

PROMOCIÓN DE HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE EN PREESCOLARES A TRAVÉS DE OBJETOS DE APRENDIZAJE VIRTUAL

PROMOTION OF HEALTHY LIFESTYLE HABITS IN PRESCHOOLERS THROUGH VIRTUAL LEARNING OBJECTS

María Angélica Castañeda Merchán
Universidad Pedagógica Nacional
macastanedam@upn.edu.co

Resumen

La promoción de Hábitos de Vida Saludable (HVS) en preescolares es un proyecto de investigación orientado a contrarrestar entornos obesogénicos y resaltar el papel de los padres en la creación de ambientes saludables. La literatura (2019-2025) enfatiza estrategias unificadas entre hogar y escuela para fomentar hábitos como la alimentación equilibrada, actividad física e higiene del sueño. Modelos como la Teoría de Adopción del Rol Materno de Ramona Mercer y los círculos concéntricos de Bronfenbrenner fundamentan la interacción cuidador-niño en la adquisición de hábitos.

El proyecto integra Objetos Virtuales de Aprendizaje mediante Wordwall, aprovechando dinámicas de juego para experiencias interactivas; y promover HVS en preescolares a través de una intervención digital de 12 semanas, bajo enfoque cualitativo y socio-crítico. La metodología iniciará con un diagnóstico de cada hábito, seguido de fases de identificación, fundamentación, asimilación, implementación y evaluación. Se espera mejorar hábitos, fortalecer la participación parental y aportar insumos para futuras estrategias de salud en la primera infancia.

Palabras clave: Hábitos de Vida Saludable, Objetivos de Aprendizaje Virtual, Preescolares

Abstract: The promotion of Healthy Lifestyle Habits (HLH) in preschool children is a research project aimed at counteracting obesogenic environments and highlighting the role of parents in creating healthy settings. Literature from 2019 to 2025 emphasizes the need for unified strategies between home and school to foster habits such as balanced nutrition, physical activity, and sleep hygiene. Models such as Ramona Mercer's Maternal Role Attainment Theory and Bronfenbrenner's concentric circles provide the foundation for understanding caregiver-child interaction in habit formation.

The project integrates Virtual Learning Objects through Wordwall, leveraging game-based dynamics to create interactive experiences and promote HLH in preschoolers through a 12-week digital intervention, framed within a qualitative and socio-critical approach. The methodology will begin with

a diagnostic assessment of each habit, followed by phases of identification, grounding, assimilation, implementation, and evaluation. The expected outcomes include improving children's habits, strengthening parental involvement, and contributing resources for future health strategies in early childhood.

Keywords:

Keywords: Healthy Lifestyle Habits, Virtual Learning Objectives, Preschool Children

Introducción

La primera infancia es una etapa crítica para el desarrollo integral del ser humano, donde se consolidan bases físicas, cognitivas, emocionales y sociales. La adquisición de Hábitos de Vida Saludable (HVS) en esta etapa resulta determinante, dado que tienden a mantenerse a lo largo de la vida. Piaget (1972) plantea que hacia los cinco años los niños comienzan a reconocer la relación entre sus acciones y el bienestar físico, comprendiendo cómo la actividad física fortalece el cuerpo, la alimentación saludable favorece el crecimiento y el sueño adecuado incrementa la energía. Por su parte, Vygotsky (1996) destaca la influencia del entorno social, situando a la familia y la escuela como escenarios fundamentales para la promoción de estos hábitos.

No obstante, factores sociales, culturales y ambientales han consolidado entornos obesogénicos que limitan la adopción de prácticas saludables. Bronfenbrenner (1991) explica que el desarrollo infantil se produce en múltiples sistemas interrelacionados, donde los cuidadores juegan un rol clave en la creación de ambientes que favorezcan comportamientos positivos. La ausencia de tales entornos se asocia con conductas sedentarias, exceso de tiempo frente a pantallas, consumo de alimentos ultraprocesados y deficiencias en higiene del sueño.

