

## **Estrategias de gestión y dirección para prevenir y paliar la obesidad infantil desde el ámbito educativo**

### **Management and leadership strategies to prevent and alleviate childhood obesity in the educational environment**

García Rubio A. J; Sellés Pérez S.; Cejuela Anta R. (Departamento Didáctica General y Didácticas Específicas Universidad de Alicante)

Contacto: albertogr1989@gmail.com

**Cronograma editorial:** Artículo recibido: 19/12/2014 Aceptado: 28/12/2014 Publicado: 10/01/2015

#### **Resumen**

Actualmente, la obesidad infantil es uno de los problemas de salud más importante en el mundo, ya que en los últimos años, ha aumentado significativamente en los países desarrollados. El origen de esta problemática, se debe a unos hábitos de vida basados en la escasa o nula práctica de actividad física, sumado a una mala y poco equilibrada alimentación. Esta patología, a su vez, puede influir negativamente en el proceso de formación de los alumnos, debido a la baja autoestima, depresiones y otros problemas psicológicos. Las medidas que se proponen, son la formación constante a los familiares de los alumnos y a los propios alumnos, a través de charlas y talleres semanales, que se llevarían a cabo en el propio centro educativo. Además, otra de las medidas sería la de aumentar el número de horas de actividad física dentro del horario lectivo, aprovechando los horarios de recreo y comedor.

El objetivo del trabajo expuesto es la de aportar una propuesta, como herramienta para prevenir y tratar el sobrepeso y la obesidad infantil, desde el mismo ámbito educativo.

La hipótesis de partida del proyecto, es que el IMC de la muestra del centro educativo seleccionado se va a reducir significativamente, debido a los cambios de hábitos, fomentados desde ésta iniciativa, mejorando de esta manera su rendimiento escolar. No hay resultados concluyentes, debido a que no se ha puesto en marcha hasta el momento.

#### **Abstract**

Currently, childhood obesity is one of the most important problems in the world health since in recent years has increased significantly in developed countries. The origin of this problem is due to a lifestyle based on little or no physical activity, coupled with poor and unbalanced diet. This condition, in turn, may adversely affect the formation of students due to low self

Protocolos y avances de investigación: *Estrategias de gestión y dirección para prevenir y paliar la obesidad infantil desde el ámbito educativo*

Nº 1 (1), pp.16-34. Enero 2015. A Coruña. España ISSN 2386-8333

esteem, depression and other psychological problems. The measures proposed are constant to the families of the students and the students themselves, through weekly lectures and workshops, which will take place in the school itself up. In addition, another measure would be to increase the number of hours of physical activity within the school timetable, taking advantage schedules for recreation and dining.

The objective of the above work is to make a proposal, as a tool to prevent and treat overweight and obesity among children from the same education.

The hypothesis of the project is that the BMI of the sample of the selected school will be reduced significantly due to changes in habits, promoted from this initiative, thereby improving their school performance. No conclusive results because it has not been implemented so far.

**Palabras clave:** Obesidad Infantil, Ámbito Educativo, Formación del Entorno Familiar, Tratamiento.

**Keywords:** Childhood Obesity, Education, Training Family Environment Treatment.



## Introducción

El sobrepeso y la obesidad infantil, son una de las mayores preocupaciones de la mayoría de los países del mundo, debido a que en apenas unas décadas, se ha multiplicado considerablemente el número de niños/as con dichas características.

Las consecuencias de no llevar unos hábitos de vida saludables en el período infantil, pueden provocar trastornos psicológicos, que a su vez, puede influir de forma negativa en la formación académica de los niños. Entre éstos trastornos psicológicos se pueden observar, cuadros graves de ansiedad, depresiones...etc.

Lo que se pretende con este trabajo, es de alguna manera, conseguir prevenir y frenar dicha tendencia desde el ámbito educativo, con el fin de mejorar la calidad de vida de nuestros alumnos, y a su vez, poder influir positivamente en su desarrollo personal. El éxito de este proyecto depende en gran parte del entorno familiar, ya que los niños pasan la mayor parte del tiempo en sus hogares, y es en ese mismo sitio, donde debe comenzar a cambiar la dinámica, para así consolidar toda la labor que se vaya a realizar en el centro educativo.

## Estrategia educativa innovadora

Un plan de gestión innovador o de mejora debe de suponer un trabajo estructurado el cual conduzca a un proceso planificado de cambio en la institución escolar. La innovación en la gestión educativa se produce mediante la detección de necesidades las cuales pueden y deben ser satisfechas a través de nuevos procesos de gestión. La estrategia innovadora de gestión, que a continuación se presenta, girará en torno a un plan de prevención y tratamiento del sobrepeso y obesidad infantil desde el mismo ámbito educativo. Para ello, deberán trabajar de manera conjunta los tres pilares que conforman la escuela actual: los alumnos, las familias y los docentes y el centro educativo.

## Definición del problema

En nuestro país, en los años 2010 y 2011, según el estudio ALADINO, “se halló un 26,2% de niños (25,7% de las niñas y 26,7% de los niños) con sobrepeso y 18,3% de obesos (15,5% de las niñas y 20,9% de los niños)”. En dicho estudio, se llegó a la conclusión, de que “el exceso de peso es más evidente en descendientes de padres con escaso nivel de estudios y/o bajos ingresos, entre niños que no desayunan, en aquellos que comen en casa en comparación con

Protocolos y avances de investigación: *Estrategias de gestión y dirección para prevenir y paliar la obesidad infantil desde el ámbito educativo*

Nº 1 (1), pp.16-34. Enero 2015. A Coruña. España ISSN 2386-8333

los que comen en el colegio, cuando las instalaciones deportivas están lejos del domicilio del niño, o cuando los escolares disponen de ordenador personal, videoconsola o TV en su habitación, cuando duermen menos de 8 h/día o los padres son fumadores (especialmente si fuman ambos)''.

