



## TÍTULO

PROGRAMAS DE INTERVENCIÓN PARA LA PROMOCIÓN DE  
HÁBITOS SALUDABLES DESDE EL ÁREA DE EDUCACIÓN  
FÍSICA EN ESPAÑA  
REVISIÓN SISTEMÁTICA

## AUTORA

Natalia Pérez Roldán

**Esta edición electrónica ha sido realizada en 2021**

Tutor	Dr. D. Carlos Javier Berral de la Rosa
Instituciones	Universidad Internacional de Andalucía ; Universidad Pablo de Olavide
Curso	<i>Máster Oficial Interuniversitario en Actividad Física y Salud (2019/20)</i>
©	Natalia Pérez Roldán
©	De esta edición: Universidad Internacional de Andalucía
Fecha documento	2020



**Atribución-NoComercial-SinDerivadas  
4.0 Internacional (CC BY-NC-ND 4.0)**

Para más información:

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.es>

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.en>



**MÁSTER OFICIAL INTERUNIVERSITARIO EN ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD**  
**TRABAJO DE FIN DE MÁSTER CURSO ACADÉMICO 2019-2020**

**TÍTULO:** PROGRAMAS DE INTERVENCIÓN PARA LA PROMOCIÓN DE HÁBITOS SALUDABLES DESDE EL ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA EN ESPAÑA: REVISIÓN SISTEMÁTICA.

**AUTOR:** NATALIA PÉREZ ROLDÁN

**TUTOR ACADÉMICO:** Dr. D. CARLOS JAVIER BERRAL DE LA ROSA

**RESUMEN**

La promoción de hábitos saludables en edades tempranas es una necesidad que se debe fomentar. Con esta investigación perseguimos el objetivo de conocer qué programas de intervención se usan en España para la promoción de hábitos saludables desde el área de Educación Física, mediante una revisión sistemática. Se realizó la investigación y se destacaron artículos originales publicados en las bases de datos de Scopus, Sportdiscus, MedLine, Pubmed y Dialnet a partir del año 2010 y hasta el 2020, se establecieron criterios de inclusión y exclusión, se usaron filtros de búsqueda y las ecuaciones respectivas en español e inglés. De este proceso se analizaron un total de 7 artículos con los criterios establecidos y que fueran relevantes al tema de investigación, con lo que se afirmó que en Educación Física se deben incluir programas de intervención para que cultiven una vida saludable desde la edad infantil, creando conciencia desde la alimentación y la actividad física.

**PALABRAS CLAVE:** Educación Física, hábitos saludables, programas de intervención, escolares, actividad física.

## **ABSTRACT**

Promoting healthy habits at an early age is a necessity that should be encouraged. With this research we pursue the objective of knowing which intervention programs are used in Spain for the promotion of healthy habits from the Physical Education area, through a systematic review. The research was carried out and original articles published in the databases of Scopus, Sportdiscus, MedLine, Pubmed and Dialnet were highlighted from 2010 to 2020, inclusion and exclusion criteria were established, search filters were used and the Respective equations in Spanish and English. From this process, a total of 7 articles were analyzed with the established criteria and that were relevant to the research topic, with which it was stated that Physical Education should include intervention programs so that they cultivate a healthy life from childhood, creating awareness from food and physical activity.

**KEYWORDS:** Physical Education, healthy habits, intervention programs, school children, physical activity.

## **AGRADECIMIENTOS**

En primer lugar agradecerle a mi tutor Carlos Javier Berral de la Rosa por la aportación y el seguimiento puesto en este Trabajo Fin de Máster, orientándome a llevarlo a cabo de la mejor manera posible.

Por otro lado, agradecerle también a todos los profesores que me han impartido clases durante este periodo, los cuales me han enseñado siempre algo nuevo para aplicar a mi vida. Y en ello quiero resaltar profesores de otras etapas, Jaime Néster Neila de la Pascua y Luis Manuel Ruiz Girón, por hacerme vivir la enseñanza docente de un modo distinto. Siempre han sido y serán espejo en el que mirar.

Por último y no por ello menos importante, agradecer a mis padres, hermano y abuela toda la paciencia y motivación demostrada diariamente, no solo en esta última fase del máster, sino durante toda mi vida. Gracias a ellos soy quien soy.

No podía terminar sin dar las gracias a mi compañero de confinamiento, mi tío Enrique. Por ser paciencia y fuerza en estos momentos tan adversos que nos ha traído este año 2020.

“Amar lo que haces y sentir que importa,  
¿qué puede haber más divertido?”

Katharine Graham

# ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN .....	1
1.1. Contextualización: antecedentes y estado actual del tema .....	1
1.2. Definición del problema .....	2
1.3. Fundamentos Teóricos del Trabajo .....	3
1.3.1. Educación Física .....	5
1.3.2. Educación y Prevención .....	6
1.4. Objetivos de la Investigación .....	9
2. METODOLOGÍA .....	10
2.1. Búsqueda y localización de estudios .....	10
2.2. Estrategias de búsqueda para la identificación de los estudios .....	10
2.3. Criterios de inclusión de los estudios revisados .....	11
2.4. Selección de estudios.....	13
2.5. Análisis de la Información.....	14
3. RESULTADOS.....	17
3.1. Escala de calidad Jadad .....	21
4. DISCUSIÓN .....	22
4.1. Reflexión personal.....	24
5. CONCLUSIONES .....	25
6. BIBLIOGRAFÍA .....	26

# 1. INTRODUCCIÓN

## 1.1. Contextualización: antecedentes y estado actual del tema

España es el tercer país europeo con mayor prevalencia de obesidad infantil (Ahrenset et al., 2014). Esta situación se ha puesto de manifiesto en diversos estudios de índole nacional, uno de ellos el estudio Aladino, mostró que el 45,2% de los escolares con edades comprendidas entre los seis y nueve años padecían sobrepeso u obesidad. En comparativa, la Encuesta Nacional de Salud muestra un porcentaje inferior, encontrando un leve incremento de exceso de peso en la población infantil desde 2006 (27,6%) hasta el 2012 (27,8%).

Los seres humanos tienen muchas características de factores biológicos, sociales y psicológicos, pero en nuestra investigación nos centraremos en dos elementos que destacan en nuestra vida cotidiana; la salud y la actividad física. Este último elemento, es visto desde la escuela como una dirección formativa hacia buenas prácticas, tanto para el presente como para el futuro del alumnado.

La Organización Mundial de la Salud (2016) define salud como un estado de bienestar físico, psicológico y social que va más allá de una situación sin enfermedad. Así mismo, la refiere vinculada a buenos hábitos de vida, incluyendo la alimentación y la actividad física responsable.

Lo planteado desde la OMS (Op. Cit.) es que las buenas prácticas, así como los hábitos saludables deriven en acciones y comportamientos cotidianos que puedan generar condiciones adecuadas para las personas.

Consiguiendo que esas condiciones creen comportamientos sociales de intercambio y mejora en las relaciones interpersonales, y por consiguiente profundicen en el bienestar social, la salud, la educación y el entendimiento.

