

PROMOCIÓN DE HÁBITOS SALUDABLES EN EL SEGUNDO CICLO DE EDUCACIÓN INFANTIL: UNA PROPUESTA A TRAVÉS DEL MOVIMIENTO

PROMOTING HEALTHY HABITS IN THE SECOND STAGE OF EARLY CHILDHOOD EDUCATION: A PROPOSAL THROUGH THE MOVEMENT

Autor:

Padial-Ruz, Rosario; Ubago-Jiménez, José Luis; Espejo-Garcés, Tamara; Puertas-Molero, Pilar; Chacón-Cuberos, Ramón; Moreno-Arrebola, Rubén

Institución:

Universidad de Granada, rpadiar@ugr.es

Resumen:

La experiencia que presentamos a continuación tiene como finalidad dar a conocer y fomentar hábitos deportivos y de higiene y autonomía personal en edades tempranas, como prevención de conductas y hábitos que puedan perjudicar la salud de los niños a corto y largo plazo.

El objetivo de la actividad es aportar una herramienta de trabajo significativa para el niño, basada en el juego y el movimiento, con el fin de mejorar el bienestar y la salud del alumnado, así como prevenir enfermedades como la obesidad y conductas que perjudiquen su salud.

El programa se ha llevado a cabo en un centro escolar del área metropolitana de la provincia de Granada. La actividad ha sido diseñada para el alumnado de segundo ciclo de Educación Infantil, a través de una feria del juego llamada "hábitos saludables", donde se trabajó por medio de actividades, fundamentalmente motrices, que tuvieron como eje central diferentes contenidos relacionados con hábitos saludables básicos para esta etapa (higiene en el vestuario, higiene bucodental, nutrición, actividad física, hábitos de sueño y reciclaje).

Palabras Clave:

Hábitos Saludables, Educación Infantil, Juego.

Abstract:

The experience presented below is intended to give to know and promote habits sports and habits of hygiene and personal autonomy in early ages, as the behaviour prevention and habits that could harm the health of children in the short and long term

Padial-Ruz, R.; Ubago-Jiménez, J.L.; Espejo-Garcés, T.; Puertas-Molero, P.; Chacón-Cuberos, R.; Moreno-Arrebola, R. (2017). Promoción de hábitos saludables en el segundo ciclo de educación infantil: una propuesta a través del movimiento. *Trances*, 9(4):693-712. 693

The objective of the activity is to provide a working tool meaningful to the child, based on the game and the movement in order to improve the welfare and health of the students, as well as prevent diseases such as obesity and behaviour that harm their health.

The program has been carried out in the school in the metropolitan area of the province of Granada. The activity has been designed for the students of the second cycle of Early Childhood Education, through a fair game called "healthy habits", where worked through activities, mainly drive, that took some different contents, related with healthy habits basic to this stage (hygiene in the wardrobe, oral hygiene, nutrition, physical activity, sleep habits and recycling).

Key Words:

Healthy habits, childhood education, game.

1. INTRODUCCIÓN

Según se expone en el informe de la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2007), algunos de los principios básicos para la felicidad, las relaciones armoniosas y la seguridad de todos los pueblos son los siguientes:

- La salud es uno de los derechos fundamentales de todo ser humano.
- La salud de todos los pueblos es una condición fundamental para lograr la paz y la seguridad.
- El desarrollo saludable del niño es de importancia fundamental.
- Los gobiernos tienen la responsabilidad en salud de sus pueblos, lo cual solo puede ser cumplida mediante la adopción de medidas sanitarias y sociales adecuadas.

Según esto, el Estado y los Gobiernos, como primer componente y la Escuela como eje de formación en los niños, son los principales agentes de protección y prevención en salud.

“Uno de los objetivos más importantes de las políticas sociales y sanitarias de la mayoría de los países se encamina a lograr que las personas puedan vivir más y mejor, retrasando, en la medida de lo posible, la aparición de problemas de salud tanto física como mental” (Freire, 2014).

Educar en salud, en el ámbito escolar, es una prioridad. Los centros educativos tienen que promover la salud y fomentar actitudes y valores saludables y positivas para la vida (Fuentes, 2011), ya que la educación es la base de la prevención, siendo de gran importancia que los niños adquieran estilos de vida saludables.

