

# Estrategias para la promoción de la actividad física y alimentación saludable en el contexto escolar y su importancia para la salud integral de niños y niñas: propuesta de un modelo de planificaciones docentes

Mónica Suárez Reyes<sup>1</sup>

Citar como:

Suárez Reyes, M. (2022). Estrategias para la promoción de la actividad física y alimentación saludable en el contexto escolar y su importancia para la salud integral de niños y niñas: propuesta de un modelo de planificaciones docentes. Memorias del VII Congreso Internacional en Innovación Educativa para la Transformación Social y la Apropiación del Conocimiento: la formación integral en el siglo XXI, 1(1), 15 - 19. <https://ojs.ugc.edu.co/index.php/CongresoInnovaEd/article/view/2>



---

<sup>1</sup>Doctora en Salud Pública. Investigadora adscrita a la Escuela de Ciencias de la Actividad Física, el Deporte y la Salud de la Universidad de Santiago de Chile (Chile). Correo electrónico: monica.suarez@usach.cl

## Resumen

La actividad física y la alimentación son hábitos importantes para la salud de los niños y las niñas, acciones que pueden ser promovidas en el contexto escolar. El objetivo de esta investigación fue crear una propuesta de un modelo de planificaciones docentes en las asignaturas de Lenguaje y Comunicación, Matemáticas, Historia, Geografía y Ciencias Sociales dirigidos a profesores y profesoras de educación primaria. Se revisaron las Bases Curriculares y se seleccionaron los objetivos de aprendizajes en cada asignatura que mejor se adaptaban a la integración de contenido de actividad física y alimentación saludable.

El resultado fue el diseño de diez modelos de fichas pedagógicas las cuales fueron distribuidas entre segundo y quinto año de educación primaria. Se espera que la comunidad educativa adquiera nuevos conocimientos sobre las temáticas relacionadas con la actividad física y la alimentación, lo que se espera tenga efectos positivos en los hábitos de vida de los niños y las niñas.

**Palabras claves:** alimentación saludable, escolares, estilos de vida, salud escolar.

## Introducción

La actividad física y la alimentación son hábitos de vida importantes para la salud de los niños y las niñas. La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda que en la infancia se debe realizar en promedio 60 minutos diarios de actividad física de moderada a vigorosa intensidad, para tener una buena salud (Bull et al., 2020). Del mismo modo, el documento público titulado Guías de Alimentación para Chile establecen las recomendaciones sobre el consumo de alimentos para un sano desarrollo, especialmente para los infantes (Ministerio de Salud de Chile, 2016) La importancia de la actividad física y alimentación en niños y niñas se ha asociado principalmente con una mejor salud física y mental, caracterizada por un adecuado desarrollo óseo, mejores marcadores metabólicos y menores síntomas de depresión, entre otros. Además de los beneficios para la salud, estos buenos hábitos de vida influyen positivamente en las funciones cognitivas y en el rendimiento académico (Lubans et al., 2016).

La escuela es un entorno en donde niños y niñas aprenden sobre los hábitos que impactan en su bienestar (UNICEF, 2021). De este modo, la escuela puede estimular la participación de niños y niñas en actividades físicas y brindar las oportunidades para una alimentación saludable, con el fin de cumplir con las recomendaciones de organismos internacionales y alcanzar el máximo potencial de salud en cada niño

y niña (Organización Mundial de la Salud, 2020). En cuanto a lo anterior, algunas de las acciones que pueden ser promovidas en la escuela y por los profesores y profesoras incluye incorporar cualquier tipo de actividad física en sus actividades docentes e incluir contenidos relacionados con la alimentación saludable en asignaturas en las que tradicionalmente no se abordan tales contenidos (Pinheiro Fernandes et al., 2022; Saunders et al., 2022). El objetivo de este trabajo investigativo es crear un material con la propuesta de un modelo de planificaciones docentes en las asignaturas de Lenguaje y comunicación, Matemáticas, Historia, Geografía y Ciencias Sociales dirigidos a profesores y profesoras de educación primaria, basados en el trabajo de Pinheiro Fernandes *et al.* (2022).