Todo lo anterior, se concreta en la formación de la persona desde edades tempranas. Se observa en la escuela y especialmente en la asignatura de Educación Física, donde hay una dedicación implícita a desarrollar contenidos teóricos que fomenten los hábitos saludables y adicionalmente la promoción de la actividad física responsable.

Por ello, nos planteamos desarrollar la presente investigación como indagación de un proceso para conocer los programas de intervención dirigidos al establecimiento de hábitos saludables como parte del complejo desarrollo de la Educación Física Escolar y sus

dimensiones curriculares, percibido como forma en que la persona puede generar comportamientos de vida saludable.

## **1.2. Definición del problema**

Dentro de la Educación Física Escolar se identifica una diversidad de tendencias, que se dirigen todas a comportamientos y entendimientos de la práctica deportiva, pues las personas nos vemos comprometidos con nuestra salud.

En cuanto a la salud, la misma depende en gran medida de los hábitos que tenga la persona, lo que incluye una sana y cuidada alimentación junto con la práctica de actividad física, para combatir el sedentarismo.

El sedentarismo en la OMS (Op. Cit) es considerado como el elemento más influyente en un diverso permanente de vida independientemente de la condición humana y de su propia existencia en el mundo de la salud.

Se persigue por tanto, indagar posibles escenarios de promoción de una vida saludable a partir de la Educación Física y programas de intervención. Por lo que nos vamos a dedicar en esta investigación a buscar evidencias y aportes de investigaciones registradas en la literatura, que fueran académicamente avaladas con evaluaciones externas, en cuanto a la influencia de la Educación Física y los programas de intervención en los procesos de adquisición de hábitos saludables en niños en edad escolar.

Para alcanzar nuestro objetivo desarrollamos un escenario de indagación de productos académicos y de investigación. Los cuales desencadenarán diferentes posturas y reflexiones, partiendo de la comprensión de la concepción de salud. Para todo ello se desarrollaron cuatro capítulos, en los cuales se fueron integrando de datos e informaciones para su registro.

Durante el primer capítulo se desarrolló la introducción de lo investigado. Introduciendo así al lector en la temática, donde se incluye la justificación del estudio y los soportes teóricos conceptuales que direccionaron nuestra postura sobre el concepto de hábitos saludables y la Educación Física. Igualmente, se plantearon los objetivos de la investigación, tanto el objetivo general como los específicos.



En el segundo capítulo se representó el recorrido metodológico que se adecuó al modelo de una revisión sistemática, incluyendo la escala de calidad Jadad.

En siguiente capítulo se desarrolló el apartado de resultado, donde se muestra el análisis de los hallazgos.

Y en el cuarto y último capítulo están descritos los apartados de discusión, conclusiones, para establecer los aportes de nuestra investigación y así asentar las bases de estudios y enfoques futuros.

### **1.3. Fundamentos Teóricos del Trabajo**

Desde una perspectiva personal y profesional, analizamos diferentes posturas formales y realizamos la investigación sobre intervenciones en Educación Física para la adquisición de hábitos saludables.

Lo que pretendemos es que al recompilar investigaciones relevantes sobre este tema, sea posible proponer a los docentes de Educación Física la posibilidad de obtener información sobre posibles alternativas de programas de intervención dirigidos a escolares en la adquisición de hábitos saludables.

Por tanto, la información que presentamos puede servir de orientación a otros docentes para lograr una mayor eficiencia en nuevas tendencias en Educación Física y salud, además de generar una idea llamativa para mejorar sus clases.

En el desarrollo de esta revisión sistemática, consideramos que el presente trabajo sirve de plataforma para asumir las referencias de autores que presentamos como un registro de investigaciones formales y sus resultados de importancia para el docente de Educación Física, dándoles la oportunidad de brindar respuesta al siguiente interrogante ¿qué programas de intervención se pueden asumir desde la Educación Física para mejorar y potenciar hábitos saludables en el alumnado de edad escolar?

Para comenzar, en la investigación que presentamos, se realizó un análisis del marco teórico conceptual de la educación Física y los hábitos saludables como los elementos involucrados en las intervenciones a las que hacemos referencia.

Los docentes de Educación Física al interactuar con niños y niñas en edad escolar, tienen la posibilidad de actuar favorablemente con programas de intervención que busquen la promoción de hábitos saludables en sus clases.

La Educación Física ha estado estrechamente vinculada a la salud desde su inclusión en los currículos educativos, es decir desde la ley LOGSE hasta la actualidad que nos encontramos en la LOMCE. En el proceso hasta llegar a la Ley Orgánica actual que regula el currículo escolar español podemos observar como la relación se ha incrementado en los últimos años a consecuencia de las enormes transformaciones de salud sufridas por las sociedades desarrolladas a lo largo del siglo XX, y que se basan en buenas prácticas deportivas y de ejercicio físico, así como en la buena y controlada alimentación.

Uno de los elementos a considerar en la sociedad actual, es la obesidad y las enfermedades que de ella se derivan. Han sido múltiples los estudios para atacar el tema de la obesidad mediante la promoción de entornos y estilos de vida más saludables, como lo destaca la OMS (Op. Cit.)

La necesidad de controlar dicha situación ha provocado la aparición de programas de intervención en el ámbito nacional, destinados a fomentar hábitos alimentarios saludables y/o de actividad física (AF) Sánchez, et. al. (2013).

Como lo señalan Waters et. al. (2013), estos programas surgen inicialmente con la intención de reducir la obesidad infantil, motivada principalmente por malos hábitos alimentarios, la reducción de AF y el aumento del sedentarismo.

Debemos tener en cuenta que resulta de gran importancia para la salud pública, modificar conductas que puedan derivar en obesidad u otra condición de riesgo a la salud, como así lo indica Delgado (2002) mediante la promoción de hábitos saludables.

En este sentido, los problemas de salud ya son una responsabilidad compartida entre el ámbito sanitario y el educativo. La escuela es un medio importante e ideal para generar conciencia y formación sobre la importancia que tienen los hábitos saludables y lograr comportamientos óptimos para ello (Arriscado et al., 2014).

Desde la escuela, concretamente desde el área de Educación Física, se permite actuar de forma más efectiva. Podemos adaptarnos al tipo de alumnado y sus características, facilitándoles la participación en los diferentes programas (Alfonseca, 2004).

Por tanto, esta forma de entender la salud, los hábitos saludables y su formación, supone un planteamiento motivador para la escuela española del siglo XXI, y aún más para los profesionales del área de Educación Física.

Teniendo en cuenta esta nueva perspectiva, se persigue reconstruir el currículum a partir de experiencias para trabajar los programas de intervención con los discentes y no darle así la espalda a este problema.

Debemos tener en cuenta que las escuelas son un entorno ideal para promover la actividad física entre los jóvenes y adolescentes. En ellas se desarrolla una jornada formativa fundamental sobre el quehacer diario, y donde además debemos tener en cuenta que la asistencia es obligatoria.

Por consiguiente, debemos ser conscientes de que la investigación que desarrollamos persigue destacar los aportes y beneficios de la Educación Física hacia la salud, por medio de la actividad física y la alimentación, es decir, mediante la creación de hábitos saludables.

