



Universidad de Valladolid

**Facultad de Enfermería de
Valladolid**

Grado en Enfermería

Curso 2018/19

**PROGRAMA DE EDUCACIÓN
PARA LA SALUD: FOMENTO DE
LOS HÁBITOS SALUDABLES EN
EL TIEMPO DE OCIO DE LOS
ESCOLARES**

Alumno: Roberto Martín López

Tutora: Dra. M^a José Cao Torija

*A mi familia, a mi tutora y a
la universidad que me vio crecer.*

*A la enfermería por hacerme
creer en una profesión y un futuro mejor.*

RESUMEN

El ocio y el tiempo libre son dos conceptos universales que forman parte de toda la población en mayor o menor medida. Estos conceptos están muy presentes en la vida de los escolares, un grupo de población que desarrolla durante este tiempo numerosas actividades, las cuales se han visto alejadas de lo relacionado con los hábitos saludables en los últimos años. La alta prevalencia de enfermedades infantiles relacionadas con unos niveles de vida pocos sanos hacen necesario un aumento de los programas de EpS desde el foco de la enfermería.

Se diseña un programa de Educación para la Salud encaminado al fomento de los hábitos saludables en el tiempo de ocio de los escolares buscando una lejanía de las actividades menos saludables que están instauradas actualmente en este grupo social. Se proponen una serie de actividades lúdicas aunque con fundamentación sanitaria para lograr los objetivos diseñados. Los escolares representan un grupo con condiciones y capacidades muy ligadas con la educación para la salud y que ofrecen resultados satisfactorios.

PALABRAS CLAVE

Ocio, tiempo libre, enfermería y hábitos saludables.

ABSTRACT

Leisure and free time are two universal concepts which are part of the society to a greater or lesser extent. Both concepts are particularly present in the life of schoolchildren, a group of the population that develops numerous activities during this time, which have been removed from what is related to healthy habits in recent years. The high prevalence of childhood diseases related to unhealthy living standards makes it necessary to increase the program about EfH from the focus of nursing.

A Education For Health program is designed to promote healthy habits in the leisure time of school children, moving away from the less healthy activities that are currently established in this social group. A series of playful activities based on a sanitary foundation are proposed to achieve the designed objectives. Schoolchildren represent a group with conditions and capacities closely linked to Education For Health, which offer satisfactory results.

KEY WORDS

Leisure, free time, nursing and healthy habits.

ÍNDICE

1.INTRODUCCIÓN – JUSTIFICACIÓN.....	1-4
2. OBJETIVOS.....	5
3. METODOLOGÍA.....	6-7
4. DESARROLLO DEL PROGRAMA DE EDUCACIÓN PARA LA SALUD...8-19	
• 4.1 DATOS DE IDENTIFICACIÓN DEL PROGRAMA.....	8-9
• 4.2 DEFINICIÓN Y JUSTIFICACIÓN DEL PROGRAMA.....	9
• 4.3 GRUPO DE INCIDENCIA CRÍTICA.....	9
• 4.4 DESCRIPCIÓN DE LA POBLACIÓN DIANA.....	10
• 4.5 FORMULACIÓN DE OBJETIVOS.....	10
• 4.6 METODOLOGÍA EDUCATIVA.....	11
• 4.7 ACTIVIDADES.....	11-16
• 4.8 INTEGRACIÓN CON OTRAS ACTIVIDADES.....	17
• 4.9 EJECUCIÓN Y PUESTA EN MARCHA.....	17
• 4.10 EVALUACIÓN.....	18
• 4.11 REGISTROS.....	19
5. CONCLUSIONES.....	20
6. BIBLIOGRAFÍA.....	21-23
7. ANEXOS.....	24-30

1. INTRODUCCIÓN-JUSTIFICACIÓN

Comúnmente se denomina ocio al tiempo libre que se dedica a actividades que no son las laborales o escolares ni tareas domésticas esenciales y que pueden ser recreativas, las actividades de ocio son aquellas que no se consideran obligatorias y que en la mayoría de los casos se realizan con mayor motivación y entusiasmo¹. Por otra parte el tiempo libre se define como el periodo de tiempo disponible para una persona para realizar actividades de carácter voluntario, cuya realización suele reportar una satisfacción y que no están relacionadas con obligaciones laborales y/o formativas². Como se puede observar el ocio y el tiempo libre son dos términos que están estrechamente relacionados y que van de la mano ya que tienen significados homónimos aunque no idénticos. La principal relación radica en el que el ocio se desarrolla en períodos de tiempo libre aunque el tiempo libre no implica ocio.

Estos dos conceptos son universales y forman parte de la vida de toda la población en mayor o menor medida. Uno de los grupos en que estos aspectos deben ser considerados es la población escolar. Una gran parte de los escolares ocupa su tiempo libre en actividades catalogadas como actividades extraescolares o actividades de ocio y tiempo libre. Las actividades de ocio y tiempo libre de los escolares (imagen 1) conforman un aspecto esencial en sus vidas y resultan de libre elección para los mismos siendo orientados y supervisados por sus progenitores. Algunas de estas actividades son muy conocidas y se pueden englobar en grandes grupos como pueden ser las actividades musicales, deportivas, manuales e interactivas entre otras. Las actividades de ocio y tiempo libre que realizan los escolares pueden llevarse a cabo en espacios públicos, lúdicos, al aire libre, en gimnasios o incluso en los mismos centros educativos siempre fuera del horario lectivo.