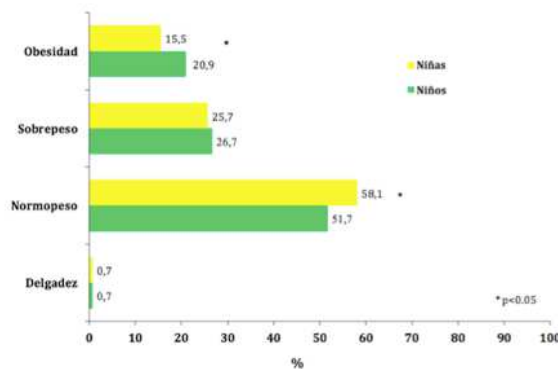


Tabla nº 1: Datos del Estudio Aladino,2011

Si se analiza detenidamente las causas, se llegaría a la conclusión de que, en primer lugar, el entorno familiar es un factor muy importante, ya que es en ese ámbito donde se desarrolla un estilo de vida u otro. Los padres y madres de los niños, fomentaran un estilo de vida, que según sus criterios personales, serán los mejores para sus primogénitos, pero muchas veces no son los más adecuados.

## Finalidad y Objetivos

La finalidad fundamental de esta estrategia educativa innovadora, es configurar acciones integrales orientadas a alcanzar el objetivo general, que es disminuir la tasa de niños/as con características de sobrepeso y obesidad de los centros educativos españoles. En los objetivos se destacan los siguientes:

*1. Aumentar el número de horas de actividad física que realizan los niños fuera del horario lectivo.*

- a. Aumentar la oferta de deportes a realizar en el horario de patio, comedor y extraescolar.
- b. Realizar jornadas específicas deportivas para conocer deportes desconocidos para la mayoría de los niños, como el triatlón, duatlón, pádel...etc.

Protocolos y avances de investigación: *Estrategias de gestión y dirección para prevenir y paliar la obesidad infantil desde el ámbito educativo*

Nº 1 (1), pp.16-34. Enero 2015. A Coruña, España ISSN 2386-8333

- c. Tener colaboraciones con clubes deportivos, para derivar a alumnos con cualidades deportivas específicas.
2. *Aumentar los conocimientos del entorno familiar sobre la prevención y tratamiento del sobrepeso y obesidad infantil.*
    - a. Crear talleres de cocina saludable y alimentación.
    - b. Crear talleres para fomentar la actividad física y salud en los padres.
    - c. Crear curso de prevención del sobrepeso y obesidad en población infantil.
    - d. Crear curso de tratamiento del sobrepeso y obesidad en población infantil.
    - e. Crear curso sobre las recomendaciones sobre las horas que pasan los niños con los videojuegos, TV, Ordenador...etc.
  3. *Aumentar los conocimientos de los docentes sobre la prevención y tratamiento del sobrepeso y obesidad infantil.*
    - a. Detectar las características de niños con sobrepeso y obesidad.
    - b. Tratamiento desde el mismo ámbito educativo.
  4. *Incrementar el número de salidas del centro, a centros de tecnificación de alto rendimiento deportivo y clubes deportivos profesionales.*
    - a. Charlas formativas con deportistas de élite.
    - b. Charlas con entrenadores profesionales.
    - c. Charlas con médicos deportivos.
  5. *Participar en todas las competiciones de juegos escolares que organice el ayuntamiento o cualquier otra institución deportiva.*
    - a. Juegos Escolares.
    - b. Actividades de promoción de clubes deportivos

## **Estructura y Elaboración del Plan**

En primer lugar, para poder llevar a cabo este proyecto educativo innovador, destinado a prevenir y a tratar el sobrepeso y la obesidad infantil desde el mismo centro educativo, debe de haber un apoyo no solo por parte del cuerpo docente que conforma el centro educativo, sino también de los padres y madres de los alumnos del centro. Para conseguir ese apoyo, la

Protocolos y avances de investigación: *Estrategias de gestión y dirección para prevenir y paliar la obesidad infantil desde el ámbito educativo*

Nº 1 (1), pp.16-34. Enero 2015. A Coruña. España ISSN 2386-8333

estrategia sería realizar, en primer lugar, reuniones a modo de claustro de profesores, y una vez se consiguiera el apoyo de los docentes, reunirse en el consejo escolar con el fin de exponer la propuesta a la asociación de padres y demás componentes del mismo, para su aprobación.

Como ya se ha comentado, lo primero sería reunirse en claustro de profesores, con el fin de involucrar al cuerpo docente en el proyecto educativo innovador. En esa reunión de profesores, el cuerpo directivo expondría la idea de proyecto, y se les argumentaría al cuerpo docente los motivos de realizar el mismo, donde se expondrían los argumentos, donde entre los mismos se podrían destacar: *la oportunidad de formar parte de un proyecto innovador educativo, con el fin de mejorar la calidad de vida de sus alumnos, que a su vez, podría significar mejores resultados académicos.* Por otro lado, también se les haría ver que podrían *trabajar en equipo en una propuesta innovadora con el fin de romper la rutina diaria,* también se les puede explicar que es una buena oportunidad para *trabajar de manera conjunta con los padres, y de esta manera reforzar las relaciones maestro-familia,* además de que es una manera de *fortalecer la imagen del centro, y sobretodo supone un reconocimiento a la labor de los docentes del mismo.* Por tanto, en definitiva, el cuerpo directivo, animaría y motivaría al conjunto de docentes ya que no solo es pertenecer a un proyecto innovador, sino que además van a tener la oportunidad de ampliar conocimientos sobre el tema del sobrepeso y obesidad infantil, que a su vez es una posible causa que puede limitar los éxitos académicos de sus alumnos. Una vez conseguido el apoyo del claustro de profesores, el siguiente paso sería reunirse con el Consejo Escolar, con el fin de exponer la idea de proyecto, y escuchar las posibles propuestas de mejora sobre el tema, para así aprobar el mismo y comenzar a darle forma.