En la actualidad se ha producido un aumento de la preocupación social por la mejora de la salud, debido al considerable incremento de la obesidad y del sedentarismo (Abalde-Amoedo y Pino-juste, 2016; García, Sellés y Cejuela, 2015), considerados como principales factores de riesgo de enfermedades y

mortalidad a nivel mundial (OMS, 2014). Dos de los factores importantes que favorecen esta situación, son debidos a unos malos hábitos de vida, como la escasa o nula práctica de actividad física y una mala o poco equilibrada alimentación (Abalde-Amoedo y Pino-juste, 2016; García et al., 2015).

El sistema educativo no puede estar al margen de esta realidad social, es por ello, que sea necesario la conversión de la salud, en un eje fundamental en el currículum educativo, desde una perspectiva interdisciplinar y transversal; y de forma específica para el área de Educación Física. Pero desgraciadamente, esto no se refleja actualmente en la puesta en práctica de las políticas educativas de nuestro país. España es uno de los países de Europa que tiene un mayor índice de sedentarismo y obesidad entre la población infantil (Brug et al., 2012, citados por Miqueleiz et al. 2015; Ortega et al. 2016). Además, estudios recientes (Albarracín, Moreno y Beltrán, 2014; Eurydice, 2013; Gambau, 2015), indican que es el país que menos horas de Educación Física tiene en las edades más importantes de adquisición de hábitos y patrones de comportamiento saludables que perduren a lo largo de la vida.

1.1. Tratamiento de la salud el Ámbito Educativo

De acuerdo con una filosofía de educación de calidad, que se extienda a lo largo de toda la vida, la educación para la salud debería estar presente en todos los niveles y etapas del sistema educativo, desde la infancia a la vida adulta (Delors, 1996, citado por Rosales, 2014). Al considerarse la Educación Infantil (0-6 años) y la Educación Obligatoria (6-16 años) las etapas más sensibles para la adquisición y construcción de habilidades y actitudes básicas, debería tener, y dar una mayor consideración a la salud, ya que será la base de la calidad de vida de la persona.

Aunque el principal entorno de promoción de la salud es la familia, una vez iniciado el periodo escolar y debido al número de horas que pasan en el centro, será este el encargado de continuar esta promoción y crear hábitos de vida saludables.

Es tarea de la familia y de la escuela potenciar en el niño hábitos que favorezcan estilos de vida saludables, de tal manera que el niño vaya alcanzando una mayor autonomía en el cuidado de su cuerpo (Chávez, 2009), que le llevarán a una mejora de su salud no solo física, sino psíquica y social.

La educación para la salud deberá integrarse tanto en el Proyecto Curricular de Centro (PCC), como en el Proyecto Educativo de Centro (PEC) y en la Programación General de Aula (PGA) de las escuelas. Los centros tienen, pues, la responsabilidad de promocionar la salud, pero no solo a nivel curricular, sino también de forma transversal, mediante actividades complementarias y en colaboración con el resto de las instituciones de nuestra comunidad, incluidas las familias (Díez, 2014). Este tratamiento interdisciplinar también se realiza a través de todas las áreas curriculares, siendo, igual que otros temas, de más afinidad a unas que otras, como es el caso de las Ciencias Naturales y la Educación para la Ciudadanía y la Educación Física.

La LOMCE, ley orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa, recoge y reconoce la importancia de la educación para la salud a lo largo de las etapas básicas de formación, tanto en Educación Infantil, a través de las finalidades, objetivos y contenidos de algunas de las áreas como: Conocimiento de sí mismo y autonomía personal (Bienestar personal y vida cotidiana y El cuidado personal y la salud), como en Educación Primaria, concretamente en el área de Educación Física, en los diferentes elementos curriculares (competencias básicas, los objetivos, ejes transversales, bloques de contenidos y estándares de evaluación) del currículum obligatorio para la etapa.

Desde la educación, las posibilidades que nos brinda la Educación Física son extraordinariamente amplias. A lo largo de las últimas décadas, la Educación Física se ha considerado un área de gran importancia e interés en el desarrollo de valores y actitudes que implícitamente se trabajan en esta materia. Es también innegable, su importancia para el desarrollo del bienestar y la salud del alumnado. Pero, a su vez, la Educación Física ofrece un enorme potencial en el

desarrollo de prácticas saludables y hábitos para la promoción de la salud (Rosell y Alfonso, 2014). Su promoción es, por tanto, un objetivo fundamental en las etapas iniciales de formación del niño, siendo la asignatura de Educación Física clave para el desarrollo de hábitos que fomenten estilos de vida saludables.