Imagen 1. Diferentes tipos de actividades de ocio y tiempo libre clásicas. Fuente: Pinterest 2016³

Diversos estudios hacen notoria la necesidad de un cambio en los hábitos de los escolares que han ido modificándose y acercándose más al sedentarismo y la mala alimentación en los últimos años⁴. Desde la enfermería siempre se fomentan hábitos saludables para toda la población aunque son especialmente importantes en la edad infantil ya que es cuando se fijan los mismos por lo que las acciones llevadas a cabo en estas edades servirán para el resto de la vida⁵.

La Educación para la Salud (EpS) es una competencia de la enfermería que tiene, entre otros, como objetivo que a las personas a las que vaya dirigida mejoren, cambien o adquieran los hábitos saludables para sus vidas diarias. El papel que desempeña la enfermería va más allá del servicio asistencial ya que otra de sus principales competencias es la que concierne a la Educación para la Salud⁴. Un programa de Educación para la Salud se trata de un conjunto de actividades educativas encaminadas a alcanzar unos objetivos propuestos. Muchos de los proyectos, planes y programas de educación para la salud llevados a cabo por parte de Enfermería tienen como foco a los escolares ya que es en esta edad donde el aprendizaje se hace más notable.

La enfermería escolar es uno de los nuevos proyectos que se intentan implantar en diversas Comunidades Autónomas y que se encargaría, entre otras funciones, de llevar a cabo programas de EpS cuyo epicentro serían los escolares, por lo que la modificación de los hábitos de estos escolares se podría llevar a cabo de una manera más cercana, continuada e individualizada⁶. Actualmente son las enfermeras pediátricas de atención primaria las encargadas del control del escolar.

Lo recomendable desde cualquier profesional sanitario es hacer llegar la oferta de actividades a padres, para conseguir su apoyo, y escolares ya que durante el tiempo que se están realizando dichas actividades el niño está disfrutando, desarrollando capacidades y aspectos que en otros ámbitos no se llevan a cabo y a la vez realizando ejercicio físico, manualidades o juego de memoria entre otras tareas¹⁴.

Los ámbitos donde la enfermería puede desarrollar programas de EpS son amplios, se resumen en la atención primaria y la atención especializada, y pueden abarcar a diferentes grupos de población en función de los objetivos a cumplir. Uno de los ámbitos más habituales es el relacionado con la atención primaria. Entre las funciones de la atención primaria radica la información de actividades que puede realizar el escolar en su tiempo libre ya que existen numerosas actividades de ocio y tiempo libre que están enfocadas al ejercicio sano, y el que se potencien los hábitos saludables sin olvidar la diversión y el disfrute durante este tiempo¹⁶.

Se realiza un diseño de un programa de EpS que contará con una planificación de actividades realizadas fuera del horario lectivo ya que se dirige al cambio de los hábitos saludables en el tiempo de ocio de los escolares para que la asociación no se reduzca al ámbito escolar y se intente aplicar a todas las acciones de su vida diaria.

El Programa de Educación para la Salud irá encaminado al fomento de los hábitos saludables de los escolares de seis años por medio de las actividades de ocio y tiempo libre. Este programa se elabora por medio del Sistema PICO que se basa en cuatro ítems como son: P (problema), I (intervención), C (comparador), O (resultado). En el presente diseño del Programa de Educación para la Salud dichos ítems quedan de la siguiente manera:

- P: hábitos poco saludables en el tiempo libre de los escolares de 6 años.
- I: programa de Educación para la Salud.
- C: ausencia de hábitos saludables.
- O: aumento de los hábitos saludables como la alimentación y el ejercicio sano.

En definitiva, en la edad escolar se encuentra la posibilidad de establecer un marco educativo que permita el fomento de los hábitos saludables en el tiempo de ocio, y, por lo tanto, se justifica el trabajo de fin de grado que presento.

2. OBJETIVOS

El objetivo del Trabajo de Fin de Grado es diseñar un programa de Educación para la Salud que contribuya a potenciar la realización de actividades saludables en el tiempo de ocio de los escolares de 6 años.

3. METODOLOGÍA

Con la búsqueda de artículos relacionados con la EpS se pretende obtener las bases conceptuales más importantes y reunir los aspectos principales para la elaboración de un diseño de un programa de EpS relacionado con fomento de los hábitos saludables de los escolares.

La búsqueda bibliográfica se realiza en estos buscadores: PubMed, Google Académico, la Biblioteca Cochrane y la web de la Organización Mundial de la Salud. De los artículos científicos que se encuentran seleccionamos seis artículos en los que se reflejan aspectos como el ocio, el tiempo libre, la alimentación, y las actividades que realizan diferentes grupos de estudiantes entre otros temas. Los artículos seleccionados en los que se ha obtenido información se reflejan en el apartado de la bibliografía. La elaboración de pósters que presentan las actividades que integran este programa de EpS es de creación personal y han sido realizados con el programa Windows Paint.