En el momento que el Consejo Escolar haya aprobado el proyecto educativo innovador, el siguiente paso a realizar, es presentar un anteproyecto o borrador sobre el mismo, a la Administración Autonómica Educativa, en este caso a la Conselleria d'Educació de la Generalitat Valenciana con el fin de informar de la propuesta, y recibir el apoyo necesario para la consecución de los objetivos planteados. Una de las peticiones sería la de valorar la formación de los maestros implicados en el proyecto, ya que para el mismo, recibirían un curso sobre el tratamiento del sobrepeso y la obesidad infantil desde el mismo centro educativo, como se verá más adelante. Por tanto, el objetivo no sería otro que

Protocolos y avances de investigación: *Estrategias de gestión y dirección para prevenir y paliar la obesidad infantil desde el ámbito educativo*

Nº 1 (1), pp.16-34. Enero 2015. A Coruña. España ISSN 2386-8333

conseguir que la Conselleria d'Educació aceptara y homologara el curso de formación que se llevaría a cabo, con el fin de que los maestros que hayan recibido dicha formación, tengan derecho a créditos para la adjudicación de sexenios. Además, se pediría alguna ayuda económica o subvención.

El siguiente paso a dar, sería estudiar la posibilidad de llevar a cabo un convenio de colaboración con la Universidad de Alicante (*en este caso, por la situación donde se encuentra el centro donde se llevaría a cabo*). Este convenio de colaboración sería entre el CEIP La Paz de Torrellano, a través de su Asociación de Padres y Madres y la propia Universidad de Alicante. Esta colaboración sería de tal manera que los alumnos del último curso del Grado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte y del Grado de Nutrición y Dietética formarían parte del proyecto educativo innovador aprovechando su periodo de prácticas de sus planes de estudio. Por tanto, sería beneficioso para los alumnos de la universidad, ya que supondría una experiencia enriquecedora e innovadora para ellos, y por otro lado, el proyecto conseguiría profesionales que pudieran realizar las formaciones a los maestros del centro y a los propios padres y madres de los alumnos, a coste cero. Evidentemente, todo estaría apoyado y supervisado por las facultades y tutores de cada especialidad universitaria.

Por otro lado, a los alumnos se les respetaría su horario lectivo y no se pretendería que perdieran horas de clase, ya que el proyecto estaría englobado dentro de sus periodos de prácticas (Practicum). Además, es muy interesante para ellos, ya que podrían utilizar los datos del proyecto para sus trabajos fin de grado que deben presentar en última instancia, para lograr la titulación universitaria.

Evidentemente, todos los alumnos de ciencias del deporte y de nutrición no iban a formar parte del proyecto, ya que serían en total unos 200 alumnos aproximadamente. Con el fin de poder elegir de manera justa a un grupo de alumnos de ambas especialidades, se llevaría a cabo un concurso, entre los alumnos de 3º de Grado, donde ellos tendrían unos plazos para presentar un plan con las características del proyecto educativo innovador, es decir, sobre prevención y tratamiento del sobrepeso y obesidad infantil desde el ámbito educativo Serían alumnos de 3º de Grado ya que el objetivo sería poner en marcha el proyecto, al año siguiente, cuando ellos ya se encontrarían en el último año de carrera, para de esta manera, el proyecto tenga una duración exacta de un curso académico. Los alumnos de



Protocolos y avances de investigación: *Estrategias de gestión y dirección para prevenir y paliar la obesidad infantil desde el ámbito educativo*

Nº 1 (1), pp.16-34. Enero 2015. A Coruña. España ISSN 2386-8333

ciencias del deporte deberán centrarse en su parcela que sería la actividad física y salud, y los alumnos de nutrición y dietética sobre alimentación y hábitos alimentarios. El equipo directivo del centro educativo, les daría las pautas necesarias para elaborar el proyecto, como puede ser: horas totales de formación, estructura de las formaciones, espacios y materiales disponibles, etc. para que ellos puedan centrar sus ideas de la forma más realista posible. Todos los proyectos serían evaluados por un grupo formado por tutores de la facultad de ciencias del deporte y nutrición y dietética, así como el equipo directivo del centro. Los grupos de trabajo serían de 4 personas, tanto para los alumnos de ciencias del deporte como de nutrición y dietética, y deberían desarrollar la estructura de trabajo, sobre las formaciones a los docentes, a los padres y sobre las posibles intervenciones, en el caso de que se tenga que realizar un plan de seguimiento a los alumnos del centro con el fin de mejorar su peso. Deben de tener en cuenta que en primer lugar se realizaría una formación a los docentes, con el fin de que éstos sean parte activa del proyecto, para posteriormente comenzar con los procesos de evaluación de los alumnos, para dividir en dos grupos, uno de prevención y otro de tratamiento como se verá más adelante. El mejor proyecto de ciencias del deporte, y el mejor proyecto del grupo de nutrición y dietética formará un grupo de 8 personas, donde deberán de unificar criterios y proyectos con el fin de tener un proyecto final entre ambos. Este proyecto final, será guiado por el mismo grupo de personas que evaluaron los proyectos del concurso, con el fin de lograr el mejor resultado posible. La idea es finalizar este proyecto final realizado en equipo, durante el periodo de Mayo a Junio del 2015, para comenzar en Septiembre del mismo año, (cuando comienza el nuevo curso escolar), con las formaciones a los docentes.

En cuanto a las formaciones a los docentes, la idea sería realizarlas fuera del horario lectivo, para no interrumpir el trabajo diario. Se aprovecharían los momentos donde el personal se encontrara en el centro con el fin de facilitar las mismas. La propuesta sería por la tarde, al finalizar las clases, en la sala de profesores. Por otro lado, el número de horas que se ha estimado como ideal, sería de 2 horas semanales dividido en 2 días a la semana, durante dos meses. Por ejemplo, Martes y Jueves de 17 a 18h Esto haría un total de dieciséis horas de formación sobre alimentación y actividad física y salud en población infantil.