### *1.3.1. Educación Física*

#### **Martínez de Haro (2015)**

Según Thorburn y Cols., la Educación Física puede contribuir a la mejora de la salud y el bienestar, y este aspecto debe estar reflejado en el currículum. Horrell y Cols., consideran que la excelencia del currículum escocés puede estar condicionada por una Educación Física que aporte salud y bienestar.

Respecto a las políticas para lograr escuelas de bienestar físico (“wellness”, según los autores para prevenir la obesidad), se propone que haya acuerdos, seguimientos e implementaciones hacia políticas de actividad física, nutrición y salud, para conseguir centros de bienestar por parte de todos los responsables involucrados.

#### **Feingold (1995)**

Ya nos lo avisó este autor, la Educación Física tal como la conocemos hoy se transformará dentro de los próximos cinco años, aunque podemos visualizar la dirección que tomará, hay que destacar su compromiso con la transformación y el papel que jugará en la formación de hábitos saludables y buenas prácticas de actividad física.

La educación superior también se vinculará con el tema de la salud y la actividad física: los cuales el autor considera los dos grandes socios para el futuro. De ahí, destaca las tendencias que proporcionan el marco sobre el cual esta transformación tendrá lugar.

Todo ello, es ocasionado por los costos de la atención médica, la calidad de vida en salud y la sorprendente conducta juvenil a estar conectado a la televisión, la computadora o los video juegos, que crean un fuerte abismo entre la alimentación y la actividad física, lo cual debe ser abordado desde la escuela y por sus docentes.

Otro factor que destaca este autor es la perspectiva multidisciplinaria de la educación y sus diseños curriculares. Mediante la cual nos quiere mostrar una visión más holística de la educación con conexiones interdisciplinarias que se promueven como un enfoque más aceptable y lógico de la educación; y donde se integran las áreas, como por ejemplo, Educación Física, filosofía, biología y salud.

Por tanto, esas fortalezas deben estar direccionadas a potenciar el currículo y las condiciones en las que el docente trabaja.

### ***1.3.2. Educación y Prevención***

La OMS (2020) en su documento de “estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud” sostiene que mantener la actividad física resulta muy caro. Se necesitan equipos, ropas y zapatos especiales, y a veces incluso hay que pagar por el uso de las instalaciones deportivas.

Sin embargo, también confirma que la actividad física se puede realizar prácticamente en cualquier sitio y no requiere equipo necesariamente, lo que debe tener una buena orientación a través de la formación.

Feingold (1995) sostiene que la literatura apoya firmemente una posición para la promoción de la salud y modelo de prevención. Numerosos estudios han demostrado una disminución significativa en el nivel de condición física de sus hijos. Y lo que es más importante, una importante disminución en su nivel de actividad, que se direcciona directamente con la prevención de la enfermedad cardiovascular, una vez considerada de ser un problema geriátrico (Fixler y Pennock, 1983), (Gabbard y Crouse, 1987).

El autor también señala que en general, los niños más pequeños pesan más y tienen más grasa corporal que la que tenían hace veinte años (Ross, et al., 1987). Y los niveles de condición física de los jóvenes se ha visto disminuida significativamente (Blair, 1985). Sin embargo, la variable crítica no es necesariamente el nivel de condición física de los niños, sino el presente y el futuro de los niveles de actividad por la emigración de los ambientes físicos hacia el uso de la tecnología.

La OMS (Op. Cit) sigue afirmando que para mejorar y mantener la salud bastan 30 minutos de actividad física de intensidad moderada 5 días por semana.

Sin embargo, esto no significa que la actividad física deba realizarse siempre durante 30 minutos seguidos. Puede irse acumulando a lo largo del día: por ejemplo, 10 minutos de caminata a paso rápido tres veces al día, o 20 minutos por la mañana y otros 10 más por la tarde.

Estas actividades pueden incorporarse a sus rutinas diarias, tanto laborales, escolares, domésticas como lúdicas. Gestos simples como subir por las escaleras, ir al trabajo en bicicleta o salir del autobús dos paradas antes de su destino final y hacer el resto del trayecto a pie van acumulando actividad física a lo largo del día y pueden formar parte de las actividades diarias.

Estas opciones representan alternativas que en ocasiones no son conocidas o reconocidas por las personas, y especialmente por los niños, como actividad física que beneficia su salud. Sino que lo ven como espacios naturales y lúdicos que solo forman parte de su comportamiento.

Así mismo, la OMS insiste en que los niños en edad escolar deben acumular al menos 60 minutos diarios de actividad física de intensidad moderada o vigorosa para garantizar su desarrollo saludable.

Sin embargo, la actividad física de los jóvenes está disminuyendo en todo el mundo, y sobre todo en las zonas urbanas pobres. Se calcula que más de dos terceras partes de los jóvenes no tienen una actividad física suficiente para beneficiar su salud y bienestar actual y futuro. Es por ello que desde la escuela debemos insistir más en crear una base sólida de hábitos saludables.

Feingold (1995) destaca que Simmons-Morton et al. (1987), y más recientemente Sallis y McKenzie, (1991) han defendido un aumento en la actividad física, centrándose principalmente en los niveles de condición física. Lo podemos observar en la siguiente frase,

"El objetivo de la salud pública es preparar a los niños para una vida de rutina donde prime la actividad física y la alimentación saludable". (Sallis y McKenzie, 1991, 133).

Continúa el autor afirmando que prepararse para toda una vida de actividad física es importante y a consecuencia formula la siguiente pregunta, ¿cuál es el estado físico suficiente o necesario para la salud y el bienestar a largo plazo? A lo que Freedson y Rowland (1992), afirman que no importa.

Más importante es la actividad física, no necesariamente el nivel de condición física. Es decir, no se trata de poner a los niños en forma, como todos sospechamos. En cambio el objetivo es hacer que les guste la actividad física y proporcionarles información para que puedan tomar mejores decisiones sobre su propia salud y bienestar para el resto de sus vidas.

Para Martínez Haro (2013) hay elementos a destacar al hablar de Educación Física, donde priman la salud y el estado físico, la actividad física y los elementos psicológicos, junto con el conocimiento de los efectos de la actividad física, el auto concepto y las actitudes hacia la actividad física.

Por otro lado, Feingold (1995) destaca la importancia de un estilo de vida activo, una sana alimentación y libre de alcoholismo, estrés y comportamientos inadecuados.

Igualmente, señala que los cambios en el estilo de vida respecto a la nutrición, hace un esquema de reducción de peso, control de obesidad y restricción de sodio, lo cual no es suficiente si no se acompaña de ejercicio aeróbico y de una adecuación de las prácticas cotidianas como actividad física planificada.

Aunque hay muchos otros aportes que pueden ser de interés para el sector educativo, la satisfacción, la salud autoevaluada, la formación académica y la educación sobre los niveles de actividad física fuera de la escuela deben formar parte de las clases de los docentes de Educación Física.

Igualmente, destaca la particular importancia que tiene el interés que se pueda generar en el estudiante sobre estas buenas prácticas, y que forma parte de variables vinculadas con el bienestar general.

En este sentido, este estudio examina la actividad física, la Educación Física en la escuela y la relación con la cotidianidad, junto con la satisfacción con la vida, la salud, la concienciación y la actividad física fuera de la escuela.

