



GUÍA PARA LA IMPLANTACIÓN DE UN PROGRAMA DE PREVENCIÓN DE LA OBESIDAD INFANTIL EN LOS COLEGIOS

**FUNDACIÓN SALUD INFANTIL
CONCEJALÍA EDUCACIÓN**

Elche abril 2011



RESUMEN

El objetivo principal de este documento es la descripción de las actuaciones a seguir para la efectiva implantación de un programa de prevención de la obesidad infantil en las escuelas.

La implantación del programa debe ser tutorizada por personas formadas adecuadamente a tal efecto para conseguir un doble objetivo: que las actuaciones sean implantadas adecuadamente y que el programa sea sostenible en el tiempo, al poder desarrollarlo el propio colegio en periodos sucesivos sin necesidad de apoyo externo, lo que lo hace económicamente viable.

No se trata por tanto de una campaña puntual que se desarrolla en la escuela sino un programa que se integra en la vida diaria de la misma, al ser realizadas las actuaciones del mismo por miembros de la propia comunidad escolar.

Para lograr la máxima efectividad es fundamental la implicación de toda la comunidad escolar, actuando el programa como actividad troncal que puede ser complementada con otras actuaciones tendentes a la mejora de la calidad de vida de los escolares, lo que permite aumentar su valor intrínseco.

El documento tiene la consideración de **guía de implantación** y será complementado por la edición de guías y materiales específicos adecuados al desarrollo del programa descrito.



INTRODUCCIÓN

EL PROBLEMA: LA OBESIDAD INFANTIL

La obesidad infantil es uno de los principales problemas sanitarios de los países desarrollados, constituyendo una de las enfermedades con mayor prevalencia.

La obesidad conlleva un incremento de enfermedades osteoarticulares, cardiovasculares y diabetes tipo 2. De hecho, esta última enfermedad, claramente asociada a la obesidad, que en otros tiempos era una enfermedad exclusiva de la edad adulta avanzada ya es una patología presente en la infancia y la adolescencia.

A pesar de la relevancia social y sanitaria de la obesidad, su tratamiento, en teoría sencillo, constituye uno de los grandes desafíos de la medicina actual, al no existir formas de terapia eficaz que permitan disminuir de peso y, lo que es más importante, que las pérdidas de peso alcanzadas por diferentes métodos se mantengan a medio-largo plazo.

LA SOLUCIÓN: UN ENFOQUE MULTIDISCIPLINAR

Tres son los elementos que favorecen de forma determinante la disminución de peso a medio-largo plazo:

- La elección de una dieta adecuada bajo la supervisión de especialistas.
- La realización de una actividad física de forma regular y controlada.
- El apoyo psicológico continuado que permita mejorar y consolidar unos hábitos saludables.

EL ESPACIO: LA ESCUELA

El espacio ideal para el desarrollo de esa estrategia preventiva multidisciplinar es la escuela ya que en ella se encuentran presentes todos los actores necesarios:

- El comedor escolar, donde un alto porcentaje de niños cubren sus necesidades alimenticias
- La educación física y las actividades extraescolares donde el niño realiza gran parte de su actividad física
- El espacio educativo y lúdico donde se pueden reforzar los hábitos saludables
- La comunidad escolar compuesta por niños, educadores y padres que deben aliarse contra esta grave epidemia

UN PROGRAMA, TRES EJES DE ACTUACIÓN

El programa para la prevención de la obesidad infantil se estructura entorno a tres ejes de actuación:

- Actividades formativas en el área de nutrición, enfocadas a padres, educadores, monitores y empresas de catering escolar.
- Actividades lúdico-educativas para la consolidación de hábitos saludables.
- Actividades lúdico-deportivas para la realización de una actividad física regular que pueda tener continuidad fuera del ámbito de la asignatura de Educación Física.



ACTUACIONES EN EL COLEGIO

FASE 1: INICIO

Esta fase es de vital importancia ya que va a condicionar el éxito de la implantación y lo que es más importante: su permanencia en el tiempo. Se trata de hacer comprender a toda la Comunidad Escolar la importancia del programa y crear el equipo de personas que van a liderar el mismo en el colegio.

1.1 COMUNICACIÓN A LA COMUNIDAD ESCOLAR

El programa para ser efectivo y sostenible debe implicar a toda la comunidad escolar, entendiendo esta como profesores, padres, personal no docente e incluso las empresas de catering escolar, monitores de comedor, personal de cantina y extraescolares.

Para seguir la línea jerárquica y no crear conflictos previos se debe efectuar una primera **presentación al Consejo Escolar**, como órgano de gobierno del Centro escolar donde está representada toda la comunidad escolar, y obtener su aprobación para la implantación del “Programa de Prevención de la Obesidad Infantil en la escuela”.