Los idiomas de búsqueda han sido castellano e inglés, ciñendo la búsqueda a las palabras claves: ocio, tiempo libre, enfermería y hábitos saludables, en inglés leisure, free time, nursing y healthy habits. Tras la búsqueda se procede a un análisis de Programas de Educación para la Salud con el objetivo de analizar los modos, objetivos y actividades llevadas a cabo. Los artículos más destacados quedan numerados en la bibliografía del 5 al 16.

Posteriormente se lleva a cabo el diseño y elaboración del Programa de Educación para la Salud siguiendo los siguientes apartados:

- Datos de identificación del programa.
- Definición y justificación.
- Definición del grupo de incidencia crítica.
- Análisis y descripción de la población diana.

- Selección de la metodología educativa.
- Formulación de objetivos.
- Actividades.
- Integración con otras actividades.
- Ejecución y puesta en marcha.
- Evaluación.
- Registros.

4. DESARROLLO DEL PROGRAMA DE SALUD

El programa de EpS cuenta con diferentes apartados que lo completan y se describen a continuación:

4.1 DATOS DE IDENTIFICACIÓN DEL PROGRAMA

-Título del programa: Fomento de hábitos saludables en el tiempo de ocio de los escolares.

-Lugar: Colegio Público Pedro I de la localidad de Tordesillas.

-Entorno: Patio del Colegio Público de Educación Infantil y Primaria Pedro I. Si las condiciones climatológicas no fueran las adecuadas se usaría el gimnasio del colegio.

-Población a la que va dirigida: Veinticuatro niños escolares de seis años de educación primaria que pertenecen al aula de primero de primaria del colegio seleccionado.

-Recursos necesarios:

- Recursos Humanos: una enfermera, un monitor de ocio y tiempo libre y los escolares seleccionados.
- Recursos Materiales: para cada una de las actividades necesitaremos:
 - Pistas de fútbol y baloncesto del colegio. Gimnasio en caso de inclemencias meteorológicas.
 - Proyector de vídeo y pantalla.
 - Cartulinas.
 - Rotuladores.
 - Tijeras.
 - Disfraces.
 - Lazos de colores.
 - Frutas y verduras frescas.

- Posters de cada actividad.
- Papel de periódico.
- Cola y pegamento.

4.2 DEFINICIÓN Y JUSTIFICACIÓN DEL PROGRAMA DE E.P.S

Se ha producido una disminución del empleo del tiempo de ocio de los escolares en actividades al aire libre o en actividades deportivas, las cuales han menguado de manera considerable en los últimos años, gracias a la implantación de las redes sociales y las nuevas tecnologías. Es en la edad escolar temprana donde se aprecian mayor número de carencias en cuanto a dichos hábitos saludables⁵. Durante el tiempo de ocio es muy habitual el consumo de snacks, comida rápida así como la disminución del consumo de fruta y verdura¹⁸⁻¹⁹. De la mano de la enfermería y con la herramienta de la Educación para la Salud se propone un diseño de un programa de EpS para el fomento de esos hábitos saludables que están en peligro dirigido a escolares de 6 años. Se eligen para el programa de EpS a los escolares de seis años ya que la edad escolar temprana es uno de los mejores momentos para que el niño adquiera los hábitos saludables y los pueda fijar para la posteridad, siendo esta edad óptima para el fomento de estos hábitos en niños que se encuentran en ámbito escolar.

4.3 GRUPO DE INCIDENCIA CRÍTICA

El grupo de incidencia está compuesto por escolares de primer curso de educación primaria matriculados en colegios del ámbito rural de la localidad de Tordesillas. Dicha localidad engloba dos colegios de educación primaria e infantil, uno de ellos, el “Colegio Divina Providencia” presenta escolarización privada y religiosa, cuenta con un número más reducido de alumnado mientras que el “Colegio de Educación Pública Pedro I” tiene un sistema de escolarización laica y cuenta con un mayor número de alumnado. Ambos colegios ofertan diversas actividades extraescolares relacionadas con el ocio y el tiempo libre¹⁰.

4.4 DESCRIPCIÓN DE LA POBLACIÓN DIANA

La población diana la integran un conjunto de veinticuatro escolares cuyos criterios de inclusión propios para ser elegidos se resumen en: “ser escolar de seis años”. Todos ellos pertenecen a la única aula de primero de educación primaria del Colegio de Educación Laica, Pública e Infantil Pedro I de la localidad de Tordesillas. La mayoría de los escolares elegidos provienen de familias biparentales y casi todos ellos tienen hermanos, además proceden del ámbito rural y de familias con oficios en su mayor parte del sector primario. Son escolares que acaban de iniciar su educación primaria y que disponen de tiempo libre para poder realizar el programa de EpS.

4.5 FORMULACIÓN DE OBJETIVOS

Se diseñan una serie de objetivos muy concretos para una puesta en marcha del programa simple pero eficaz, intentando que no sea muy extenso por la edad de los niños a los que se dirige. Los objetivos son:

- **Objetivo general:**
 - Fomentar la realización de actividades saludables en el tiempo de ocio de los escolares de seis años de edad.