Protocolos y avances de investigación: *Estrategias de gestión y dirección para prevenir y paliar la obesidad infantil desde el ámbito educativo*

Nº 1 (1), pp.16-34. Enero 2015. A Coruña. España ISSN 2386-8333

La idea de las formaciones es que haya interacción entre las personas que exponen y los docentes, con el fin de que los aprendizajes sean más significativos. Los alumnos de ciencias del deporte y nutrición y dietética deberán de dividir el temario en 2 bloques, el primer mes sobre actividad física y salud en edades tempranas (8 sesiones) y el segundo bloque, que coincidiría con el segundo mes, sobre hábitos alimentarios y alimentación infantil (8 sesiones). Pero para continuar, se plantea una pregunta: *¿Por qué es necesaria la formación de los docentes en materia de prevención y tratamiento del sobrepeso y obesidad infantil?* Pues bien, como se ha comentado anteriormente, el objetivo es que ellos sean también protagonistas de este proyecto educativo innovador, ya que las formaciones a los padres serán unas horas a lo largo de la semana, y los formadores de la Universidad de Alicante, solo vendrán a realizar las ponencias, por lo que durante la semana, si los padres tuvieran alguna duda sobre el tema, podría preguntar sin ningún tipo de problema a los maestros de sus hijos, no obstante, se facilitaría un teléfono y mail, para aquellas preguntas de carácter más concreto. Una vez finalizadas las formaciones, se informaría a la Conselleria d'Educació de la Generalitat Valenciana de la clausura del curso de formación sobre prevención y tratamiento del sobrepeso y obesidad infantil desde el ámbito educativo, que ellos previamente habrían homologado y aceptado para créditos para sexenios, para que los maestros que hayan participado, tengan en su cuenta, dicho reconocimiento.

En el momento que los docentes hayan recibido la formación oportuna ya serían activos del proyecto, y solo quedaría realizar un acto de presentación oficial para todos los padres y madres del conjunto de alumnos del centro. Se realizaría en el hall del centro, donde se explicaría detenidamente todo el proyecto, los objetivos, la estructura, cronograma, metodología, etc. En el mismo, los padres y madres de los alumnos, podrían aprovechar para solventar cualquier duda que pudieran tener. Este acto de presentación se realizaría en la primera semana del mes de Noviembre del 2015 con todos los protagonistas del proyecto, grupo de trabajo de la Universidad de Alicante junto a los profesores de la Universidad que hayan colaborado, cuerpo directivo y docentes del centro.

Una vez presentado oficialmente el proyecto, lo primero que se haría es una evaluación exhaustiva de la situación actual del centro, es decir, se valoraría el número de alumnos que tienen un estado saludable, el número de alumnos que tienen características de sobrepeso, y por último la cantidad de niños que padecen algún tipo de obesidad infantil. Para

Protocolos y avances de investigación: *Estrategias de gestión y dirección para prevenir y paliar la obesidad infantil desde el ámbito educativo*

Nº 1 (1), pp.16-34. Enero 2015. A Coruña. España ISSN 2386-8333

llevar a cabo dicho análisis, en primer lugar, se les enviaría a todos los niños del centro, desde infantil a primaria, un cuestionario, para que sus padres o tutores legales, lo contestaran en el plazo de una semana (del 3 al 9 de Noviembre del 2015). Este cuestionario trataría temas relacionados con los hábitos alimentarios y la frecuencia de actividad física. Una vez rellenado, los padres de los alumnos que pertenezcan al ciclo de infantil y 1o ciclo de primaria, entregarán el mismo a los tutores, por otro lado, a partir de 3o de primaria los mismos alumnos podrán hacer entrega del cuestionario a sus tutores, que previamente hayan contestado sus familiares. En el momento que se hayan recogido todos los cuestionarios, para conocer el nivel de actividad física que realizan tanto los padres y madres como sus hijos, como los hábitos alimenticios que tienen durante la semana, el siguiente proceso sería llevar a cabo la recogida de datos antropométricos para comparar de esta manera la información del cuestionario, con los valores actuales de los niños/as. Para llevar a cabo esta fase del proceso, los padres/as, deberán dar su consentimiento, firmando una autorización.

El proceso de recogida de datos antropométricos sería llevado a cabo a partir del 12 de Noviembre del 2015, por los alumnos y profesores asociados de ciencias de la actividad física y el deporte de la Universidad de Alicante, que hayan obtenido el ISAK<sup>1</sup> Certificate Level 1. Aquellos alumnos que no lo hayan obtenido, se encargarán de realizar las anotaciones oportunas. El momento elegido para realizar las mediciones es en horario de recreo, donde en cada recreo se medirán dos cursos, por lo que el grupo de trabajo de la Universidad de Alicante, se dividirá en dos. El motivo de realizarlo de esta manera, es la de no interrumpir el normal funcionamiento de las clases. El lugar elegido sería el aula de informática del centro. Entre las mediciones, se obtendrá el peso y la talla, para poder calcular el Índice de Masa Corporal (IMC), y poder compararlo con las tablas referenciales de percentiles por edades. el IMC se obtiene a través de la división entre el peso en kilogramos, y la talla en centímetros al cuadrado.

$$\text{IMC} = \frac{\text{peso}(\text{kg})}{\text{talla}(\text{cm})^2}$$

Con los datos obtenidos del cuestionario sobre hábitos de vida, tanto de los padres y madres como de los niños/as, y las medidas antropométricas, se podría organizar 2 grupos, uno, de alumnos con características saludables, y otro con alumnos con características con sobrepeso u obesidad. El primer grupo, la formación para los padres tendría como objeto la prevención y

---

<sup>1</sup> International Society for the Advancement of Kinanthropometry

Para citar este artículo utilice la siguiente referencia: García, A.J.; Sellés, S. Cejuela, R. (2015). Estrategias de gestión y dirección para prevenir y paliar la obesidad infantil desde el ámbito educativo. *Sportis Scientific Technical Journal*, 1 (1), 16-34.

Protocolos y avances de investigación: *Estrategias de gestión y dirección para prevenir y paliar la obesidad infantil desde el ámbito educativo*

Nº 1 (1), pp.16-34. Enero 2015. A Coruña. España ISSN 2386-8333

el mantenimiento de los hábitos saludables que lleven a cabo, mientras que por otro lado, el grupo de padres con hijos con características de sobrepeso y obesidad, la formación iría encaminada a el tratamiento de esa problemática, mejorando la alimentación y aumentando el número de horas de actividad física.

