

“Hormigas Saludables”: Fundamentación teórica de una propuesta de promoción de hábitos de vida saludables mediante Instagram en Educación Infantil.

“Healthy Ants”: Theoretical Foundation of a Proposal for the Promotion of Healthy Lifestyle Habits through Instagram in Early Childhood Education.

Sánchez-Ledesma, M.J.,¹ Hernández-Beltrán, V.,² Espada, M.C.,^{3,4,5,6,7} & Gamonales, J.M.^{1,2,8}

1. Faculty of Education and Psychology, University of Extremadura 06006 Badajoz, Spain. 2. Research Group in Optimization of Training and Performance Sports, Faculty of Sport Science, University of Extremadura, 10005 Cáceres, Spain. 3. Instituto Politécnico de Setúbal, Escola Superior de Educação, 2914-504 Setúbal, Portugal. 4. SPRINT Sport Physical Activity and Health Research & Innovation Center, Centro de Investigação e Inovação em Desporto Atividade Física e Saúde, Santarém, Portugal. 5. Centre for the Study of Human Performance (CIPER), Faculdade de Motricidade Humana, Universidade de Lisboa, Lisbon, Portugal. 6. Comprehensive Health Research Centre (CHRC), Universidade de Évora, Évora, Portugal. 7. Life Quality Research Centre (CIEQV), Santarém, Portugal. 8. Instituto Universitario de Investigación e Innovación en el Deporte (INIDE). Universidad de Extremadura. Cáceres, España.

Resumen: Este trabajo fundamenta teóricamente una propuesta educativa para promover hábitos de vida saludables en Educación Infantil, utilizando Instagram como herramienta pedagógica. La propuesta se sustenta en el enfoque competencial de la LOMLOE, integrando conocimientos, habilidades y valores para el desarrollo integral del alumnado de 4 años. Se detecta una escasez de estudios sobre el uso didáctico de redes sociales en esta etapa, por lo que se diseña la Situación de Aprendizaje “Hormigas Saludables”, estructurada según el marco curricular nacional y autonómico. La intervención se organiza en fases que incluyen motivación, activación de conocimientos previos, desarrollo y difusión, mediante la participación activa del alumnado y sus familias en la creación de contenidos sobre actividad física, alimentación, bienestar emocional y profesiones de la salud. La iniciativa demuestra el potencial de las redes sociales, especialmente Instagram, como recurso educativo seguro y guiado para fomentar hábitos saludables desde edades tempranas.

Palabras clave: Educación, Redes Sociales, Hábitos saludables, Actividad Física

Abstract: This paper provides a theoretical foundation for an educational proposal aimed at promoting healthy lifestyle habits in Early Childhood Education, using Instagram as a pedagogical tool. The proposal is based on the competency-based approach established by the LOMLOE, integrating knowledge, skills, and values to support the holistic development of four-year-old students. A lack of research on the educational use of social media at this educational stage has been identified. Therefore, the Learning Situation “Healthy Ants” is designed, structured according to the national and regional curricular framework. The intervention is organized into phases including motivation, activation of prior knowledge, development, and dissemination, through the active participation of students and their families in creating content related to physical activity, nutrition, emotional well-being, and health professions. The initiative demonstrates the potential of social media, particularly Instagram, as a safe and guided educational resource for fostering healthy habits from an early age.

Key Words: Education, Social media, Healthy habits, Physical activity

Autor de correspondencia: Víctor Hernández Beltrán

Filiación: Research Group in Optimization of Training and Performance Sports, Faculty of Sport Science, University of Extremadura, 10005 Cáceres, Spain

E-mail: vhernandpw@alumnos.unex.es