## 1.4. Objetivos de la Investigación

### Objetivo general

- Conocer qué programas de intervención se usan en España para la promoción de hábitos saludables desde el área de Educación Física, mediante una revisión sistemática.

### Objetivos Específicos

- Organizar los resultados de la revisión de la bibliografía y literatura sobre programas de intervención dirigidos a la promoción de hábitos saludables y la Educación Física escolar.
- Presentar los hallazgos destacados de las investigaciones y producciones académicas.
- Destacar los elementos de estudios e investigaciones y sus aportes sobre este tipo de intervenciones.

Con estos objetivos propuestos pretendemos destacar algunas intervenciones en España, y en el extranjero, que estén más allá de las más promovidas en forma masiva, y donde primen potenciar las formas de participación del docente de Educación Física.

## **2. METODOLOGÍA**

El diseño de este trabajo ha consistido en una revisión sistemática para comprobar el estado actual de los programas de intervención usados en España para la promoción de hábitos saludables desde el área de Educación Física, para ello se ha llevado a cabo una investigación bibliográfica en las principales bases de datos internacionales.

### **2.1. Búsqueda y localización de estudios**

La obtención de artículos e investigaciones originales se ha realizado mediante una exhaustiva búsqueda bibliográfica de literatura entre los años 2010 y 2020 en las siguientes bases de datos: Scopus, Sportdiscus, MedLine, Pubmed y Dialnet.

Se emplearon los siguientes términos de búsqueda: “Intervención en Educación Física” “Educación Física y hábitos saludables” y “Hábitos saludables” en español y en inglés "Intervention in Physical Education" "Physical Education and healthy habits" and "Healthy habits", se emplearon los operadores booleanos “AND”, “OR” y además se filtró la búsqueda por fechas, textos completos y tipo de documento.

Para la revisión, se establecieron los criterios de inclusión y exclusión, así como particularidades de los hallazgos en tiempo real sobre la base de falta de información o dudas sobre la calidad del documento o su almacenamiento.

### **2.2. Estrategias de búsqueda para la identificación de los estudios**

Al momento de seleccionar los artículos y producciones escritas, se consideraron dos momentos. El primero, la preselección de treinta y un artículos como relevantes y vinculados directamente al estudio a partir de la lectura del resumen y algunos elementos de importancia. De ellos se escogieron dieciséis, de los cuales finalmente seleccionamos siete, que trataban de programas de intervención en Educación Física y salud.

A estos siete se les dio una lectura completa y detallada para elaborar las tablas y contenidos propios de nuestra investigación, y en las que hacemos hincapié en lo metodológico.



De la revisión, construimos los criterios de inclusión y exclusión definitivos, el análisis de la información y posteriormente los resultados. Como se muestra en la Tabla 2, se recogen diferentes buscadores destacando los documentos que resultaron de las búsquedas, luego los que preseleccionamos y finalmente los considerados para hacer los registros correspondientes.

### 2.3. Criterios de inclusión de los estudios revisados

<b>CRITERIOS DE INCLUSIÓN</b>	<b>CRITERIOS DE EXCLUSIÓN</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Estudios publicados desde el 2010 en adelante.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Estudios que no se centran en el tema de investigación.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Artículos publicados en inglés.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Protocolos, publicidad y trípticos.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Estudios que se vinculan con programas de intervención en Educación Física.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Artículos repetidos en varios índices o revistas.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Programas de intervención dirigidos a la mejora de la composición corporal, promoción de hábitos de salud y alimentarios realizados en población de E.P. (6-12 años).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Programas de intervención que se centraran en grupos de obesidad y/o sobrepeso, o que se realizasen con sujetos que padecieran alguna enfermedad.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Programas que englobasen Educación Infantil y secundaria, siempre y cuando las edades comprendidas entre los 6-12 años estuvieran presentes.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Documentos de dudosa calidad.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Estudios publicados en lengua española o inglesa.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Aportes desactualizados o anteriores a 2010.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ En el resumen del documento se hace mención a programas de intervención.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Documentos sin autor, sin referencia o incompletos.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ El documento presenta aportes a la investigación que desarrollamos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Estudios en los que no se especificara la relación entre variable/es independiente y dependiente.</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>El documento tiene registro en índices reconocidos de arbitraje e indexaciones.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Estudios que no destacaran los elementos propios de programas de intervención.</li> </ul>
---	--

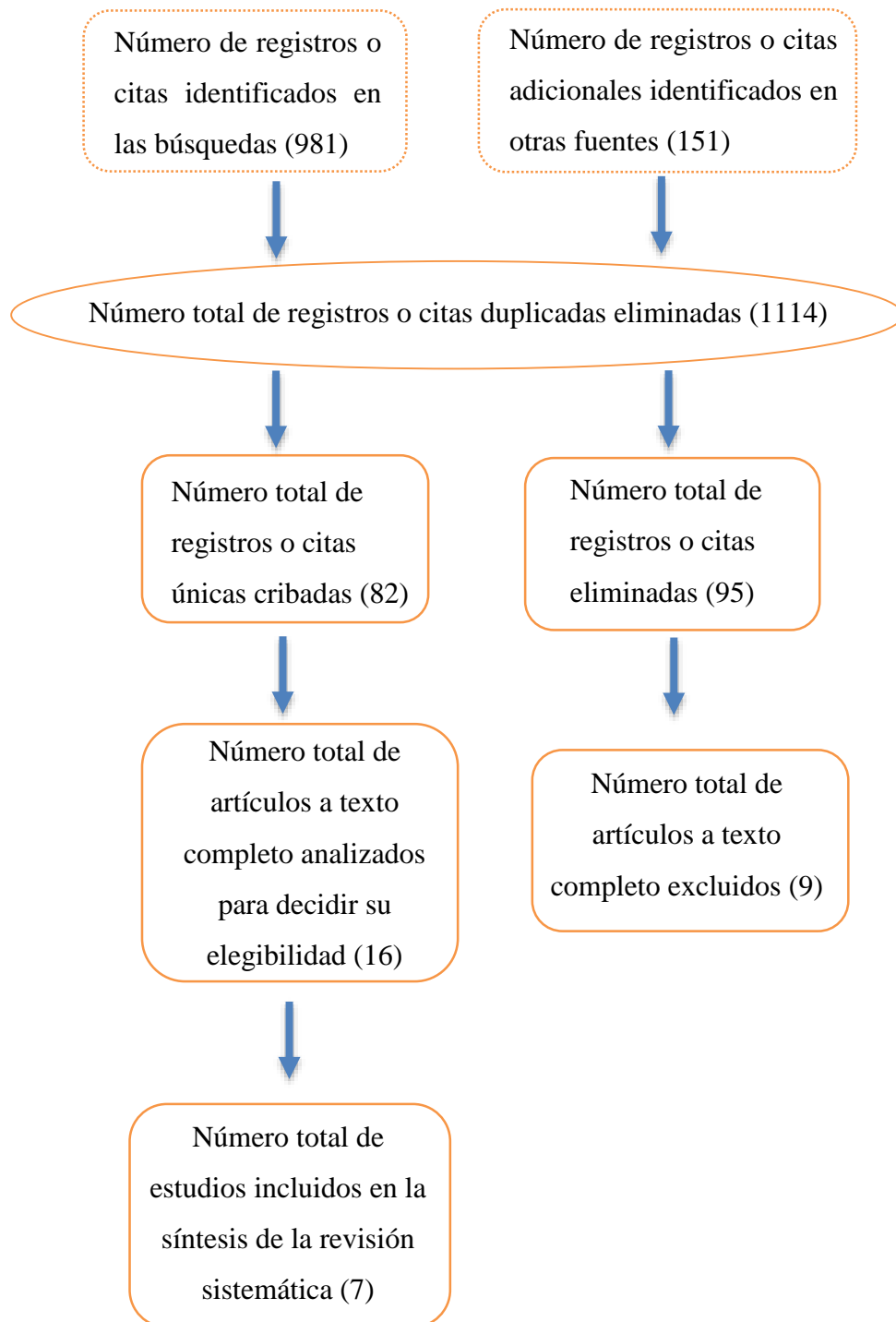
**Tabla 2.1.** Criterios de inclusión y exclusión. (Elaboración propia, 2020).

