



Toledo, marzo de 2023.

Estimadas familias:

Como sabéis, nuestro centro puso en marcha hace dos años el Proyecto Escolar Saludable, a través del cual pretendemos promover hábitos saludables y un estilo de vida activo, en consonancia con el lema de la Organización Mundial de la Salud (OMS) '*Cada movimiento cuenta*'. Este año, aprovechando la colaboración de nuestras estudiantes de prácticas y como parte de sus Trabajo Fin de Grado, la UCLM nos ofrece la posibilidad de hacer un estudio sobre la actividad física que realizan nuestros escolares en su día a día y ver en qué situación se encuentran con respecto a las recomendaciones internacionales de la OMS. Además de los resultados generales que pueden obtenerse para el conjunto del centro (agregados y anónimos), la UCLM nos da la opción de emitir informes personalizados para las familias que así lo deseen. Esos informes incluirían, por ejemplo, la valoración de la actividad física de intensidad ligera, moderada y vigorosa de los niños en relación con las recomendaciones de la OMS, o si su capacidad aeróbica se encuentra dentro del rango cardiovascular saludable para su edad y sexo.

¿CUÁL ES EL OBJETIVO DEL ESTUDIO? Conocer la actividad física acumulada por los escolares en sus actividades cotidianas (deportivas y no deportivas como el juego libre o espontáneo en casa, en el parque, en los paseos, en las tareas del hogar...) y si un estilo de vida activo resulta compatible con otras actividades extraescolares y su progreso educativo.

¿CÓMO SE VA A LLEVAR A CABO? Los escolares llevarán puesto durante una semana un cinturón elástico con un acelerómetro (ver más información abajo). Además, las familias cumplimentarían un cuestionario sobre las actividades extraescolares de sus hijos y su progreso educativo.

PROTECCIÓN DE DATOS La protección de datos de los participantes está garantizada mediante el anonimato, de acuerdo a la Ley Orgánica 3/2018 de Protección de Datos Personales y garantía de los derechos digitales. No se conservará ni se hará público ningún dato que permita la identificación de los participantes, salvo que se desee obtener un informe personalizado sobre la actividad física y la condición física relacionada con la salud de su hijo.

¿QUÉ DEBE HACER PARA PARTICIPAR EN EL ESTUDIO? Su **colaboración es totalmente voluntaria pero es muy valiosa** porque contribuiría a al seguimiento del Proyecto Escolar Saludable del centro y al desarrollo de un trabajo académico. De esta manera, queremos expresarle de antemano nuestro agradecimiento.

Si desea participar en este estudio, una vez que haya leído y comprendido esta hoja de información, debe firmar y entregar en el centro escolar la **Hoja de consentimiento informado hasta el 16 de marzo**. Si necesita información adicional o tiene cualquier duda, puede contactar con el responsable de estos trabajos, el Prof. Dr. de la UCLM, Javier Valenciano: Javier.Valenciano@uclm.es

INFORMACIÓN SOBRE EL ACELERÓMETRO

El acelerómetro es un instrumento ligero y pequeño que mide el movimiento que realizamos durante el día. No tiene funciones de GPS y no emite ondas ni señales telemáticas. Están ampliamente utilizados por la comunidad científica y no provocan ninguna molestia ni efecto secundario.

INSTRUCCIONES que recibirán los participantes

- Debe colocarse **a la altura de la cintura, bien ajustado y con el botón negro hacia arriba**. Puede ir por debajo o por encima de la camiseta, como prefiera el niño.
- **Debe llevarse TODO EL DÍA**, colocándose justo al levantarse y retirándose inmediatamente antes de acostarse. Por ejemplo, si se ducha al atardecer, póngaselo después hasta que se vaya a la cama. **De lo contrario, no se miden todas las horas del día y el registro se invalidaría.**
- Deben llevarlo **puesto toda la semana, los 7 días, incluido el fin de semana.**
- Aunque es acuático, se recomienda retirarlo si se va a realizar natación.
- Se les pondrá en el centro escolar y se les retirarán allí también.



RIESGOS Y/O MOLESTIAS

Ninguno. No es una técnica invasiva y no tiene que estar necesariamente en contacto con la piel. Nuestra experiencia es que **los chicos aceptan en su inmensa mayoría llevarlo sin mayor problema.**

CONSENTIMIENTO (entregar en el centro escolar)

He leído y comprendido la información contenida en este documento y las características del estudio y expreso mi consentimiento para la participación mi hijo/a

Nombre del niño/a:

Nombre del padre/madre:

Correo electrónico (solo si desea obtener el informe personalizado de su hijo/a):

Firma y fecha