1.2. Tratamiento y Adquisición de hábitos de salud en la Etapa de Infantil.

Siguiendo a Martínez, Pérez y Sierra (2013), la adquisición de hábitos requiere de un cierto tiempo para su asimilación, permitiendo, una vez consolidados, una mejora en el desarrollo personal del alumnado. La etapa Infantil es, por tanto, la idónea para el comienzo y el fomento de todos los hábitos educativos que se recogen en el currículo de dicha etapa.

Dos de las grandes tipologías de hábitos que se trabajan en Infantil y que se recogen en su currículo, son los hábitos deportivos y los hábitos de higiene y autonomía personal (mantener una alimentación equilibrada, reciclar, contribuir a evitar la contaminación acústica o utilizar productos reciclados, entre otros), ambos fundamentales en la consecución, en un futuro, de estilos de vida saludables (Martínez et al., 2013). Un adecuado trabajo por parte de los padres, educadores y otros profesionales cercanos al entorno del niño, harán posible que estos hábitos sean correctos, ya que si el niño adquiere un hábito que le produce bienestar, va a ser difícil que lo abandone (Sánchez Bañuelos, citado por Casimiro et al., 2014).

Por lo tanto, es en esta etapa cuando hay que promover el desarrollo de programas para mejorar los hábitos de salud en los niños, siempre promocionando una vida activa, facilitando el crecimiento y el desarrollo de manera equilibrada (Andrés y Aznar, 1996; Delgado, Gutiérrez y Castillo, 2004, citados por Puig, 2014).

1.3. La Motricidad en el Desarrollo de hábitos en la Etapa de Infantil

En cuanto a los aspectos metodológicos, se basan en los principios pedagógicos que se establecen para esta etapa (Padial y Sáenz-López, 2014):

- Principio de actividad: la intervención activa del niño es el mejor instrumento para el desarrollo de su personalidad, distinguiéndose los años de la infancia por una actividad viva, siendo lo que les caracteriza: hacer, crear, moverse, ensayar, experimentar, vivir, a fin de aprender constantemente por la realidad.

- Principio del juego: el principio lúdico desempeña una importancia fundamental, ya que es una necesidad vital para el niño. El juego tiene una función motivadora. Para Gervilla (1995), existe una transferencia positiva de la motivación por el juego a las actividades escolares. Cuando se despierta y favorece la curiosidad, se ha conseguido iniciar al niño en el aprendizaje escolar.

- Principio de interés: para que el aprendizaje sea significativo para el niño, este debe reunir en todo momento dos ingredientes, que sean motivantes y que sean interesantes.

- Principio de actividad asociada: el aprendizaje o vivencia de carácter social ha de realizarse en el medio social. La escuela debe potenciar la socialización, a través de trabajos cooperativos, dramatización de situaciones, personificación de roles de miembros de la comunidad, juegos, actividades extraescolares...

- Principio de creatividad: disposición para crear, para descubrir...

- Principio de globalización: el aprendizaje no debe producirse por la suma o acumulación de nuevos conocimientos de los que ya posee la persona que aprende, sino que debe ser el producto del establecimiento de múltiples conexiones y relaciones entre lo nuevo y lo ya sabido, experimentado o vivido.

El proceso de enseñanza-aprendizaje en la Etapa de Infantil, siguiendo los principios metodológicos (Ley orgánica 2/2006), debe basarse en la utilización del juego, la observación, la manipulación y la experimentación. Las actividades deben ser motivantes y despertar su interés. En la planificación de

Padial-Ruz, R.; Ubago-Jiménez, J.L.; Espejo-Garcés, T.; Puertas-Molero, P.; Chacón-Cuberos, R.; Moreno-Arrebola, R. (2017). Promoción de hábitos saludables en el segundo ciclo de educación infantil: una propuesta a través del movimiento. *Trances*, 9(4):693-712.

las mismas, la organización del espacio y la utilización y distribución de los materiales, son también aspectos claves que van a facilitar dicho proceso en esta etapa (Gil, 2013).

De esta forma, el juego y las actividades motrices (cuentos, canciones, expresivo-corporales...) se considerarán instrumentos de aprendizaje que sirven como vehículo para la adquisición de los contenidos de cada área. Serán instrumentos de trabajo a partir de los cuales se irán incardinando todos los contenidos del currículo (Conde y Viciano, 1997).