Estos criterios han sido considerados en su conjunto. Es decir, que los estudios seleccionados debieron cumplir con todos y cada uno de estos criterios, sin menoscabo de brindar otras informaciones que fuesen relevantes para nuestra investigación y que estuviesen en el marco general planteado.

BASE DE DATOS	ECUACIÓN DE BÚSQUEDA	RESULTADOS	ARTÍCULOS PRESELECCIONADOS	ARTÍCULOS SELECCIONADOS
<u>Dialnet</u>	“Intervención en Educación Física” /	1525	1	1
<u>MedLine</u>	"Intervention in Physical Education"	452	4	4
<u>Sportdiscus</u>	“Educación Física y hábitos saludables” /	30	3	0
<u>Scopus</u>	"Physical Education and healthy habits"	125	3	0
<u>Pubmed</u>	“Hábitos saludables” / "Healthy habits"	521	5	2

**Tabla 2.2.** Ecuación de búsqueda. (Elaboración propia, 2020).

## 2.4. Selección de estudios



**Figura 2.1.** Diagrama de flujo de la información a través de las diferentes fases de la revisión sistemática.

## 2.5. Análisis de la Información

AÑO	ESTUDIO (TÍTULO-AUTOR)	TAMAÑO MUESTRAL (PARTICIPANTES)	OBJETIVOS DEL ESTUDIO	DISEÑO METODOLÓGICO TIPO DE ESTUDIO	VARIABLES DE ESTUDIO
2014	Propuestas de intervención en Educación Física para trabajar el bloque de contenido de salud en la última década. (Vallés, C.; Aguado, M. y Rodríguez, L.)	10 artículos	Observar los resultados de los programas de intervención en Educación Física orientada a la salud.  Ver su influencia en los adolescentes y el poder que ejercen sobre ellos para seguir con los buenos hábitos adquiridos de forma responsable en el tiempo.	Revisión sistemática	Educación Física y Salud
2015	Health aspects of physical education in the community of Madrid (Spain) (Martínez de Haro, V.; Álvarez Barrio, M.J.; Cid Yagüe, L. y Sanz Arribas, I.)	686 alumnos	Se trata de analizar aspectos de salud en Educación Física en Centros de la Comunidad de Madrid	Cuantitativo	Educación Física y Salud

<b>2016</b>	Métodos preventivos contra la obesidad infantil ( <i>Dorta, A.; Pérez, L.</i> )	15 alumnos	Promover una alimentación saludable y un incremento de la actividad física con el fin de hacerle frente a este grave problema.	Plan de intervención	Sobrepeso infantil
<b>2017</b>	Proyecto de intervención educativa en materia de primeros auxilios en alumnos de cuarto curso de Educación Secundaria Obligatoria de Santa Cruz de La palma. ( <i>Medina, T.</i> )	190 alumnos	Pretende ofrecer información sobre primeros auxilios mediante una intervención educativa, y analizar los conocimientos de los alumnos previos y posteriores a esta intervención.	Propuesta de plan de intervención	Programa de intervención en primeros auxilios
<b>2019</b>	Salud y bienestar: un mundo para descubrir y aprender. ( <i>Díaz, F.</i> )	30 alumnos	Los hábitos saludables a través del ejercicio físico y la alimentación desde el ámbito escolar	Propuesta de plan de intervención	Hábitos saludables
<b>2011</b>	The relationships between in-school physical activity and life satisfaction, self-rated health, academic performance, and out-of-	9717 alumnos	Examinar los correlatos de la enfermedad moderada a vigorosa con actividad física escolar entre estudiantes de 6 ° a 10 ° grado en Canadá.	Revisión sistemática	Hábitos saludables

	school physical activity: a Canadian study. ( <i>Choudhury, M.</i> )				
<b>2015</b>	An analysis of the Ontario Health and Physical Education Curriculum – through the eyes of Toronto youth. ( <i>McIntyre, L.</i> )	30 jóvenes	Analizar la Salud y la Educación Física de Ontario.	Cuantitativo	Educación Física y Salud

**Tabla 2.3.** Información de la revisión sistemática. (*Elaboración propia, 2020*).

Además del análisis que se acaba de realizar en la tabla, cada artículo ha sido sometido a la escala de calidad Jadad. Creemos que la calidad general de la investigación es bastante rigurosa, de siete estudios solo dos están por debajo del valor marcado como aceptable por esta escala y de los restantes la mayoría tienen la máxima puntuación, es decir, 5.

Para terminar este apartado de metodología, debemos tener en cuenta que durante la realización del presente trabajo hemos seguido las normas APA para la elaboración del apartado de Bibliografía, así como para otros aspectos metodológicos no incluidos en las normas del Máster.

### 3. RESULTADOS

A modo de análisis de los resultado, presentamos a continuación una tabla donde se encuentran los siete estudios que se han tenido en cuenta en esta revisión sistemática.

AÑO	ESTUDIO (TÍTULO-AUTOR)	MEDIDAS UTILIZADAS	RESULTADOS	POSIBLES SESGOS	CALIDAD CIENTÍFICA
2014	Propuestas de intervención en Educación Física para trabajar el bloque de contenido de salud en la última década. (Vallés, C.; Aguado, M. y Rodríguez, L.)	Artículos	Si la intervención provoca reflexión y hace partícipe al adolescente, crea un hábito en su vida cotidiana para la mejora de su salud (aumento de actividad física, una dieta equilibrada.)	Sin sesgo	Artículo de revista indexada
2015	Health aspects of physical education in the community of Madrid (Spain) (Martínez de Haro, V.; Álvarez Barrio, M.J.; Cid Yagüe, L. y Sanz Arribas, I.)	Alumnos	Es necesario buscar nuevas metodologías que estén ajustadas a criterios de salud y coordinadas con los servicios de salud.	Tipo de muestreo no probabilístico	TFG Evaluado