- **Objetivos específicos:**
 - Distinguir actividades saludables de la vida diaria y el tiempo libre.
 - Conocer las frutas y verduras de consumo habitual y saludable como alternativa a los productos procesados en el tiempo de ocio.

4.6 METODOLOGÍA EDUCATIVA

La metodología escogida para este programa es directa, presencial y participativa en la que se implementarán tres sesiones en las cuales se realizarán una actividad o gymkana en cada una de ellas, de unos 45 minutos de duración llevadas a cabo durante el mismo mes los tres primeros viernes por las tardes. Se escoge este horario ya que al tratarse de actividades orientadas al fomento de los hábitos saludables de los escolares en su tiempo de ocio deben realizarse en períodos no lectivos. Se eligen como día para la realización de las actividades los viernes ya que significa el “fin de la semana escolar” por lo que se relaciona más el período de fin de semana con el ocio y el tiempo libre. En las tres sesiones se combinan los métodos directos como son el diálogo y las charlas con los métodos indirectos ya que usaremos un póster de elaboración propia en cada sesión.

En cuanto al método de captación de escolares primero se establecerá una charla informativa con los profesores y padres explicando todo el procedimiento, horarios y fechas así como los objetivos del programa de educación para la salud. Se ofertará una lista a los padres para que apunten a los niños que estén interesados previa a la realización de las actividades que se detallan a continuación. En todo momento se contará con la supervisión de una enfermera y el monitor de ocio y tiempo libre.

4.7 ACTIVIDADES

Las tres actividades a realizar están enfocadas en fomentar los hábitos saludables de la manera más divertida, amena y participativa posible. Dichas actividades están relacionadas con la temática Pokemon y son las siguientes:

A) PRIMERA SESIÓN: ¡QUE VIENEN LOS HUEVOS, CORRED!

-Objetivo de la sesión: distinguir actividades saludables de la vida diaria y del tiempo libre.

-Duración: 45 minutos.

-Materiales: proyector y pantalla, cartulinas, papel de periódico, pegamento, cola de pegar, rotuladores y tijeras.

-Descripción de la sesión: al comenzar la actividad se proyecta un fragmento de un capítulo de Pokemon Go en el que se divide a los pokemons en subgrupos respecto al ámbito en el que crecen y se desarrollan. Se coloca el poster inicial para dar la bienvenida a todos los futuros entrenadores Pokemons (anexo 4).

En la primera actividad se realiza una dinámica de grupo que consiste en estimular su interés y que se denomina "Huevos pokemons". Se explica a los escolares que deben de sentarse formando un círculo, dejando un espacio vacío. La enfermera comienza a narrar una historia basada en los huevos pokemons y que se parecerá al clásico juego de la "zapatilla por detrás" todos los participantes cerrarán sus ojos y el que al despertarse tenga un huevo detrás deberá correr a pillar a la persona que se lo dejó o hasta que está se siente en su sitio.

Al final de la actividad se hace un recuento de los huevos conseguido por cada participante y se abrirán los huevos en los que previamente hemos colocado una serie de papeles que llevan escrito hábitos saludables como son: beber 2 litros de agua al día, realizar ejercicio físico, comer cinco frutas y verduras al día, comer bollería y dulces una vez por semana, y caminar 30 minutos al día como mínimo entre otros; comentaremos con ellos que les parecen estos

hábitos, si les conocen y si les realizan en su vida. Se hace especial hincapié en el ejercicio físico y en el consumo de agua para que incrementen estos hábitos saludables en su tiempo libre.



Imagen 2. Huevos de Pokemon. Fuente: Hobby Consolas 2019²⁰.

B) SEGUNDA SESIÓN: ¿SOMOS POKEMONS SALUDABLES?

- Objetivo de la sesión: Conocer las frutas y verduras de consumo habitual y saludable como alternativa a los productos procesados, en el tiempo de ocio.

- Duración: 45 minutos.

- Materiales necesarios: poster en blanco y negro de Pokemon Go, rotuladores de colores, disfraces, lazos de colores, frutas y verduras frescas.

-Descripción de la sesión: la segunda sesión comienza con la presentación a los escolares del equipo que les va a acompañar durante esta aventura. Toda la temática para estas tres actividades irá relacionada con los dibujos animados "Pokemon Go" por lo que los atuendos del equipo de trabajo irán acordes a la temática. Los escolares participantes se presentarán al equipo y al resto de sus compañeros. A continuación, explicaremos brevemente la temática de las actividades y directamente les preguntaremos que entienden ellos por hábitos y vida saludable. Muchos de ellos no sabrán nada acerca de lo preguntado por ello repartiremos el poster de la imagen en blanco y negro para que lo puedan

colorear y les pediremos que nos dibujen y colorean las frutas y verduras que comen ellos a la semana, indicando que el consumo de suficientes frutas y verduras es uno de los hábitos saludables que les proponemos para que lleven a cabo en sus meriendas o a modo de “picoteo” durante su tiempo libre.