Concretando la estructura de las formaciones que recibirían los padres y madres de los alumnos del centro, la idea sería realizar charlas de una duración de noventa minutos, con el fin de que sean intensas e interesantes para ellos. Dentro de éstos noventa minutos, los primeros sesenta, irían destinados a la exposición sobre la temática de actividad física y nutrición con el fin de fomentar la prevención o el tratamiento del sobrepeso y la obesidad infantil (según el grupo), y por otro lado, los últimos treinta, estarían destinados al debate sobre temas concretos que se hayan tocado durante la primera parte de la charla, para finalizar con un turno de preguntas. Tanto los alumnos de ciencias del deporte, como los alumnos de nutrición y dietética se encargarían de éstos procesos, *(seguirían la misma estructura y funcionamiento que habrían expuesto en el proyecto que habían presentado en el concurso)* no obstante, el equipo directivo estaría siempre presente en dichas formaciones como máximos responsables del proyecto y del centro donde se imparten.

Evidentemente, las formaciones serían diferentes entre el grupo de prevención y el grupo de tratamiento, ya que los objetivos son muy distintos. En el primero, el objetivo sería el mantenimiento y la prevención con el fin de que sus hijos siguieran estando en valores saludables. En cambio, en el grupo de tratamiento, las formaciones tendrían como objetivo intentar cambiar y modificar aquellas conductas que han provocado que esos niños presenten características de sobrepeso/obesidad infantil. Por tanto, la temática y los contenidos de las formaciones sería distinta, ya que la gran diferencia entre un grupo de padres y el otro, es que el primero tiene algunas nociones sobre alimentación y actividad física y salud, y el otro no. Por otro lado, con el grupo de tratamiento, el contacto con los padres sería más continuo, ya que habrían reuniones de 30 minutos los miércoles después de clase (a las 17:15h), con el objetivo de que comentaran, tantos los aspectos positivos y negativos que se van encontrando a lo largo de la semana, en cuanto al proceso de cambio que están realizando en sus hábitos diarios. Con el fin de facilitar la atención a todos los padres y madres de éste proyecto, se les facilitaría un correo electrónico del grupo de trabajo y un no de teléfono, con el fin de hacer

Protocolos y avances de investigación: *Estrategias de gestión y dirección para prevenir y paliar la obesidad infantil desde el ámbito educativo*

Nº 1 (1), pp.16-34. Enero 2015. A Coruña. España ISSN 2386-8333

preguntas o cuestiones sobre cualquier duda que se les pudiera presentar. Estos medios serían controlados, por el grupo de trabajo de la Universidad de Alicante.

Por otro lado, en cuanto al número de sesiones que se llevarían a cabo, la idea, es de 14 sesiones tanto para el grupo de prevención como para el grupo de tratamiento. Si cada sesión son de una hora y media, el volumen total de la formación sería de 21 horas, desde Enero del 2016, hasta Mayo del 2016. Teniendo en cuenta que actualmente se vive en una sociedad donde tanto los padres, como las madres son trabajadores, con horarios de trabajo muy exigentes y poco flexibles, el día que se elegiría para realizar las formaciones, con el fin de adaptarnos a la mayoría de dichos horarios, sería los sábados por la mañana, de 10h a 11:30h. Sería el mismo horario tanto para el grupo de prevención, como para el grupo de tratamiento, y los lugares de realización de las formaciones por un lado sería, para el grupo de prevención, la sala de informática, y para el grupo de tratamiento el aula de 6o de primaria A, ya que es una de la más amplias. No obstante, si el número de padres que participen en el proyecto, es bastante amplio, se podría utilizar algún aula más y el grupo de trabajo de la Universidad de Alicante, se podría subdividir de manera que se pudieran satisfacer todas las necesidades.

Además, no habría ningún problema de que si los padres o madres de los alumnos que no pudieran asistir a los mismos, y tuvieran interés en recibir formación indirecta, pudieran dar permiso a otros familiares, con el fin de que éstos fueran a la formación, y recogieran los documentos sobre las ponencias que se entregarían en las charlas, con el objetivo de tener la documentación y poder analizarla en sus casas. Para cualquier duda, como ya se ha comentado antes, podrían llamar o escribir al teléfono o mail facilitado. Una vez comentado todo lo relacionado con las formaciones de los maestros y padres y madres de los alumnos, el siguiente punto a tratar van a ser las acciones que se van a llevar a cabo con los alumnos del centro educativo como parte del proyecto que se está presentando. Una de las medidas para fomentar la actividad física dentro del mismo centro educativo, será la creación de campeonatos y torneos de distintas modalidades deportivas dentro del horario de recreo y comedor, aprovechando los espacios deportivos de los que dispone el centro. Entre las modalidades deportivas, estaría el fútbol sala, baloncesto, balonmano, y voleibol. Los torneos podrían ser masculinos y femeninos, en la etapa primaria, y mixtos, en la etapa de infantil, con el fin de fomentar la igualdad y el respeto entre sexos y edades.

Protocolos y avances de investigación: *Estrategias de gestión y dirección para prevenir y paliar la obesidad infantil desde el ámbito educativo*

Nº 1 (1), pp.16-34. Enero 2015. A Coruña. España ISSN 2386-8333

Para realizar torneos y campeonatos competitivos, y sobretodo equitativos, se dividirá el centro educativo en tres ligas, por un lado, todos los cursos y clases de educación infantil, lo que habría 6 equipos mixtos, con chicos y chicas. El objetivo en éstas edades es el desarrollo psicomotor, por lo que las actividades para este público, serían juegos, gymkanas, circuitos de coordinación, cuentos motores, etc. Por otro lado, en cuanto a la primaria se refiere, se formarían dos ligas, una de 1o a 3o, y otra, de 4o a 6o. Por tanto, en cada liga de primaria habrán 6 equipos masculinos y 6 equipos femeninos, por lo que en primaria se formarían 24 equipos en total. El formato de competición, tanto en masculino como en femenino, serían jugar una liga de todos contra todos, por lo que todos los equipos de la misma liga deberían enfrentarse entre sí. Este formato es independiente de la modalidad deportiva, ya que sería el mismo para todas. La duración de todos los encuentros, de todas las modalidades, sería de 12 minutos, o llegar a un número máximo de goles, puntos o anotaciones, por ejemplo, en el caso del fútbol sala, el que meta 3 goles gana los 3 puntos, en baloncesto serán 12 puntos, en balonmano, 10 goles, y en voleibol 12 puntos. Cada partido/encuentro valdría 3 puntos la victoria y 1 punto el empate. Al finalizar las 5 jornadas, los dos equipos que hayan realizado más puntos, disputarán una final para conocerse el campeón.