Dependiendo del centro y sus medios la presentación podrá adoptar diversos formatos (papel, proyección, charla...) pero los contenidos mínimos a tratar son los siguientes:

- La calidad de vida en la escuela como marco general
- El problema de la obesidad infantil
- La estrategia para evitar este problema
- La importancia de la escuela como centro contra la obesidad
- Descripción resumida del Programa
- Confidencialidad de los datos
- Patrocinios y apoyos institucionales

Una vez realizada esta primera presentación y aprobada la implantación, es necesario asegurar que todos los miembros de la Comunidad Escolar son informados sobre la implantación que se va a realizar. La forma que adopte esta información puede ser variable pero la forma que se considera más efectiva es:

- **Información al Claustro de Profesores**, con una presentación similar a la realizada al Consejo Escolar.



- **Información a las familias**, mediante una circular explicativa y a través de una reunión con la AMPA.
- **Información a las empresas que trabajan en el colegio**, con el contacto directo del tutor y los responsables de las empresas en el colegio.

Por último se debe dotar al Colegio de **material de comunicación visual** de forma que el “programa” adquiera una identidad propia y se integre en la vida diaria de la escuela.

En este material se evitara la palabra obesidad y se le dará al programa un componente lúdico, por ejemplo “**Cuidate divirtiendote**”.

1.2 CONSTITUCIÓN DEL EQUIPO DE COORDINACIÓN

Para la buena marcha de la implantación es necesaria la creación de un equipo de coordinación formado por el tutor y personas pertenecientes a la Comunidad Escolar. De este equipo debe surgir la figura del Coordinador que velará por la continuidad del programa y adoptará el rol que desempeña el tutor en la fase de implantación.

Aunque no es fija, la **composición mínima recomendada** es la siguiente:

- Tutor del “Programa”
- Miembro del equipo directivo
- Responsable del Comedor Escolar
- Profesor tutor
- Profesor de educación Física
- Miembro del consejo escolar sector padres
- Miembro del AMPA

Dada la problemática de horarios es importante minimizar las actuaciones presenciales de este equipo, por lo que se deben establecer mecanismos de coordinación aprovechando las nuevas tecnologías (mail, foros, web...).

Se realizarán **reuniones presenciales** para consolidar las actuaciones y como mínimo serán:

- Reunión de presentación y constitución
- Reunión de seguimiento a mitad de la implantación
- Reunión de evaluación al finalizar la implantación

Una de las labores fundamentales del equipo de coordinación es la personalización del programa a la realidad del colegio, teniendo en cuenta la



necesaria atención a la diversidad, detectando aquellas circunstancias que puedan requerir de una adaptación para su mejor interacción con el entorno.

Para el desarrollo de esta función se apoyarán en **cuestionarios** que permitan identificar las necesidades y recursos existentes en el centro.

FASE 2: ACTIVIDADES LÚDICO-DEPORTIVAS

Los niños tienen que hacer deporte porque se divierten evitando así actitudes sedentarias. La obesidad infantil es fruto de actitudes pasivas junto a malos hábitos alimentarios.

La práctica deportiva tiene una gran importancia en la creación de hábitos saludables y en la promoción de valores como el juego limpio, la solidaridad, la convivencia o la integración social.

Es importante la elección de actividades físicas saludables y generadoras de valores que puedan ser abordadas desde una perspectiva lúdica.

Cuatro principios fundamentales:

1. Relación de la actividad físico-deportiva con la **SALUD**
2. La práctica deportiva y su relación con la **EDUCACIÓN**
3. **IGUALDAD** efectiva entre mujeres y hombres
4. El deporte como elemento de **COHESIÓN SOCIAL**

2.1 JUGANDO AL ATLETISMO

El Atletismo es reconocido en la mayoría de los países desarrollados como de utilidad pública. Refleja en sus resultados todo lo que la humanidad, a lo largo de su historia, ha considerado valores positivos y necesarios: esfuerzo, tenacidad, espíritu de sacrificio, solidaridad, respeto al rival, concentración, afán de superación y disciplina. Todos estos valores forman parte del atleta.

¿Por qué debería practicar atletismo un niño?, principalmente porque, salvo algunas pocas técnicas más complejas, las que se requieren para el atletismo son movimientos básicos que cualquiera puede practicar, como correr, saltar y lanzar.