Por tanto, la motricidad debe ser entendida no sólo como una herramienta para el desarrollo físico de la persona, sino para un desarrollo integral y global de la misma, favoreciendo el desarrollo de actitudes positivas y valores individuales y sociales y permitiendo la consecución de objetivos motrices, afectivos y sociales. Por otro lado, se utilizará también como estrategia metodológica para el alcance de cualquiera de los contenidos curriculares de la etapa, en este caso, el desarrollo de hábitos y actitudes que promuevan estilos de vida saludables (Gil, 2013).

2. DESARROLLO DE LA EXPERIENCIA

2.1. Propuesta metodológica: La Feria de los Hábitos Saludables.

La experiencia que se expone a continuación se ha llevado a cabo desde la asignatura “Técnicas de educación motriz en edades tempranas”, asignatura de 4º curso del Grado de Educación Infantil, de la Facultad de Ciencias de la Educación de Granada. Desde hace unos 4 años, el alumnado de esta asignatura realiza prácticas aplicadas con el alumnado de 2º ciclo de Educación Infantil de diferentes centros de Granada cercanos a la facultad. En estas se ponen en práctica los conocimientos adquiridos en las materias que impartimos en esta especialidad “Motricidad en Educación Infantil” (1º curso) y “Técnicas de Educación Motriz en Edades Tempranas” (4º curso). En la asignatura de 1º curso se trabajan los contenidos motrices fundamentales del

desarrollo de 0 a 6 años y en la de 4^a, el objetivo es que comprendan qué herramientas pedagógicas que tienen como base el cuerpo y el movimiento (el juego, canciones motrices, danzas, cuentos motores...) pueden trabajar y desarrollar los diferentes contenidos que recogen las tres áreas del 2º ciclo de Educación Infantil. Como base de esta asignatura, uno de los trabajos propuestos, es realizar una feria del juego donde, utilizando estas herramientas, se trabajen contenidos más conceptuales o de formación en hábitos y actitudes de cualquiera de las áreas. En este caso, la experiencia que se expone tiene como temática central los “Hábitos Saludables”. El alumnado universitario, planificó y diseñó las actividades, para un grupo de 56 niños y niñas de 3, 4 y 5 años. En las diferentes actividades se trabajaban hábitos de reciclaje, alimentación, del sueño y de la actividad física e higiene (postural, personal, bucodental y en el vestuario), a la vez que se desarrollan contenidos motrices. El alumnado de grado fue el encargado de preparar los materiales de cada actividad. La feria se organizó 5 estaciones/rincones distribuidas por todo el gimnasio, con un total de 7 actividades. Los niños se organizaron en grupos de 8, guiados siempre por un alumno que se encargaba de cambiarlos de actividad.

2.2. Contenidos y Objetivos específicos de cada estación/rincón

Los contenidos y objetivos para cada estación/rincón han sido los siguientes (Tabla 1):




CONTENIDOS	OBJETIVOS
Hábitos de sueño y relajación.	-Conocer la importancia de la relajación para conciliar mejor el sueño. -Conocer las posturas más saludables para dormir. -Promover hábitos posturales correctos de sueño.
Hábitos de higiene: -Higiene bucodental. - Vestimenta. - Higiene personal.	-Aprender a cepillarse los dientes. -Conocer los alimentos adecuados para tener unos dientes sanos. -Adquirir hábitos de aseo personal. -Adquirir responsabilizar ante la higiene de su propio cuerpo.
Hábitos de la alimentación: -Pirámide de alimentos.	-Conocer la pirámide de alimentos. -Adquirir hábitos alimenticios saludables.
Hábitos de la actividad física: -Desplazamientos activos.	-Conocer la importancia de hacer actividad física. -Conocer rutinas para tener una vida activa.
Hábitos del reciclaje.	-Concienciar la importancia del reciclaje -Conocer los diferentes contenedores de reciclaje. -Clasificar los diferentes desechos en los contenedores correspondientes.



Tabla1. Contenidos y Objetivos específicos de cada estación/rincón.