El objetivo de este formato es conseguir que en el mismo recreo los alumnos de educación primaria, puedan competir dos equipos masculinos y dos equipos femeninos. Como se podrá observar en los anexos, cada modalidad deportiva, tendrá una duración de un mes aproximadamente. Una vez finalizado el torneo de una modalidad, se hará la foto oficial de los finalistas y se hará entrega de los diplomas a todos los participantes del torneo. Los campeones, recibirán unas medallas, de cuyo gasto se encargará la Asociación de Padres y Madres del centro educativo. Cuando se finalizara una modalidad deportiva, se daría comienzo a otro torneo o liga de otro deporte. Así se llevaría a cabo desde Enero del 2016 a Mayo del 2016. Por otro lado, la empresa de catering COES, que es la que se encarga de satisfacer el servicio de comedor en el centro educativo, sería un activo importante en este proyecto educativo innovador. Sus funciones seguiría siendo las mismas, es decir, alimentar a aquellos alumnos que se queden al comedor, con dietas equilibradas y sanas. Además, los días que los alumnos tuvieran que participar en las competiciones en horario de recreo, el almuerzo sería repartido por la empresa COES, donde a cada alumno participante se le entregaría dos piezas de fruta con un zumo. De esta manera, lo que se pretende es fomentar el

Protocolos y avances de investigación: *Estrategias de gestión y dirección para prevenir y paliar la obesidad infantil desde el ámbito educativo*

Nº 1 (1), pp.16-34. Enero 2015. A Coruña. España ISSN 2386-8333

consumo de frutas entre las grandes comidas, es decir, en el almuerzo y la merienda. De este gasto, se haría cargo el centro educativo, con alguna ayuda o subvención que se podría recibir de la Conselleria d'Educació de la Generalitat Valenciana por la puesta en acción del proyecto educativo innovador. Por otro lado, como se ha comentado con anterioridad, también en horario de comedor se organizarían torneos deportivos, con el fin de aprovechar durante esas horas los espacios deportivos. De esta organización y gestión, se encargarían los monitores del servicio de comedor. Para ello, deberían de respetar el formato de 3 ligas, una propia para infantil y una liga de 1o a 3o y otra de 4o a 6o, con el fin de que las competiciones sean lo más igualadas posible. El material deportivo, sería cedido por el centro educativo. Éstos torneos se llevarían a cabo antes de la hora de comer, con el fin de no interrumpir posteriormente el proceso digestivo, es decir, de 12:35h a 13:45.

En cuanto a las actividades extraescolares de tarde, el centro educativo, con la Asociación de Padres y Madres de los alumnos, ofrecerían servicios deportivos después de clase. Entre dichos servicios, se encontrarían el fútbol sala, baloncesto, balonmano, voleibol. La empresa encargada de llevar a cabo este cometido, sería la misma que se encarga del servicio de monitores de comedor. El horario de estas actividades se realizaría de manera que no se solaparán e irían de 17:15h a 19:20h. Los horarios serían los siguientes:

*Lunes: de 17:15h a 18:15h Fútbol Sala - 18:20h a 19:20h Balonmano*

*Martes: de 17:15h a 18:15h Baloncesto Fem - 18:20h a 19:20h Voleibol Fem*

*Miércoles: de 17:15h a 18:15h Balonmano - 18:20h a 19:20h Fútbol Sala*

*Jueves: de 17:15h a 18:15h Voleibol Fem - 18:20h a 19:20h Baloncesto Fem*

Aprovechando que el centro tiene equipos deportivos de distintas modalidades, como se ha visto hace justo un momento, el centro educativo los inscribiría en todas las competiciones escolares que organizara el ayuntamiento a través de su patronato de deportes. El objetivo no es otro que intentar ofrecer el mayor número de horas y modalidades deportivas con el fin de que los alumnos del centro, aumenten de esta manera, el número de horas de prácticas deportivas, con el fin de llevar una vida sana, sin sobrepeso y obesidad.

Por otro lado, para complementar el fomento de la actividad física y salud y con el fin de que los alumnos pudieran conocer el día a día de personas que se dedican al deporte profesionalmente, el departamento de educación física del centro educativo, organizaría salidas/excursiones a centros de alto rendimiento deportivo y clubes profesionales de la zona.



Protocolos y avances de investigación: *Estrategias de gestión y dirección para prevenir y paliar la obesidad infantil desde el ámbito educativo*

Nº 1 (1), pp.16-34. Enero 2015. A Coruña. España ISSN 2386-8333

En estas salidas, nuestros alumnos recibirían charlas sobre el deporte, la alimentación y lesiones deportivas. En las mismas, se reforzarían la importancia de realizar actividad física y de llevar una correcta alimentación, por el simple hecho, que de esta manera, ellos se sentirían aún mejor, y más motivados para afrontar los retos del futuro. Las charlas estarían realizadas por entrenadores profesionales, deportistas de élite, médicos y fisioterapeutas de equipos y clubes deportivos. Para ello, se hablaría con: CAR Centro de Alto Rendimiento de Cheste, clubes deportivos como el Hércules CF, Valencia Club de Fútbol, Elche CF, CB Lucentum Alicante, Equipo de Triatlón de la Universidad de Alicante, Universidad de Alicante Fútbol Sala Femenino. En cuanto a los acontecimientos que se llevan a cabo dentro de la Programación Anual, con el fin de crear un clima y una temática deportiva en el centro educativo, todos los acontecimientos como carnavales, y en el caso del centro donde se pondría en marcha dicho proyecto, las hogueras, o gala de fin de curso, tendrían como temática el mundo del deporte. De esta manera, los alumnos, se encontrarían inmersos durante toda la duración del proyecto, con el deporte y su estilo de vida saludable. Por tanto, lo que se pretende creando un clima o temática deportiva en el centro, es que los alumnos puedan vivenciar en todo momento lo que es un estilo de vida saludable y activo. Además, también es interesante que los padres y las madres de los alumnos, respiren ese clima, con el fin de motivarlos a cambiar algunos de sus hábitos sedentarios, que tiene consecuencias catastróficas en la salud.