Una vez hecho esto les pediremos que se pongan en marcha y por el patio del colegio donde se realiza la sesión deberán encontrar frutas y verduras a tamaño real que el equipo organizador habrá escondido previamente. Cada fruta y verdura llevará un lazo del color del pokemon que aparece en el poster (azul, verde o naranja). Una vez hayan encontrado todas las frutas y verduras que estaban desperdigadas por el patio de procederá a que cada niño salga al centro y explique al resto el nombre de la pieza, cada cuanto se come en su casa y si le gusta, por supuesto los miembros del equipo de trabajo les echaremos una mano y ayudaremos en todo momento. Para finalizar les explicaremos mediante nuestro poster animado que le gusta a cada pokemon comer, de ahí los lazos de colores, e intentaremos que conozcan algunos hábitos de vida saludable relacionados con frutas, verduras y ejercicio, el cual han estado llevando a cabo durante la gymkana.



Imagen 3. Poster animado de la segunda sesión. Fuente: Common Sense Media 2016¹⁰

C) TERCERA SESIÓN: ¡A POR ELLOS!

-Método de evaluación. Se trata de una evaluación a los dos objetivos anteriores. Al tratarse de un programa de EpS dirigido a escolares se plantean dos actividades muy concretas y una tercera que servirá a modo de evaluación pero que nace como una actividad más. Se trata de una actividad que servirá para valorar si las anteriores han logrado los objetivos pautados.

-Duración: 45 minutos.

-Materiales: poster Pokejuego de la Salud (imagen 4), recortables de cada pokemon, pegamento, cartulinas.

-Descripción de la sesión: al tratarse de la última sesión lo primero que realizaremos será mantener una conversación con nuestros escolares preguntándoles si tienen ganas de la última gymkana y de pasárselo bien. Sin entrar en materia explícita de la actividad les diremos que nos cuenten si han aplicado alguno de los hábitos saludables aprendidos en las sesiones anteriores. Esta sesión servirá como método de evaluación de las sesiones anteriores al tratarse de una gymkana de relación entre los hábitos y los pokemons asignados. A continuación les explicaremos la actividad: los escolares serán entrenadores pokemon que deberán encontrar todos los pokemons que estarán escondidos por todo el patio así como los significados y nombres de los mismos. Lo primero que deberán hacer es acudir al poster que relaciona a los pokemons con su nombre y significado que estará al otro lado del patio. El equipo de trabajo esconderá 24 significados y 24 dibujos de pokemons para que todos los participantes puedan encontrar a todos los personajes escondidos. Una vez hayan encontrado a todos deberán unirlos y formar el poster que se les ha mostrado. Nos contarán uno por uno quien es su pokemon favorito y el motivo. De esta manera unimos un personaje a cada hábito de vida saludable de modo que pueden asociarlo en su vida diaria y llevarlo a cabo, especialmente los que pueden desarrollarse en su tiempo libre.