2.3. Desarrollo de las Actividades

RINCÓN 1: HÁBITOS DEL SUEÑO Y RELAJACIÓN	
Descripción: Se realizará una pequeña asamblea donde se les explicarán los hábitos saludables que hay que hacer a la hora de dormir, por ejemplo, leer cuentos, postura idónea para dormir, relajación y además también se hablará sobre los malos hábitos que cometen como, por ejemplo, irse a dormir con la tablet, viendo la televisión... Por último, se realizará una pequeña relajación que servirá para conciliar mejor el sueño a la hora de dormir.	
Materiales: Equipo de música Camillas y colchonetas Música relajante	

RINCÓN 2. HÁBITOS DE HIGIENE EN EL VESTUARIO; HIGIENE BUCODENTAL E HIGIENE CORPORAL
Descripción: El primer rincón está dedicado a la higiene en el vestuario. Tendremos un dado con las diferentes estaciones del año (otoño, invierno, primavera o verano) y unos recortables con diferentes ropas para cada estación. Según en la estación que caiga, el alumnado tendrá que vestir a los muñecos con la ropa adecuada. El segundo taller va dedicado a la higiene bucodental, aquí habrá una dentadura gigante. Los niños tendrán que limpiarla con un cepillo de dientes e hilo dental. También encontrarán una segunda actividad donde se encuentran unos dientes gigantes de goma-eva con una cara feliz y otra triste. Los alumnos tienen una serie de alimentos (verdura, fruta, caramelos...) que tendrán que colocar en los dientes que corresponda. La tercera actividad del rincón consistirá en un juego de simulación donde aprenderán los hábitos de higiene personal que deben realizar a diario.

<p>Materiales:</p> <p>Dado con las estaciones Juego de parejas Recortables</p>	 A photograph showing a group of children and adults in a classroom setting. They are gathered around a table, working with large, colorful puppets. One puppet is a girl with a purple top and a yellow skirt. Another is a boy in a yellow shirt and blue pants. The children are engaged in an activity, possibly related to the materials listed.
<p>Materiales:</p> <p>Dentadura Cepillo de dientes e hilo dental Dientes de goma-eva y recortables con diferentes alimentos. Una mesa</p>	 A photograph of a dental hygiene station. On the left, a small table holds a model of a human mouth with teeth and a toothbrush. A sign on the wall reads 'Hábitos de Higiene'. On the right, a woman is holding a large, colorful toothbrush prop.
<p>Materiales:</p> <p>Papel continuo con el dibujo de una ducha. Recortables con adhesivo con diferentes productos de higiene personal. Toalla.</p>	 A photograph of a drawing on a piece of paper. The drawing depicts a shower stall with a showerhead, a sink, and a toilet. Various hygiene products are shown on a tray in front of the shower, including a bottle of soap, a comb, and a bar of soap. The drawing is colorful and detailed.

RINCÓN 3. HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN	
<p>Descripción: Se realizará una breve asamblea sobre la importancia que tiene la alimentación para tener una buena salud. A continuación, se realizará un circuito donde irán encontrando alimentos que tendrán que colocar en la parte correcta de la pirámide con la ayuda del profesor.</p>	
<p>Materiales:</p> <p>Mesas y bancos</p> <p>Recortables con los diferentes alimentos que componen la pirámide.</p>	
<p>Materiales</p> <p>Pirámide de alimentos</p> <p>Aros, conos, colchonetas</p> <p>Banco</p>	

RINCÓN 4. HÁBITOS DE ACTIVIDAD FÍSICA	
<p>Descripción: Comenzará con una breve información sobre la importancia que tiene la realización de la actividad física para nuestra salud. Después se realizará un juego de pistas donde irán encontrando diferentes piezas de puzzles. Cada uno representará un desplazamiento activo que pueden utilizar con sus familias en su vida cotidiana.</p>	
<p>Materiales:</p> <p>Puzzles de niños andando, en bicicleta, patines...</p>	

RINCÓN 5. HÁBITOS DE RECICLAJE

Descripción: Se realizará una breve asamblea sobre la importancia de reciclar y se le enseñarán los diferentes contenedores, para poder reciclar: cartón, plástico y la basura orgánica. Después realizarán un pequeño circuito motriz, para a continuación recoger la basura (plástico, cartón y orgánico) llevarla al contenedor correspondiente.

Materiales:

Contenedores de reciclaje

Cuerdas, aros, conos, colchonetas....