Por último, como medida para aumentar la motivación de padres, madres y familiares, y engancharlos a este proyecto, también se llevarían a cabo un curso de cocina saludable, un curso de iniciación a la práctica deportiva, y otro sobre recomendaciones sobre las nuevas tecnologías en el ocio de la población infantil, en otros fines de semana que no coincidieran con las charlas de prevención y tratamiento. Las mismas las podría llevar a cabo los estudiantes de nutrición y de ciencias del deporte, donde no superarían la hora de sesión. El lugar de realización de estos cursos sería el hall del centro, el cual se adaptaría a la necesidades del mismo.

En conclusión, la estructura de este proyecto se basaría en formar a los maestros, con el fin de ser una ayuda y un punto de encuentro para los padres sobre el tema de el sobrepeso y la obesidad infantil, tanto en el presente como en el futuro. Por otro lado, otra de las medidas sería formar al entorno familiar, con el fin de que los niños cambiaran esos hábitos



Protocolos y avances de investigación: *Estrategias de gestión y dirección para prevenir y paliar la obesidad infantil desde el ámbito educativo*

Nº 1 (1), pp.16-34. Enero 2015. A Coruña. España ISSN 2386-8333

que provocan el exceso de peso. Este es el punto más importante del proyecto, ya que si se consigue influir en el entorno familiar, se consigue cambiar esos hábitos sedentarios que tienen sus hijos. Por último, para reforzar lo anterior, se crearía un clima deportivo en el centro, y se fomentaría la actividad física y el deporte, tanto en extraescolares en la hora del comedor, como en el recreo o fuera del horario lectivo. De esta manera los alumnos, realizarían más horas de actividad física dentro del mismo centro educativo.

## **Evaluación**

Como todo plan de acción, para conocer si se han logrado los objetivos generales y específicos a través de las medidas propuestas, se debe evaluar todo el proceso, y por supuesto, el resultado final. Para ello, se volvería a entregar un cuestionario a las familias, con el fin de observar los posibles cambios en cuanto a los hábitos deportivos y alimenticios de los padres y madres como de los niños/as. Para conocer la opinión de las familias sobre el proyecto, se les entregaría otro cuestionario, para que evalúen y comenten tantos los puntos fuertes, como aspectos a mejorar, para el futuro.

Por otra parte, se realizarían nuevamente la obtención de medidas antropométricas de todos los alumnos del centro, y así se podrían comparar con los datos iniciales y ver si las medidas llevadas a cabo han logrado disminuir la prevalencia de niños/as del centro con sobrepeso u obesidad. Además, se podrá observar si aquellos que tenían unas condiciones saludables, han mantenido las mismas, con la campaña de prevención.

Una vez obtenidos todos los datos y hayan sido analizados, se sacarían conclusiones sobre el proyecto. De esta manera, se deberían mantener o dar continuidad a los puntos fuertes del mismo, y por otro lado, fortalecer o modificar aquellos que no han dado el rendimiento esperado. Los padres, a final de curso, recibirían un informe detallado, sobre los cambios observados en sus hijos tras la iniciativa. Además, se les haría entrega de un diploma, en el que quedaría reflejado la participación en el proyecto llevado a cabo en el último curso escolar. Por último, con el fin de informar, se le entregaría a la Conselleria d'Educació de la Generalitat Valenciana un informe con los resultados y conclusiones sobre el proyecto.

## Conclusiones

Desde ya hace varios años, el sobrepeso y la obesidad infantil es uno de los grandes quebraderos de cabeza de los distintos gobiernos de los países desarrollados, ya que es un problema, que año tras año, aumenta en cantidad. Actualmente, España, es uno de los países de Europa que mayor prevalencia tiene de sobrepeso y obesidad infantil, muy de cerca de países como EE.UU, que es la referencia mundial.

Por éstos motivos, una vez valorado el alcance del problema, las instituciones gubernamentales han ido desarrollando programas y proyectos cuyo objetivo fundamental no es otro que reducir la prevalencia de sobrepeso y obesidad de la población infantil. En el caso de España, se puede destacar uno, y es el PROGRAMA PERSEO. Éste programa llevado a cabo por el Ministerio de Educación, Cultura y Deporte, conjunto con el Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad tiene como objeto paliar éste problema desde el mismo centro educativo, a través de formaciones del entorno familiar y personal docente, e interviniendo en los comedores y actividades extraescolares.

En la Comunidad Valenciana, actualmente no existe ninguna propuesta o iniciativa educativa que trate de reducir o paliar la obesidad infantil desde el ámbito educativo. Éste hecho, junto al entusiasmo que los autores tienen a la hora de fomentar un estilo de vida saludable entre los niños/as en edad escolar, propició que se llevara a cabo esta iniciativa con el fin de satisfacer una necesidad, que a día de hoy, sigue sin ser satisfecha en esta comunidad autónoma. Reducir la prevalencia de sobrepeso y obesidad infantil desde el mismo centro educativo no es solo una propuesta educativa innovadora sino que es una propuesta necesaria para reducir la alarmante tasa de niños con estas características. Se debe aprovechar el punto de encuentro entre los padres y madres y los niños/as en edad escolar, que es el centro educativo, por la gran cantidad de horas que pasan sus hijos en este lugar a lo largo del año. Por este motivo, se hace necesario influir al entorno familiar desde el mismo entorno educativo, ya que de alguna manera, es el lugar óptimo para trabajar conjuntamente la formación de padres y madres, docentes y niños, que son los factores principales a tratar. Una vez madure este tipo de propuestas en los distintos países que sufren de este problema, se verá reflejado un descenso considerable de las tasas de sobrepeso y obesidad infantil, logrando mejores resultados académicos y personas más sanas y preparadas para los retos del futuro.