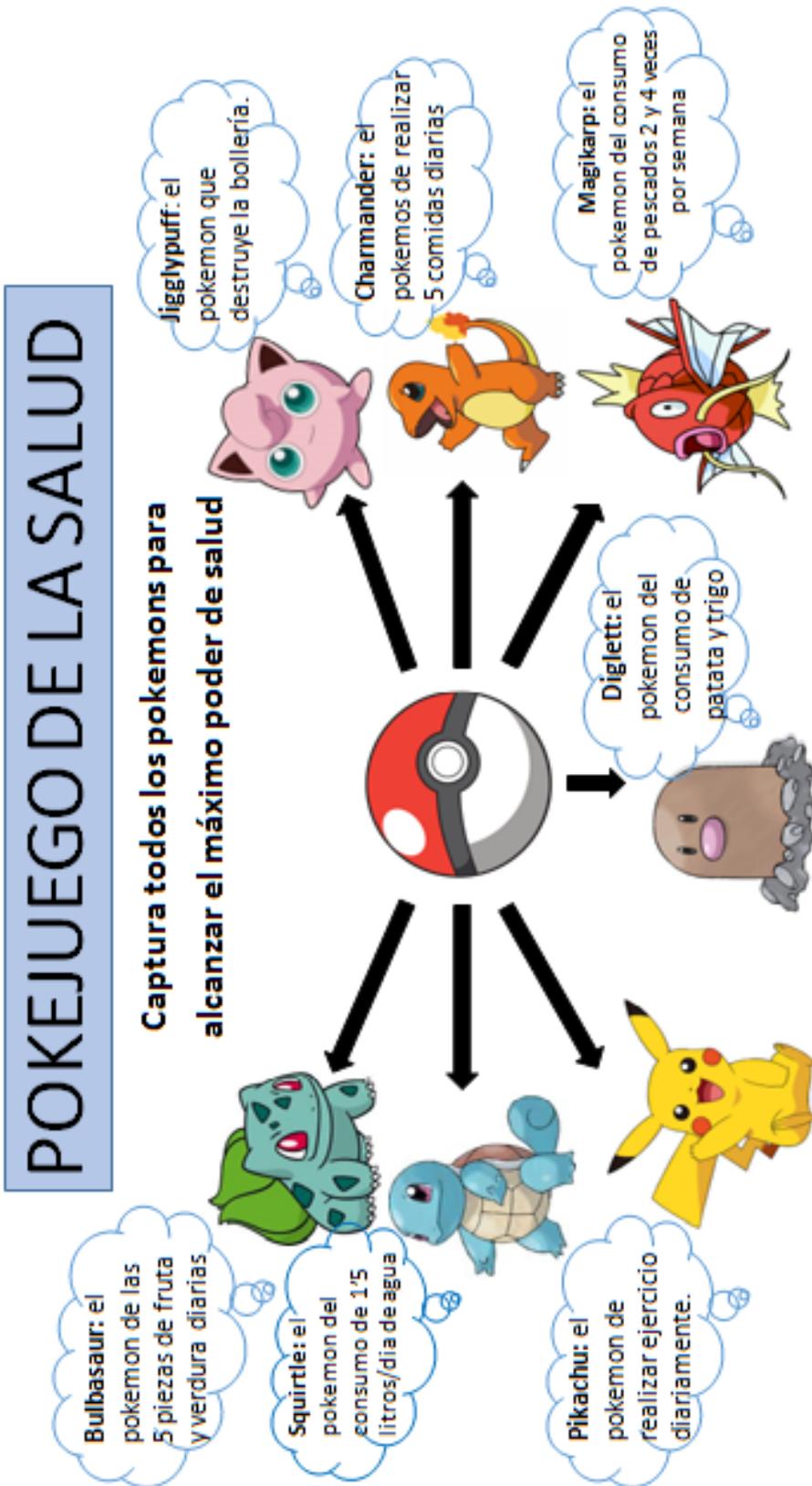


Imagen 4. Pokejuego de la Salud. Fuente: Elaboración propia.

4.8 INTEGRACIÓN CON OTRAS ACTIVIDADES.

El programa de EpS que se propone se puede realizar no solo durante el período escolar de septiembre a junio, se puede realizar en actividades extraescolares propias de período de vacaciones de verano o incluso en las vacaciones de Navidad de los escolares. Está dirigido en su origen para ser realizado en el patio del colegio pero podría llevarse a cabo en el gimnasio si las condiciones meteorológicas no fueran las óptimas. Por otro lado se enfoca el programa hacia los hábitos saludables, haciendo referencia en una de las actividades a las frutas y verduras, aunque se podría complementar con más alimentos saludables y con diferentes actividades de la vida diaria que no hagan referencia a lo mencionado.

4.9 EJECUCIÓN Y PUESTA EN MARCHA.

La preparación del programa se lleva a cabo desde el inicio del año 2019 ocupando el primer y segundo trimestre del año. La captación se realiza en el mes de Septiembre después de las vacaciones de verano en una charla informativa que tiene lugar el viernes 20 de Septiembre a las 18:00h en la sala de reuniones del Colegio Pedro I de Tordesillas.

En Octubre comenzarán las sesiones que se realizarán a las 18:00h en el patio del Colegio Pedro I con una duración de 45 minutos. Las sesiones se fechan de la siguiente manera:

- Primera actividad, ¡que vienen los huevos, corred!: viernes 4 de Octubre de 2019.
- Segunda actividad, ¿somos pokemons saludables?: viernes 11 de Octubre de 2019.
- Tercera actividad, ¡a por ellos!: viernes 18 de Octubre de 2019. Servirá como método de evaluación.

4. 10 EVALUACIÓN.

Para el presente diseño de un programa de EpS se diseñará una primera evaluación de la situación inicial que nos permitirá conocer y valorar los conocimientos que presentan los escolares que participarán en las actividades de manera inicial. Esta evaluación constará de diez preguntas de respuesta múltiple que los escolares responderán de manera previa a las actividades y que se detallan en el Anexo 1. Los cuestionarios serán anónimos, esto nos ayudará a una valoración más objetiva del trabajo realizado. Las respuestas a esas diez preguntas nos harán saber en que estadio se encuentra cada escolar en referencia a los hábitos saludables considerando un conocimiento bajo de los mismos menos de seis preguntas correctas. El cuestionario está diseñado acorde a la edad y conocimientos de los escolares a los que va dirigido.

- EVALUACIÓN DE LOS RESULTADOS:

En la última sesión se llevará a cabo una actividad que servirá como evaluación para valorar el aprendizaje de los hábitos saludables para el tiempo libre que se han impartido a lo largo de las dos sesiones anteriores. El método de valoración del que nos serviremos para saber si las sesiones han logrado los objetivos propuestos en este caso hará referencia a que los niños demuestren que son capaces de unir cuatro de los siete pokemons con su hábito saludable correspondiente.

- EVALUACIÓN DEL PROCESO:

Por último, tras la última sesión, realizaremos una serie de preguntas de respuesta SI/NO para los escolares encaminadas a valorar el grado de satisfacción y diversión que han podido tener (Anexo 2), con cinco respuestas afirmativas se considerarán que el programa de EpS ha sido satisfactorio. En esta misma línea se entregará a los padres cuando recojan a sus hijos de la actividad un cuestionario de respuesta libre para que reflejen lo que ellos consideren que han aprendido los escolares durante estas tres actividades (Anexo 3).