Las estadísticas evidencian la magnitud del problema. En Colombia, el ASIS (2023) reporta aumento de enfermedades no transmisibles en niños, destacando obesidad (7.6%), anemia, asma y diabetes, mientras que la Infección Respiratoria Aguda (IRA) afecta al 16.9% de menores de cinco años. A nivel global, la OMS (2022) advierte que 37 millones de niños menores de cinco presentan obesidad, asociada principalmente a mala alimentación y sedentarismo. Según la ENSIN (2015), un 83.7% de los niños consume gaseosas, 85% alimentos de paquete y 89.3% golosinas, reflejando una dieta inadecuada. Esta situación se agrava con altos niveles de sedentarismo (63% en zonas urbanas frente a 39% en rurales), influenciados por urbanización, escasez de espacios verdes y uso excesivo de dispositivos electrónicos. En cuanto al sueño, aunque un 73% de los niños entre 3 y 5 años cumple con las horas recomendadas por la OMS (2022), persisten deficiencias en la calidad del descanso, asociadas a pantallas, ruido y falta de rutinas familiares (Owens, 2000; Mindell, 2006). Dichos factores pueden derivar en alteraciones cognitivas y emocionales.

La OMS (2019), en el marco del Plan de Acción Mundial sobre Actividad Física 2018-2030, estableció directrices para promover actividad física, reducir sedentarismo y garantizar sueño adecuado en menores de 5 años. Sin embargo, persiste una brecha entre dichas recomendaciones y su aplicación en contextos educativos y familiares. Tremblay et al. (2011) evidencian que, aunque un 84% de preescolares cumple con el sueño, solo 62% alcanza niveles adecuados de actividad física y apenas 24% limita tiempo frente a pantallas, reflejando un desequilibrio. Además, existen diferencias de género: los niños participan más en juegos activos que las niñas, debido a factores culturales que perpetúan desigualdades en el acceso a actividades físicas (Schmutz et al., 2017; Telford et al., 2016). Desde la perspectiva socioecológica de Bronfenbrenner (1994), estas disparidades requieren intervenciones integrales.

En este panorama, los Objetos Virtuales de Aprendizaje (OVA) surgen como estrategia innovadora. Herramientas como Wordwall, con dinámicas interactivas y adaptadas al pensamiento simbólico de la etapa preoperacional, permiten motivar a los niños en la adopción de hábitos saludables, integrando imágenes, palabras y objetos gráficos (Veytia et al., 2019). La investigación se orienta a responder: ¿Cómo se pueden promover los Hábitos de Vida Saludable en preescolares a través de Objetos Virtuales de Aprendizaje?

Objetivos

- General: Promover hábitos y estilos de vida saludables por medio de la plataforma Wordwall en la edad preescolar.
- Específicos:
 1. Identificar los HVS presentes en preescolares del colegio IED Elisa Mujica Velásquez.
 2. Implementar estrategias vinculadas a HVS a través de OVA.
 3. Evaluar el impacto de la promoción de hábitos saludables en preescolares.

Contextualización

La OMS (2021) enfatiza que los hábitos saludables deben integrarse desde los primeros años de vida y mantenerse de forma constante. Sin embargo, se observa que los niños en edad preescolar dedican más de seis horas diarias a conductas sedentarias, contrastando con apenas 93 minutos de actividad física moderada a vigorosa. Esta tendencia es más acentuada en niñas, lo que limita el cumplimiento de las recomendaciones de la OMS (2019) de al menos 60 minutos diarios de actividad física variada.

Ante ello, la promoción de actividad física, sueño adecuado y alimentación saludable requiere medios atractivos que faciliten la comprensión infantil y motiven la práctica. La gamificación mediante plataformas digitales como Wordwall integra juegos y animaciones que, al apoyarse en el pensamiento simbólico, favorecen la comprensión de cómo los hábitos influyen positivamente en la vida diaria. Dado el aumento de problemas de salud vinculados a estilos de vida inadecuados en la niñez, urge diseñar estrategias que no solo prevengan enfermedades en la adultez, sino que también generen cambios sostenibles desde la primera infancia.