Diferentes objetos de reciclaje (plástico, cartón, vidrio y orgánico)



4. VALORACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Para tener una valoración aproximada de la eficacia de la metodología aplicada en esta experiencia, antes de comenzar las actividades con los niños, se realizó una evaluación inicial para saber qué conocimientos previos tenían y si la actividad había cumplido con los objetivos previstos.

Para ello, se utilizó una pequeña escala basada en imágenes que reflejaban los diferentes hábitos (malos y buenos), que se iban a trabajar en las actividades y donde los niños tenían que rodear la imagen que creían más saludable. Esta misma escala se volvió a pasar tras la realización de las actividades

Padial-Ruz, R.; Ubago-Jiménez, J.L.; Espejo-Garcés, T.; Puertas-Molero, P.; Chacón-Cuberos, R.; Moreno-Arrebola, R. (2017). Promoción de hábitos saludables en el segundo ciclo de educación infantil: una propuesta a través del movimiento. *Trances*, 9(4):693-712. 706

De los datos obtenidos, se observó una mejora significativa en los resultados de la segunda evaluación, sobre todo en los niños de 3 y 4 años, confirmando que la realización de este tipo de metodologías basadas en el juego y el movimiento pueden ser herramientas eficaces para el trabajo de contenidos transversales que necesitan un aprendizaje desde edades tempranas, para poder conseguir una futura adherencia en las mismas.

Por tanto, y a modo de conclusión, podemos decir que las actividades motrices, que utilizan el juego y el movimiento, ayudan a la comprensión y asimilación de los diferentes contenidos curriculares de la etapa, además de contribuir al desarrollo integral del niño. La adquisición de hábitos en Educación Infantil será más factible, si dichos hábitos se trabajan desde metodologías innovadoras, que sean significativas para los niños. A través de estas metodologías conseguiremos un crecimiento integral, así como al desarrollo de las principales facetas o dimensiones fundamentales de la personalidad, desde el desarrollo cognitivo a la competencia social.

5. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Abalde-Amoedo, N. y Pino-Juste, M. (2016): Influencia de la actividad física y el sobrepeso en el rendimiento académico: revisión teórica. *Sportis Scientific Technical Journal*, 2 (1), 147-161.
2. Albarracín Pérez, A., Moreno Murcia, J., y Beltrán Carrillo, V. (2014). La situación actual de la educación física según su profesorado: Un estudio cualitativo con profesores de la Región de Murcia. *CCD. Cultura, Ciencia y Deporte*, 9(27), 225-234.
3. Casimiro, A., Delgado, M. y Águila, S. (2014). *Actividad física, educación y salud*. Editorial Universidad de Almería.

4. Chaves, J.A. (2009). La salud en el ámbito escolar. *Revista de Innovación y Experiencias Educativas*. Recuperado de [http://www.csi-csif.es/andalucia/modules/mod_ense/revista/pdf/Numero_15/JOSE%20ANTONIO CHAVES 2.pdf](http://www.csi-csif.es/andalucia/modules/mod_ense/revista/pdf/Numero_15/JOSE%20ANTONIO_CHAVES_2.pdf).
5. Conde, J. y Viciano, V. (1997). *Desarrollo de la expresividad corporal: tratamiento globalizador de los contenidos de representación* (Vol. 114). Zaragoza: Inde.
6. Díez, Y. (2014). Por una Escuela Promotora de Salud. Propuesta de Intervención Educativa en Educación Primaria. (de Valladolid. Recuperado Trabajo de fin de grado). Universidad de <https://uvadoc.uva.es/bitstream/10324/6885/1/TFG-L715.pdf>.
7. Eurydice (2013). Educación física y deporte en la escuela europea. Recuperado de http://eacea.ec.europa.eu/Education/eurydice/documents/thematic_reports/150ESHI.pdf.
8. Freire, C. (2014). *El bienestar psicológico en los estudiantes universitarios: operativización del constructo y del análisis de su relación con las estrategias de afrontamiento*. (Tesis doctoral). Universidad de A Coruña.
9. Fuentes, I. (2011). *Adquisición y mantenimiento de hábitos de vida saludables en los escolares de primer ciclo de educación secundaria obligatoria de Jerez de la Frontera (Cádiz)*. (Tesis doctoral). Universidad de Granada.