4.11 REGISTROS.

Una vez el programa de EpS concluya se redactará, por parte de la enfermera, una memoria en la que se detalle los objetivos cumplidos, las carencias del programa, las áreas de satisfacción y los aspectos a mejorar.

A lo largo de las actividades se usarán tres pósters de elaboración personal que complementarán las explicaciones orales. También quedará registrado el cuestionario inicial que pasaremos a los escolares así como los cuestionarios finales para escolares y para padres.

5. CONCLUSIONES

De la realización del presente Trabajo de Fin de Grado se concluye que:

- La Educación para la Salud es una de las competencias de enfermería más completas y con unas posibilidades de actuación y cercanía con la población que se pueden aprovechar para cambiar o mejorar muchos de los hábitos saludables que están instaurados actualmente.
- Los escolares representan un grupo de población sobre la que se puede realizar numerosas actividades de EpS con resultados satisfactorios y con un trabajo costoso pero gratificante. La toma de contacto con las actividades saludables ayudan a un correcto desarrollo del cambio en los hábitos y el tiempo libre de los escolares.
- La puesta en marcha de un Trabajo de Fin de Grado que se base en el diseño de un programa de EpS desde el ámbito enfermero ayuda a la complementación profesional y pone en conocimiento materias y aspectos no desarrollados con anterioridad.

6. BIBLIOGRAFÍA

1. Informa Joven Ayuntamiento de Murcia. Definiciones de Ocio y tiempo libre [Internet]. Informa Joven; [citado 3 Febrero 2019]. Disponible en: http://www.informajoven.org/info/tiempolibre/E_1_1.asp
2. Real Academia Española. Definiciones. Diccionario de la Lengua Española [Internet]. RAE; [citado 23 Marzo 2019]. Disponible en: <https://dle.rae.es/?id=QrvsNB1>
3. Pinterest. Actividades de ocio y tiempo libre [Internet]. Pinterest [citado 12 Marzo 2019]. Disponible en: <https://www.pinterest.es/pin/345932815105134288/>
4. Organización Mundial de la Salud. Comunicado de Prensa en Ginebra [Internet]. OMS; [citado 3 Marzo 2019]. Disponible en: <https://www.who.int/mediacentre/news/releases/2004/pr85/es/>
5. Juan F, Montes M, Rodríguez A. El interés por la práctica de actividad físico-deportiva de tiempo libre del alumnado de la Universidad de Almería. Un estudio longitudinal [Internet]. Raco.cat. 2019 [citado 22 Enero 2019] Disponible en: <https://www.raco.cat/index.php/ApuntsEFD/article/view/302195>
6. Martínez Rubio A. Supervisión de la Alimentación de la Población Infantil y Juvenil. Informes del Grupo Preinfad (AEPap). Madrid: Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria; 2006.
7. Cruz Fuentes E. Ocio y tiempo libre en personas con enfermedad mental [Internet]. Universidad de Jaén. Junio 2014 [citado 13 Febrero 2019] Disponible en: <http://tauja.ujaen.es/bitstream/10953.1/432/1/TFGCruz%20Fuentes%2CEstefan%C3%ADa%20.pdf>

8. Organización Mundial de la Salud. Estrategia Mundial sobre Régimen Alimentario, Actividad Física y Salud [Internet]. [citado 18 Marzo 2019]. Disponible en: http://www.who.int/dietphysicalactivity/strategy/eb11344/strategy_spanish_web.pdf

9. Common Sense Media. Beneficios y riesgos de Pokemon Go [Internet]. [citado 25 Abril 2019]. Disponible en: <https://www.common sense media.org/espanol/blog/beneficios-y-riesgos-de-pokemon-go>

10. Colegio Público Pedro I [Internet]. Información del centro [citado 23 Mayo 2019]. Disponible en: <http://ceippedroprimero.centros.educa.jcyl.es/sitio/>

11. Ciberrevista - Página 2 [Internet]. Enfermeriadeurgencias.com [citado 4 Abril 2019]. Disponible en: <http://www.enfermeriadeurgencias.com/ciber/enero2015/pagina2.html>

12. NNNConsult [Internet]. Nnnconsult.com. 2019 [citado 14 abril 2019]. Disponible en: <http://nnnconsult.com/>

13. Rodelgo, T. R. Tomás. (2016, 11 noviembre). Diabetes - Onmeda.es. [citado 24 Mayo 2019]. Disponible en: <https://www.onmeda.es/enfermedades/diabetes.html>

14. Martínez G. M. Educación del ocio y tiempo libre con actividades físicas alternativas [Internet]. Librerías Esteban Sanz. 1995 [citado 6 Abril 2019]. Disponible en: <https://books.google.es/books>

15. Ayuntamiento de Tordesillas [Internet]. El Ayuntamiento [citado 21 Febrero 2019]. Disponible en: <https://tordesillas.ayuntamientosdevalladolid.es/>

16. Fernández, J. & Serna, E. (2004). Estudio transversal del uso del tiempo extraescolar en los escolares bogotanos [citado 4 Abril 2019]. Disponible en: <http://www.redcreacion.org/documentos/congreso8/UPedagogica.html>