<b>2016</b>	Métodos preventivos contra la obesidad infantil ( <i>Dorta, A.; Pérez, L.</i> )	Niños	Una buena salud no depende únicamente de una buena alimentación si esta no se combina con actividad física. Y es importante que se empiece a trabajar desde la infancia, ya que, cuanto antes empecemos, más posibilidades habrá de paliar este incremento de obesidad infantil.	Asociado al observador o investigador	TFG Evaluado
<b>2017</b>	Proyecto de intervención educativa en materia de primeros auxilios en alumnos de cuarto curso de Educación Secundaria Obligatoria de Santa Cruz de La palma. ( <i>Medina, T.</i> )	Alumnos	El diseño de un proyecto de intervención en primeros auxilios en alumnos de cuarto curso de la Educación Secundaria Obligatoria a aplicar.	Análisis de datos.	TFG Evaluado
<b>2019</b>	Salud y bienestar: un mundo para descubrir y aprender. ( <i>Díaz, F.</i> )	Alumnos	El diseño de un proyecto de intervención en hábitos saludables en alumnos de educación infantil, por aplicar.	Sin sesgo aparente	TFG Evaluado
<b>2011</b>	The relationships between in-school physical activity and life satisfaction, self-rated health, academic performance, and out-of-	Alumnos	Las escuelas ofrecen una situación ideal para promover la actividad física, ya que los niños y adolescentes pasan la mayor parte de su tiempo en la escuela.		TFG Evaluado



school physical activity: a  
Canadian study.  
(*Choudhury, M.*)

2015	An analysis of the Ontario Health and Physical Education Curriculum – through the eyes of Toronto youth. ( <i>McIntyre, L.</i> )	Jóvenes	La mayoría de estos estudiantes habían estado involucrados en deportes y actividad física, clases de Educación Física a lo largo de sus carreras de secundaria. Pero varios de los estudiantes admitieron haber sido colocados en la clase porque era una materia optativa que encajaba con su horario.	Muestreo	TFG Evaluado
------	---	---------	---	----------	--------------

**Tabla 3.1.** Información de los resultados. (*Elaboración propia, 2020*).

Los siete estudios que investigamos aportan beneficios para la salud con respecto a la intervención realizada, así lo arrojan los resultados de las evaluaciones, seguimientos o expectativas al ser diseñados o puestos en práctica.

Como resultado final de este estudio podemos verificar que los planteamientos sobre los programas de intervención provocan nuevas opciones y procesos de reflexión sobre la vida cotidiana para la mejora de la salud, junto con el aumento de la actividad física y una alimentación equilibrada.

Por eso es que parte de la importancia de las sesiones de Educación Física se debe centrar en generar conocimientos sobre el tema de la adquisición de hábitos saludables, considerando por supuesto el apoyo de cada centro educativo.

También destaca la necesidad de incorporar a la familia, docentes, monitores y todas las personas que estén involucradas en las conductas sobre los hábitos saludables comentados anteriormente.

Por tanto, los resultados de este estudio persiguen crear un espacio para que la Educación Física además de brindar apoyo a las actividades físicas y deportivas, se involucre mayormente en el tema de la salud y de los hábitos saludables, buscando así crear una conciencia que perdure en el futuro que le permitan a los alumnos divertirse, aprender y realizar actividad física de forma adecuada y saludable.

En definitiva, es necesario continuar investigando y tratando de relacionar la actividad física con la adquisición y consolidación de hábitos saludables para adecuar esas actividades a la cotidianidad.

Como resultado final de todo el proceso llegamos a la conclusión de que se deben incluir los programas de intervención de hábitos saludables en los escolares españoles para que cultiven una vida saludable desde la edad infantil, creando conciencia desde la alimentación y la actividad física.

### 3.1. Escala de calidad Jadad

Cuestiones Jadad	Estudios						
	<i>Vallés et al. (2014)</i>	<i>Martínez de Haro et al. (2015)</i>	<i>Dorta y Pérez (2016)</i>	<i>Medina (2017)</i>	<i>Díaz (2019)</i>	<i>Choudhury (2011)</i>	<i>McIntyre (2015)</i>
<i>¿Es el estudio randomizado?</i>	No (0)	Sí (1)	Sí (1)	Sí (1)	Sí (1)	Sí (1)	Sí (1)
<i>¿El estudio es doble ciego?</i>	No (0)	Sí (1)	Sí (1)	No (0)	No (0)	Sí (1)	Sí (1)
<i>¿Hay una descripción de los retiros?</i>	Sí (1)	Sí (1)	Sí (1)	Sí (1)	Sí (1)	Sí (1)	Sí (1)
<i>¿Se describe adecuadamente la randomización?</i>	No (-1)	Sí (1)	Sí (1)	Sí (1)	Sí (1)	Sí (1)	Sí (1)
<i>Se describe adecuadamente la naturaleza a ciegas?</i>	No (-1)	No (-1)	Sí (1)	Sí (1)	No (-1)	Sí (1)	Sí (1)
<b>Puntuaje</b>	-1	3	5	4	2	5	5

**Tabla 3.2.** Escala de calidad de Jadad. (Elaboración propia, 2020).

**ROJO:** Valor inferior a 3, se podría considerar de pobre calidad metodológica.

**VERDE:** Valor igual o superior a 3, llegando a considerarse 5 riguroso.

## 4. DISCUSIÓN

En cuanto a los hallazgos y resultados que pudimos evidenciar en la revisión general, concretamos que hay una tendencia a fomentar programas de intervención dirigidos mayormente a la obesidad. Pensamos que puede ser en razón a la imagen corporal y la estética, por el hecho de que estos programas buscan modelar la figura mediante la actividad física y la alimentación, además se centran en dietas rigurosas y reforzantes para adelgazar.

Sin embargo, desde el enfoque de nuestra investigación, buscábamos programas de intervención que estén dirigidos a la vinculación de hábitos saludables y la Educación Física escolar, para brindar un proceso formativo.

Según hemos ido vivenciando, la literatura es bastante escasa en cuanto a tener unidos estos criterios de búsqueda, en cinco bases de datos internacionales solo hemos podido seleccionar para nuestra revisión sistemática siete estudios.

Si es verdad, que según la escalada de calidad de Jadad que se le ha aplicado a cada estudio, creemos que la calidad general de la investigación es bastante rigurosa, de siete estudios solo dos están por debajo del valor marcado como aceptable por esta escala.

En nuestro sentido de búsqueda destaca Dorta (2016) al basar su programa en los métodos preventivos contra la obesidad infantil, e indicar que estos métodos deben prevalecer en cualquier programa de intervención que se trate de salud. Como también comenta la OMS (2016), creemos que una buena salud no depende únicamente de una buena alimentación, también requiere de programas de actividad física.

Además, es importante que se empiece a trabajar desde la infancia, ya que, cuanto antes empecemos, más posibilidades habrá de paliar este incremento de obesidad infantil. Debemos recordar también que según Waters et. al. (2013), estos programas surgen inicialmente con la intención de reducir la obesidad infantil, motivada principalmente por malos hábitos alimentarios, la reducción de AF y el aumento del sedentarismo, y creemos que es hoy en día cuando se le está empezado a dar un enfoque más competencial en la búsqueda

Valles et. al (2014), plantearon que las propuestas de intervención en Educación Física para trabajar el bloque de contenido de salud en la última década han aumentado significativamente, consolidando así la opinión de que la visión actual de la asignatura está dirigida a la salud por medio de la actividad física y el deporte. Con ello se afirma que la forma

de ver la Educación Física antes de esta última década era meramente como una fuente de rendimiento deportivo.