Diseño y Desarrollo

La teoría sociocultural de Vygotsky (1978) introduce la Zona de Desarrollo Próximo (ZDP), que representa la distancia entre lo que un niño puede hacer solo y lo que puede lograr con apoyo. En este marco, los OVA actúan como mediadores, facilitando la interacción entre niños, padres y educadores. Los hábitos saludables se adquieren en contextos sociales, y su enseñanza requiere andamiaje: un apoyo temporal que se retira progresivamente a medida que el niño avanza en su aprendizaje.

La intervención se desarrollará durante 12 semanas en cuatro fases:

1. Identificación y reconocimiento: bajo supervisión adulta, se introducen contenidos básicos.
2. Fundamentación: con apoyo de un adulto, se refuerzan los conceptos.
3. Asimilación e implementación: el niño interactúa de forma autónoma con la plataforma.
4. Evaluación: el niño, de manera independiente, expresa percepciones sobre los juegos y contenidos.

Este proceso permite trasladar el aprendizaje virtual a la vida cotidiana, reforzado por padres y educadores. Para evaluar la intervención se aplicarán tres instrumentos en dos momentos (línea base y post intervención):

- Child's Sleep Habits Questionnaire (CSHQ): diagnóstico de hábitos de sueño.
- Child Feeding Questionnaire (CFQ): diagnóstico de alimentación.
- Physical Activity Questionnaire—Young Children (PAQ-YC): diagnóstico de actividad física.

El análisis permitirá valorar la eficacia de la gamificación mediante Wordwall en la modificación de conductas asociadas a los tres hábitos clave.

Discusión y Resultados Esperados

Se espera que, tras la intervención, los preescolares muestren mejoras significativas en los HVS. Entre los resultados previstos:

- Mayor práctica de actividad física diaria.
- Preferencia por alimentos saludables.
- Reducción del tiempo de exposición a pantallas.

Estos hallazgos se anticipan en línea con Tremblay et al. (2011) y Schmutz et al. (2017), quienes reportan que intervenciones familiares y escolares integradas reducen conductas sedentarias y promueven estilos de vida activos. Asimismo, se proyecta que la incorporación de OVA fortalezca la motivación y la comprensión simbólica en la etapa preoperacional (Piaget, 1972; Veytia et al., 2019).

Finalmente, se espera que los padres incrementen su participación en la promoción de rutinas relacionadas con alimentación, sueño y actividad física, confirmando lo planteado por Bronfenbrenner (1991) sobre la relevancia de los entornos inmediatos. Estos resultados previstos contribuirán a la

generación de evidencia sobre la eficacia de estrategias digitales en la promoción de hábitos saludables durante la primera infancia, además de aportar bases para futuras políticas públicas y programas de salud escolar.

Referencias bibliográficas

- Alfonso Alfonso, M., Báez Martínez, M. M., Morales Chacón, L. M., & González Naranjo, J. E. (2019). Validación al español de un cuestionario de hábitos de sueño en los niños. *Revista Cubana de Pediatría*, 91(2).
- Amor, M. (2021). Cuestionarios de actividad física en edad preescolar y escolar. Estudio de diseño, validez y fiabilidad del PAQ-YC (Tesis doctoral). Universidad internacional de Cataluña, Barcelona, España
- Bronfenbrenner, U. (1987). *Ecology of the family as a context for human development: Research perspectives*. Cornell University
- Córdova Porras, V. E. (2021). Prácticas parentales de control en la alimentación y su relación con el estado nutricional de escolares del Liceo Naval Contralmirante Montero, San Miguel, Lima—2021.
- Flores, D. A. A. (2024). La Gamificación en la Educación Física: Revisión Sistemática. *MENTOR revista de investigación educativa y deportiva*, 3(7), 225-246.
- Olarte Hernández, P., Noguera Machacón, L. M., & Herazo Beltrán, Y. (2021). Nivel de actividad física, comportamiento sedentario y sueño en la población de la primera infancia. *Nutrición Hospitalaria*, 38(6), 1149-1154.
- Prieto Andreu, J. M. (2023). Meta análisis sobre experiencias didácticas gamificadas en Educación Física.
- Sánchez, H. (2020). Contextos de interacción educativo y desarrollo de niños preescolares. *Summa Psicológica UST*, 17(1), 5.