10. Gambau, V. (2015). Las problemáticas actuales de la educación física y el deporte escolar en España. *Revista Española de Educación Física y Deportes*, 411, 53-69.
11. García, A.J., Sellés, S. y Cejuela, R. (2015). Estrategias de gestión y dirección para prevenir y paliar la obesidad infantil desde el ámbito educativo. *Sportis Scientific Technical Journal*, 1 (1), 16-34.
12. Gil, P. (coord.) (2013). *Desarrollo Curricular de la Educación Física en la Educación Infantil*. Madrid: Pirámide.
13. Hidalgo, M.I., Güemes, M. (2011). Nutrición del preescolar, escolar y adolescente. *Pediatría Integral*, 15(4) ,351-368.
14. Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación.
15. Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa.
16. Martín, E. (2013). Hábitos para una buena salud infantil. Recuperado de <http://fundrogertorne.org/salud-infancia-medio-ambiente/2013/07/16/habitos-para-una-buena-salud-infantil/>.
17. Martínez, M., Pérez, M. y Sierra, B. (2014). Incidencia de los hábitos educativos en el aprendizaje del alumnado de Educación Infantil. *Enseñanza & Teaching*, 32 (2), 147-176.
18. Ministerio de Sanidad y Consumo. (2005). *Estrategia para la nutrición, actividad física, prevención de la obesidad (NAOS)*. Recuperado de

<http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/nutricion/estrategianaos.pdf>.

19. Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad (2016). *Estudio de Vigilancia del Crecimiento, Alimentación, Actividad Física, Desarrollo Infantil y Obesidad en España*. Recuperado de http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/nutricion/observatorio/Estudio_ALADINO_2015.pdf.
20. Miqueleiz, E., Velde, S.T., Regidor, E., Lippevelde, W.E., Vik, F.N. et al. (2015). Hábitos de vida y estilos de cuidado de los progenitores relacionados con la obesidad infantil: comparación de una población española con poblaciones de países del Norte de Europa: ENERGY-Project. *Revista Española de Salud Pública*, 89 (5) ,523-532.
21. Muñoz, A., et al. (2010). Competencias básicas en Educación Infantil. *Clave XXI. Reflexiones y Experiencias en Educación*. Recuperado de http://clave21.es/files/articulos/CompetenciasEI_0.pdf.
22. ORDEN de 5 agosto de 2008, por la que se desarrolla el Currículo correspondiente a la Educación Infantil en Andalucía (BOJA núm.269-26 de agosto de 2008).
23. Orden ECI/3960/2007, de 19 de diciembre, por la que se establece el currículo y se regula la ordenación de la educación infantil.
24. Organización Mundial de la Salud (2007). El Informe sobre la salud en el mundo 2007. Recuperado de <http://www.who.int/whr/2007/es/>.

25. Organización Mundial de la Salud (2015). "Finlandia frena la obesidad infantil al integrar la salud en todas las políticas". Recuperado de <http://www.who.int/features/2015/finland-health-in-all-policies/es/>.
26. Organización Mundial de la Salud (2004). Recuperado de <http://www.who.int/mediacentre/news/releases/2004/pr85/es/>.
27. Organización Mundial de la Salud (2014). Sobrepeso y Obesidad Infantil. Recuperado de <http://www.who.int/dietphysicalactivity/end-childhoodobesity/facts/es/>.
28. Ortega, R.M. et al. (2016). *Estudio ALADINO 2015: Estudio de Vigilancia del Crecimiento, Alimentación, Actividad Física, Desarrollo Infantil y Obesidad en España 2015*. Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición. Madrid: Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad.
29. Padial, R. y Sáenz-López, P. (2014). Los cuentos populares/tradicionales en educación infantil. una propuesta a través del juego. *Revista de Educación, Motricidad e Investigación*, 2, 32-47.
30. Programa THAO-SALUD infantil. (2014). Recuperado de http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/nutricion/premios/2014/2_programa_THAO.pdf.
31. Puig, C. (2014). Proyecto educativo: alimentación saludable y actividad física desde el ámbito escolar. (Trabajo de grado). Recuperado de http://digibug.ugr.es/bitstream/10481/36309/1/PuigRodriguez_TFG.pdf.

32. Rosales, C. (2014). Salud y estilos de vida de alumnos de educación primaria. *Innovación educativa*, 24, 289-303.
33. Rosell, L. R., y Alfonso, M. Á. S. (2014). Educación Física y promoción de la salud: estrategias de intervención en la escuela. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, 25, 186-191.