Ya nos lo avisaba Feingold (1995), la Educación Física tal como la conocemos hoy se transformará dentro de los próximos cinco años, aunque podemos visualizar la dirección que tomará, hay que destacar su compromiso con la transformación y el papel que jugará en la formación de hábitos saludables y buenas prácticas de actividad física.

Para Díaz, (2019), el diseño de un proyecto de intervención en hábitos saludables en alumnos de educación infantil genera un espacio para el bienestar en un mundo para descubrir y aprender.

Esto lo plantea desde una perspectiva lúdica y deportiva, creando escenarios donde el niño y la niña desempeñan sus acciones y al mismo tiempo puedan recibir apoyo físico terapéutico en manos de docentes expertos. Creemos que la forma jugada es la mejor metodología para cualquier aprendizaje a lo largo de la vida.

Choudhury (2011), gestionó la posibilidad de indagar sobre las escuelas que ofrecen una situación ideal basada en la salud con alimentación supervisada y adecuada y la promoción de la actividad física, ya que en niños y adolescentes hay que potenciar la riqueza de pasar la mayor parte de su tiempo en la escuela.

Este autor afirma que la socialización es un potenciador de aprendizaje y que los niños y niñas aprenden al imitar a sus pares, y además, también enseñan y lo muestran como fortaleza de cualquier programa de intervención.

Martínez de Haro et al. (2015), plantearon la necesidad de extender las aplicaciones de nuevas metodologías que estén ajustadas a criterios de salud y coordinadas con los servicios de salud y desde la escuela.

El equipo investigador, parte del diagnóstico de que los niños permanecen frente a la televisión, video juegos y computadoras la mayor parte del tiempo y de ello se deriva una mala alimentación y sedentarismo. Acciones con las que estamos totalmente de acuerdo, la sociedad del siglo XXI pasa muchísimas horas conectados a la vida virtual.

Es por ello que creemos que debemos modificar las conductas que puedan derivar en obesidad u otra condición de riesgo para la salud mediante la promoción de hábitos saludables.

Mcintyre (2015), afirma que la mayoría de los estudiantes habían estado involucrados en deportes y actividades físicas, y que sus clases son destacadas por los aportes como complemento de su horario escolar.

Además, afirmaron que los estudiantes admitieron haber sido colocados en la clase porque era una materia optativa y que su vinculación con un aprendizaje sólido sobre la salud y hábitos saludables estaba muy débil.

Por último y de forma general, los programas de intervención sugerían que la actividad física y la salud estaban vinculadas y los estudiantes lo reconocían. Por lo que se debería tener en cuenta y aumentar el apoyo institucional para implementarlos. Creemos que la escuela es un medio importante e ideal para generar conciencia y formación sobre la importancia que tienen los hábitos saludables y lograr comportamientos óptimos para ello.

Por tanto, nosotros incidimos en el pensamiento de que si la intervención provoca reflexión y además, hace partícipe a las personas destinatarias, se puede decir que se ha creado un hábito en su vida cotidiana para entender que la actividad física mejora su salud. Llegando así al pensamiento común, de que en la medida en que aumente su actividad física y tenga una dieta equilibrada, su posibilidad de enfermarse disminuye.

#### **4.1. Reflexión personal**

Para finalizar a modo de reflexión personal, me gustaría incluir una cita que, a mi juicio, muestra la naturaleza del problema e ilumina el camino a seguir:

*“Mucha gente cree que afrontar el sobrepeso y la obesidad es una responsabilidad personal. En cierta medida están en lo cierto, pero también es una responsabilidad de la comunidad. Cuando no hay lugares seguros, accesibles para que jueguen los niños o para que los adultos caminen, corran o monten en bicicleta, esto es una responsabilidad de la comunidad. Cuando los comedores escolares o las cafeterías de las oficinas no proporcionan opciones sanas y atractivas para alimentarse, esto es una responsabilidad de la comunidad. Cuando no se educa a las madres primerizas o a las embarazadas sobre las ventajas del amamantamiento, esto es una responsabilidad de la comunidad. Cuando no requerimos la educación física diaria en nuestras escuelas, esto también es una responsabilidad de la comunidad.*

*El desafío es crear un modelo multidisciplinar de salud pública capaz de conseguir reducciones a largo plazo en la prevalencia de sobrepeso y obesidad. Este modelo debería centrarse en salud y no en el aspecto físico, y capacitar tanto a los individuos como a las comunidades para superar barreras, reducir la estigmatización y avanzar en la dirección de superar sobrepeso y obesidad en una manera positiva y proactiva”.*

Healthy People 2010: National Disease Prevention and Health Promotion Objectives (2000). US Surgeon General.

## **5. CONCLUSIONES**

1. Existe una tendencia a fomentar programas de intervención dirigidos mayormente a la obesidad.
2. Los programas de intervención que se usan en España, derivan de que los estudiantes tienen un nexo de unión con los efectos que estos ofrecen, por tanto, según el tipo de intervención, ellos se identificaban más o menos.
3. Los docentes manifiestan que necesitan más investigaciones para aclarar los efectos mediadores de las intervenciones, y como los cambios estaban siendo tan dinámicos, requerían actualización y aportes permanentes.
4. En los programas de intervención que analizamos se observa heterogeneidad en el diseño, pero el tiempo de cada sesión es idéntico. Se aplican en las horas de clase para poder evaluar su proyecto y entrar en la generalización de los resultados, con predominio de lo lúdico.
5. Los programas de intervención provocan nuevas opciones y procesos de reflexión sobre la vida cotidiana para la mejora de la salud, junto con el aumento de la actividad física y una alimentación equilibrada.
6. En la literatura existen pocos programas de intervención de hábitos saludables en escolares en España.

## 6. BIBLIOGRAFÍA

1. Ahrens, W., Pigeot, I., Pohlmann, H., De Henauw, S., Lissner, L., Molnár, D., ... y Siani, A. (2014). Prevalencia de sobrepeso y obesidad en niños europeos menores de 10 años. *International journal of obesity* , 38 (2), S99-S107.
2. Alfonseca, J. A. (2004). Programa de promoción de la alimentación saludable en la escuela. Ed Junta Andalucía. Disponible en: <http://scholar.google.com/scholar?hl=en&btnG=Search&q=intitle:Programa+de+promoci?n+de+la+alimentaci?n+saludable+en+la+escuela#0>
3. Alsina, D. A., Molina, J. M., Díaz, M. Z., & Torres, J. D. (2015). ¿ Influye la promoción de la salud escolar en los hábitos de los alumnos?. In *Anales de pediatría* (Vol. 83, No. 1, pp. 11-18). Elsevier Doyma.
4. Choudhury, M. (2011). *The Relationship between In-School Physical Activity and Life Satisfaction, Self-Rated Health, Academic Performance, and Out-of-School Physical Activity: A Canadian Study* (Doctoral dissertation). Disponible en: <https://qspace.library.queensu.ca/handle/1974/6281>.
5. Cole, T. J., Bellizzi, M. C., Flegal, K. M., & Dietz, W. H. (2000). Definición estándar de sobrepeso y obesidad en niños: estudio internacional. *BMJ*, 320, 1-6.
6. De la Salud, A. M. (2016). *Informe de la Comisión para acabar con la obesidad infantil: Informe de la Directora General* (No. A69/8). Organización Mundial de la Salud.
7. Delgado, M., Fernández, M. D., Tercedor, P., & Sánchez, P. T. (2002). *Estrategias de intervención en educación para la salud desde la educación física* (Vol. 27). Inde.
8. Department of Health, Human Services, Washington, DC., & Healthy People 2010 (Group). (2000). *Healthy people 2010: Understanding and improving health*. US Department of Health and Human Services.