Protocolos y avances de investigación: *Estrategias de gestión y dirección para prevenir y paliar la obesidad infantil desde el ámbito educativo*

Nº 1 (1), pp.16-34. Enero 2015. A Coruña. España ISSN 2386-8333

Evidentemente, no es fácil conquistar de alguna manera a la gran mayoría de los padres y madres, ya no por ser reacios a este tipo de propuestas, que muchas veces también, sino por la falta de tiempo motivado por horarios laborales poco flexibles. Por este motivo, se debe poner facilidades, y ayudar a las familias en todo lo posible con el fin de que reciban las formaciones, para lograr los conocimientos necesarios, de manera que se logre modificar sus hábitos diarios y la de sus hijos. En definitiva, el éxito de la reducción de la prevalencia de sobrepeso y obesidad infantil, pasa por lograr concienciar al entorno familiar de que continuar por ese camino, sin modificar el rumbo, solo se derivará en un futuro con problemas muchos más graves, donde la calidad de vida solo será un recuerdo imborrable.

### Referencias bibliográficas

1. Briz Hidalgo, F.J; Cos Blanco, A.I y Amate Garrido, A.M; *Prevalencia de obesidad infantil en Ceuta. Estudio PONCE 2005*, Nutr Hosp. 2007;22(4):471-7.
2. J. Aranceta Bartrina, C. Pérez Rodrigo, L. Ribas Barba, L. Serra Majem, *Epidemiología y factores determinantes de la obesidad infantil y juvenil en España* Rev Pediatr Aten Primaria. 2005;7 Supl 1:S13-20
3. Asociación Multisectorial de Empresas de Alimentación y Bebidas (AME), Alimentación y Salud. Extraído el 28 de Mayo del 2014 de: <http://www.ame-ab.es/cms/alimentacion-y-salud/proyectos/estudio-enkid/>
4. Center for Disease Control and Prevention, EEUU Extraída el 26 de Mayo del 2014 de: <http://sunasa.blogspot.com.es/2013/07/lo-que-se-sabe-y-debe-saber-sobre-la.html>
5. López Martínez, Pedro (2011) *Obesidad Infantil ¿podemos evitarla?* CEFIRE CASTELLÓN Recuperado el 6 de Mayo en: [http://cefirecastello.edu.gva.es/CD\\_Jornades\\_EF\\_11/COMUNICACIONES/C\\_OBESIDAD\\_INFANTIL\\_Pedro\\_Lopez.pdf](http://cefirecastello.edu.gva.es/CD_Jornades_EF_11/COMUNICACIONES/C_OBESIDAD_INFANTIL_Pedro_Lopez.pdf)
6. National Heart, Lung and Blood Institute. *¿Qué riesgos implican el sobrepeso y la obesidad para la salud?*, Recuperado el 25 de Mayo del 2014 de: <http://www.nhlbi.nih.gov/health-spanish/health-topics/temas/obe/risk.html>
7. Organización Mundial de la Salud- *Sobrepeso y Obesidad*. Recuperado el 22 de Mayo del 2014 en: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/es/>

Protocolos y avances de investigación: *Estrategias de gestión y dirección para prevenir y paliar la obesidad infantil desde el ámbito educativo*

Nº 1 (1), pp.16-34. Enero 2015. A Coruña. España ISSN 2386-8333

8. Organización Mundial de la Salud – Sobrepeso y Obesidad Infantil. Recuperado el 22 de Mayo del 2014 en: <http://www.who.int/dietphysicalactivity/end-childhood-obesity/facts/es/>
9. Serra Majem, Lluís; Ribas Barba, Lourdes; Aranceta Bartrina, Javier; Pérez Rodrigo, Carmen; Saavedra Santana, Pedro y Peña Quintana, Luís ; Obesidad infantil y juvenil en España. Resultados del Estudio enKid (1998- 2000) Recuperado el 10 de Mayo en: [http://apps.elsevier.es/watermark/ctl\\_servlet?\\_f=10&pident\\_articulo=13054970&pident\\_usuario=0&pcontactid=&pident\\_revista=2&ty=146&accion=L&origen=zonadelectura&web=zl.elsevier.es&lan=es&fichero=2v121n19a13054970pdf001.pdf](http://apps.elsevier.es/watermark/ctl_servlet?_f=10&pident_articulo=13054970&pident_usuario=0&pcontactid=&pident_revista=2&ty=146&accion=L&origen=zonadelectura&web=zl.elsevier.es&lan=es&fichero=2v121n19a13054970pdf001.pdf)
10. Tarbal, Arian (2010) La obesidad infantil: una epidemia mundial. Faros. Recuperado el 5 de Mayo del 2014 en: <http://faros.hsjdbcn.org/es/articulo/obesidad-infantil-epidemia-mundial>
11. VV.AA. Estudio ALADINO, Estudio de Vigilancia del Crecimiento, Alimentación y Actividad Física, Desarrollo Infantil y Obesidad en España, 2011. Extraído el 1 de Junio del 2014 en: [http://www.observatorio.naos.aesan.msssi.gob.es/docs/docs/documentos/estudio\\_ALADINO.pdf](http://www.observatorio.naos.aesan.msssi.gob.es/docs/docs/documentos/estudio_ALADINO.pdf)
12. VV.AA. Estrategia NAOS, AESAN, Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad. Extraído el 3 de junio de 2014 de: [http://www.naos.aesan.msssi.gob.es/naos/estrategia/que\\_es/](http://www.naos.aesan.msssi.gob.es/naos/estrategia/que_es/)
13. VV.AA. (2006) Ministerio de Sanidad y Consumo, Instituto Nacional de Estadística. *Encuesta Nacional de Salud en España 2006*. Recuperado el 8 de Mayo del 2014 en: <http://www.msssi.gob.es/estadEstudios/estadisticas/encuestaNacional/encuestaNac2006/encuestaNacionalSalud2006.pdf>
14. VV.AA Programa PERSEO, AESAN, Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad y Ministerio de Educación, Cultura y Deporte. Extraído el 1 de Junio del 2014 de:
15. World Obesity Federation. Mapa Mundial sobre Obesidad. Extraído el 29 de Mayo del 2014 en: <http://www.worldobesity.org/aboutobesity/world-map-obesity/>