## Métodos

Este modelo de planificaciones docentes es el resultado de un trabajo colaborativo entre especialistas en educación, nutrición y actividad física, junto a comunidades educativas, con la finalidad de inspirar a profesores y profesoras en la incorporación de contenidos para la promoción de hábitos de vida saludable. La construcción de este material se realizó en dos etapas. La primera etapa consistió en la identificación y revisión de las Bases curriculares del Ministerio de Educación de Chile de las posibles asignaturas que podrían incorporar temáticas de actividad física y alimentación saludable. De este modo, se seleccionaron las asignaturas de: i) Lenguaje y Comunicación; ii) Matemáticas; iii) Historia, Geografía y Ciencias Sociales. Fueron excluidas de esta selección las asignaturas de Ciencias y Educación Física, debido a que estas asignaturas ya tienen incorporadas temáticas de hábitos saludables. La segunda etapa se basó en la construcción de fichas pedagógicas, las cuales fueron realizadas por profesores y profesoras especialistas en cada asignatura. Los y las especialistas seleccionaron aquellos objetivos de aprendizajes que mejor se adaptaban a la integración de contenido de actividad física y alimentación saludable. Siguiendo la estructura de una ficha pedagógica, se integraron contenidos de actividad física y alimentación, cuya información fue validada por expertos en las temáticas incorporadas.

## Resultado

El resultado de esta propuesta de planificaciones docentes consta de 10 modelos de fichas pedagógicas para cada asignatura (Lenguaje y Comunicación; Matemáticas; Historia, Geografía y Ciencias Sociales), distribuidos entre segundo y quinto año de educación primaria. Cada ficha incorpora en los contenidos una propuesta de actividad relacionada con la actividad física y alimentación. El material está disponible para su consulta y descarga en una plataforma digital (Pinheiro Fernandes *et al.*, 2022).

## Discusión

La comunidad educativa, conformada por profesores y profesoras, facilitadores de la educación, estudiantes y familias, irá progresivamente adquiriendo nuevos conocimientos sobre las temáticas relacionadas con la actividad física y la alimentación, y se prevé tenga efectos positivos en los hábitos de vida. Se espera que la creación de este material sirva de inspiración para aquellos que quieran ser un agente promotor de cambio y lideré espacios educativos saludables para toda la comunidad escolar.

## Referencias

- Bull, F. C., Al-Ansari, S. S., Biddle, S., Borodulin, K., Buman, M. P., Cardon, G., Carty, C., Chaput, J.-P., Chastin, S., Chou, R., Dempsey, P. C., DiPietro, L., Ekelund, U., Firth, J., Friedenreich, C. M., García, L., Gichu, M., Jago, R., Katzmarzky, P. T., ... Willumsen, J. F. (2020). World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *British Journal of Sports Medicine*, 54(24), 1451-1462. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2020-102955>
- Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia [UNICEF]. (2021). El rol de la escuela en la prevención del sobrepeso y la obesidad en estudiantes de América Latina y el Caribe. UNICEF. <https://www.unicef.org/lac/media/30431/file/El-rol-de-la-escuela-en-la-prevencion-del-sobrepeso.pdf>
- Lubans, D., Richards, J., Hillman, C., Faulkner, G., Beauchamp, M., Nilsson, M., Kelly, P., Smith, J., Raine, L., & Biddle, S. (2016). Physical activity for cognitive and mental health in youth: A systematic review of mechanisms. *Pediatrics*, 138(3), e20161642–e20161642. <https://doi.org/10.1542/peds.2016-1642>
- Ministerio de Salud de Chile. (2016). Guía de alimentación del niño(a) menor de 2 años / Guía de alimentación hasta la adolescencia (5.a ed.). Ministerio de Salud de Chile. <https://n9.cl/ni7ew>
- Organización Mundial de la Salud [OMS]. (2020). Directrices de la OMS sobre actividad física y hábitos sedentarios: de un vistazo. Organización Mundial de la Salud. <https://www.who.int/es/publications/item/9789240014886>
- Pinheiro Fernandes, A. C., Ríos Salas, T., Quintiliano-Scarpelli, D. y Suárez-Reyes, M. (comp.). (2022). Propuesta de un modelo de planificaciones docentes en las asignaturas Lenguaje y Comunicación, Matemáticas, Historia, Geografía y Ciencias sociales, segundo a quinto básico. Alimentos, nutrición y actividad física. Editorial Universidad de Santiago de Chile. <https://ciudadsur.usach.cl/modulos/manual-habitos-saludables>

Saunders, T. J., Rollo, S., Kuzik, N., Demchenko, I., Bélanger, S., Brisson-Boivin, K., Carson, V., da Costa, B. G. G., Davis, M., Hornby, S., Huang, W. Y., Law, B., Ponti, M., Markham, C., Salmon, J., Tomassone, J. T., Van Rooij, A. J., Wachira, L.-J., Wijdaele, K., & Tremblay, M. S. (2022). International school-related sedentary behaviour recommendations for children and youth. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 19(1), 1–14. <https://doi.org/10.1186/s12966-022-01259-3>