9. Diaz, F. (2019). Salud y bienestar: un mundo para descubrir y aprender. Disponible en: <https://riull.ull.es/xmlui/bitstream/handle/915/15647/Salud%20y%20bienestar%20un%20mundo%20para%20descubrir%20y%20aprender.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
10. Dorta, A., & Pérez, L. (2016). Métodos preventivos contra la obesidad infantil Disponible en: <https://riull.ull.es/xmlui/bitstream/handle/915/3355/Metodos%20Preventivos%20contra%20la%20Obesidad%20Infantil.pdf?sequence=1>
11. Feingold, R. S. (2000). Health & physical education: Partners for the future. Consultado de: <https://ruc.udc.es/dspace/handle/2183/10991>
12. Giralt, M., Albaladejo, R., Tarro, L., Moriña, D., Arija, V., & Solà, R. (2011). A primary-school-based study to reduce prevalence of childhood obesity in Catalunya (Spain)-EDAL- Educació en alimentació: study protocol for a randomised controlled trial. *Trials*, 12(1), 54.
13. Horrell, A., Sproule, J., & Gray, S. (2012). Health and wellbeing: a policy context for physical education in Scotland. *Sport, Education and Society*, 17(2), 163-180.
14. Llargues, E., Franco, R., Recasens, A., Nadal, A., Vila, M., Pérez, M. J., ... & Roure, E. (2011). Assessment of a school-based intervention in eating habits and physical activity in school children: the AVall study. *J Epidemiol Community Health*, 65(10), 896-901.
15. Llangués, E., Recasens, A., Franco, R., Nadal, A., Vila, M., Pérez, M. J., ... & Castell, C. (2012). Evaluación a medio plazo de una intervención educativa en hábitos alimentarios y de actividad física en escolares: estudio Avall 2. *Endocrinología y Nutrición*, 59(5), 288-295.
16. Llauradó, E., Tarro, L., Moriña, D., Qeral, R., Giralt, M., & Solà, R. (2014). EdAl-2 (Educacio en Alimentacio) programme: reproducibility of a cluster randomised, interventional, primary-school-based study to induce healthier lifestyle activities in children. *BMJ open*, 4(11), e005496.
17. Martínez, J. R., Villarino, A., García, R. M., Calle, M. E., & Marrodán, M. D. (2013). Obesidad infantil en España: hasta qué punto es un problema de salud pública o sobre la fiabilidad de las encuestas. *Nutr Clin y Diet Hosp*, 33(2), 80-8.

18. Martínez-de-Haro, V., Álvarez-Barrio, M. J., Cid-Yagüe, L., & Sanz-Arribas, I. (2015). Aspectos de salud en educación física en la Comunidad de Madrid (España). *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte/International Journal of Medicine and Science of Physical Activity and Sport*, 15(57), 151-165.
19. McIntyre, L. (2012). *An Analysis of the Ontario Health and Physical Education—Through the Eyes of Toronto Youth* (Doctoral dissertation). Disponible en: [https://tspace.library.utoronto.ca/bitstream/1807/33665/3/McIntyre\\_Laura\\_L\\_201211\\_M\\_A\\_thesis.pdf](https://tspace.library.utoronto.ca/bitstream/1807/33665/3/McIntyre_Laura_L_201211_M_A_thesis.pdf)
20. MECD (1990). Ley Orgánica 1/1990, de 3 de octubre, de Ordenación General del Sistema Educativo.
21. MECD (2013). Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa.
22. Medina, T. (2017). Proyecto de intervención educativa en materia de primeros auxilios en alumnos de cuarto curso de Educación Secundaria Obligatoria de Santa. Disponible en: <https://riull.ull.es/xmlui/bitstream/handle/915/5756/Proyecto%20de%20intervencion%20educativa%20en%20materia%20de%20primeros%20auxilios%20en%20alumnos%20de%20ocuarto%20curso%20de%20Educacion%20Secundaria%20Obligatoria%20de%20Santa%20Cruz%20de%20La%20Palma..pdf?sequence=1&isAllowed=y>
23. Muros, J. J., Zabala, M., Oliveras-López, M. J., Ocaña-Lara, F. A., & de la Serra, H. L. G. (2013). Results of a 7-week school-based physical activity and nutrition pilot program on health-related parameters in primary school children in southern Spain. *Pediatric exercise science*, 25(2), 248-261.
24. Pérez-Farinós, N., López-Sobaler, A. M., Dal Re, M., Villar, C., Labrado, E., Robledo, T., & Ortega, R. M. (2013). The ALADINO study: a national study of prevalence of overweight and obesity in Spanish children in 2011. *BioMed research international*, 2013.
25. Sánchez-Cruz, J. J., Jiménez-Moleón, J. J., Fernández-Quesada, F., & Sánchez, M. J. (2013). Prevalencia de obesidad infantil y juvenil en España en 2012. *Revista española de cardiología*, 66(5), 371-376.

26. Solís, D. P., Martín, J. D., Caro, F. Á., Tomás, I. S., Menéndez, E. S., & Galán, I. R. (2015). Efectividad de una intervención escolar contra la obesidad. In *Anales de Pediatría* (Vol. 83, No. 1, pp. 19-25). Elsevier Doyma.
27. Tarro, L., Llauradó, E., Morriña, D., Solà, R., & Giralt, M. (2014). Follow-up of a healthy lifestyle education program (the Educació en Alimentació Study): 2 years after cessation of intervention. *Journal of adolescent health, 55*(6), 782-789.
28. Thorburn, M., Jess, M., & Atencio, M. (2011). Thinking differently about curriculum: Analysing the potential contribution of physical education as part of 'health and wellbeing' during a time of revised curriculum ambitions in Scotland. *Physical Education & Sport Pedagogy, 16*(4), 383-398.
29. Vallés, C., Aguado, M., & Rodriguez, L. (2013). Propuesta de intervención en Educación Física para trabajar el bloque de contenido de salud en la última década. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4716062>
30. Waters, E., de Silva-Sanigorski, A., Burford, B. J., Brown, T., Campbell, K. J., Gao, Y., ... & Summerbell, C. D. (2011). Interventions for preventing obesity in children. *Cochrane database of systematic reviews, (12)*.