17. Sitio Web Oficial de Pokémon [Internet]. The Pokemon Company [citado 20 Mayo 2019]. Disponible en: <https://www.pokemon.com/es/>

18. Shoppers F. El consumo de bollería crece el 1,5% en España [Internet]. Foodretail. 2019 [citado 2 Junio 2019]. Disponible en: https://www.foodretail.es/shoppers/consumobolleriaespanamapama_0_1143485653.html

19. El 23% de los niños en España no comen fruta a diario [Internet]. 5aldia.org. 2019 [citado 2 Junio 2019]. Disponible en: <https://www.5aldia.org/contenidos.php?ro=235&sm=1196&ag=11438&co=7746&pg=1>

20. Hobby Consolas. Huevos en Pokemon Go [Internet]. [citado 4 Junio 2019]. Disponible en: <https://www.hobbyconsolas.com/guias-trucos/pokemon-go/huevos-pokemon-go-abril-2019-estos-son-pokemon-pueden-eclosionar-405685>

7. ANEXOS.

➤ ANEXO 1. Evaluación Inicial.

Responde a las siguientes preguntas:

1. Señala cual de los siguientes alimentos tomas en el desayuno:

- Leche
- Bollería
- Yogur
- Galletas

2. ¿Qué deporte realizas en tu tiempo libre?:

- Fútbol/Baloncesto
- Natación
- Atletismo
- Otros
- Ninguno de los anteriores

3. Para la cena, ¿qué sueles cenar en casa más veces a la semana?:

- Pescado
- Filete de ternera, pollo, salchichas
- Macarrones
- Hamburguesas

4. ¿Cuántos vasos de agua bebes al día?

- Un vaso
- Dos vasos

- Tres vasos
- Cuatro o más vasos

5. ¿Haces deporte durante la semana?

- Sí
- No

6. ¿Cuántas veces por la semana comes bollería?

- Una vez por semana o menos
- Dos veces a la semana.
- Tres veces a la semana
- Cuatro o más veces a la semana

7. ¿Qué acciones realizas en tu tiempo libre?

- Salir a dar un paseo
- Jugar a la PlayStation y a la tablet
- Realizar actividades extraescolares
- Ver la televisión

8. ¿Cuál de las siguientes frutas comes con frecuencia?

- Manzana
- Plátano
- Naranja
- Ninguna de las anteriores

9. ¿Qué te gusta realizar en tu tiempo de ocio?

- Practicar deporte
- Salir con amigos, ir al cine...
- Jugar con el móvil

- Ninguna de las anteriores

10. ¿Pasas más de dos horas diarias viendo la tele o jugando con la videoconsola?

- Si
- No

➤ ANEXO 2. Cuestionarios finales.

Se elabora un cuestionario de respuesta afirmativa o negativa para la valoración en los escolares de las actividades realizadas.

1. ¿Has disfrutado con las actividades?

- SI
- NO

2. ¿Eres un pokemon saludable?

- SI
- NO

3. ¿Querías que no se terminaran las actividades?

- SI
- NO

4. ¿Has participado con ganas en los juegos?

- SI
- NO

5. ¿Es pikacho o bulbasur uno de tus pokemons favoritos?

- SI
- NO

6. ¿Prefieres los pokemons de agua, tierra o ejercicio antes que Jiglypuff?

- SI
- NO

7. ¿Te has divertido en los juegos?

- SI
- NO

8. ¿Has aprovechado las actividades para poner en práctica los hábitos saludables?

- SI
- NO

9. ¿Consideras que los pokemons realizan hábitos saludables?

- SI
- NO

10. ¿Te has convertido en un entrenador de pokemons saludables?

- SI
- NO

➤ ANEXO 3. Cuestionario para padres.

En relación a los padres y acompañantes se elabora un cuestionario de respuesta libre en el que se valora lo que ellos consideran que han aprendido los escolares durante estas sesiones.

1. ¿Consideras que el escolar ha aprendido durante las actividades?
2. ¿Ha jugado en casa con pokemons o ha mencionado los pokemons?
3. ¿Qué consideras como destacado de las sesiones?
4. ¿Crees que pueden ser útiles los hábitos aprendidos para el futuro del escolar? ¿Por qué?
5. ¿Qué consideras que se puede mejorar en las actividades?
6. ¿Te han parecido fructíferas las actividades realizadas? ¿Por qué?
7. Enumera lo que más y lo que menos le ha gustado al escolar.
8. ¿Crees que si se ampliarán las actividades repetirías?
9. ¿Realizas alguno de los hábitos saludables en casa de manera habitual? Si la respuesta es afirmativa escribe cuales son.
10. ¿Pone el escolar en práctica los hábitos aprendidos en su tiempo libre?

➤ ANEXO 4. Cartel inicial.

Se elabora un cartel de acogida a los participantes en las actividades del programa de EpS que se colocará a la entrada del patio del colegio Pedro I de Tordesillas.



Imagen 5. Póster Publicitario Pokemon. Fuente: Elaboración propia.