Así es como saltando desarrolla la fuerza de los miembros inferiores, lanzando entrena la potencia y la fuerza tanto de miembros superiores como inferiores, y corriendo desarrolla la resistencia y la velocidad según sea la distancia recorrida y la intensidad alcanzada

2.2 TENIS DE MESA, UN DEPORTE DIVERTIDO SALUDABLE Y SEGURO

La faceta lúdica y divertida del deporte puede cubrirla el tenis de mesa siendo uno de los deportes individuales más practicado y con mayor atractivo en edades infantiles y juveniles.



El tenis de mesa implica una serie de reacciones corporales para golpear a un objeto en movimiento. En su juego intervienen una gran cantidad de elementos corporales, ya sea de manera segmentaria o global, implicando de manera activa a diferentes capacidades físicas.

Su gran riqueza motriz e innumerables peculiaridades hacen del tenis de mesa un deporte singular, divertido y atractivo. Los rangos de movimiento son bajos y ninguna articulación es sometida a un gran esfuerzo articular. Muy alto índice de seguridad, ausencia de contacto físico y número de lesiones muy bajo. Las ventajas que ofrece en el contexto escolar son:

- **Novedad** de su práctica en este contexto, con mayores ventajas pedagógicas y aumentando la variabilidad y exigencia
- Requiere una **formación mínima** por parte de los profesores
- **Facilidad de montaje**, mantenimiento, recogida e instalación del material necesario para su práctica
- Se puede practicar **durante todo el año**, no como otros deportes que están condicionados por las inclemencias del tiempo
- **Actitud positiva** respecto a su práctica por parte **de ambos sexos**, lo que representa una ventaja social
- **Alto grado de diversión** que provoca en los usuarios, lo que aumenta la participación
- **No condicionado** a unas determinadas **condiciones físicas** especiales, aspecto altamente valorado en estos contextos, con un alto valor terapéutico
- Ofrece **nuevas posibilidades** al centro en la organización de actividades extraescolares

2.3 OTRAS ACTIVIDADES DEPORTIVAS

Además de lo anterior podrían contemplarse otros tipos de actividades deportivas, como deportes de equipo (futbol, baloncesto, balonmano, etc.), deportes electrónicos (Wii) o gimnasias lúdicas (baile, ejercicios orientales, etc.).

2.4 METODO DE IMPLANTACIÓN

Para facilitar la labor al profesor de Educación Física se utiliza una guía pedagógica para la introducción del deporte de referencia con el siguiente contenido:



- Introducción: la actividad física como fuente de salud y generación de valores
- Contenidos educativos y curriculares que desarrolla el deporte referenciado
- Aspectos psicopedagógicos generales aplicables a ese deporte
- Sesiones de trabajo generales: circuito de actividades lúdicas con tres niveles de dificultad
- Sesiones de trabajo específicas: entrenamiento deportivo
- Bibliografía y referencias

FASE 3: ACTIVIDADES LUDICO-EDUCATIVAS

El objetivo a conseguir es colaborar con el sistema educativo en su esfuerzo por educar en salud y desarrollar este eje transversal creando unos hábitos de vida saludables para el bienestar físico, psíquico y social de los alumnos y alumnas y con ello prevenir la obesidad durante la infancia y sus posibles complicaciones en el futuro.

Se trata de formar a cada alumno para que sea capaz de tomar, de manera razonada, decisiones que van a tener consecuencias claras sobre su salud y calidad de vida.

Consideramos hábito de vida saludable aquellos que contribuyen a generar una mayor calidad de vida. Muchos de ellos suelen adquirirse en la infancia y de ahí la importancia del juego como recurso para crearlos y afianzarlos. De los muchos posibles se han seleccionado aquellos que tienen una relación directa con la obesidad y que pueden tener un efecto directo en la generación de un estilo de vida saludable en los niños.

No debemos olvidar la atención a la diversidad, adaptando los diferentes estilos de vida y hábitos en la dieta, ejercicio, etc teniendo en cuenta la variedad de culturas que presenta nuestro entorno escolar en la actualidad.

3.1 MUEVETE

Se trata de **evitar el sedentarismo**, fomentando la práctica de una actividad física regular no necesariamente deportiva, es decir aquella que se puede incorporar a la vida cotidiana, y limitando el ocio pasivo. Es importante remarcar el concepto de balance energético.

3.2 EL DESAYUNO

Concienciar a los escolares y sus familias de la importancia de realizar un desayuno saludable y su influencia en el rendimiento diario. Es necesaria la



incorporación de nuevos elementos al desayuno y la dedicación de un tiempo para realizarlo. Hoy en día está demostrado que los niños o adolescentes que no desayunan o no lo hacen adecuadamente, tienen mayores probabilidades de padecer algún grado de sobrepeso que sus compañeros que si lo hacen.

3.3 EL ALMUERZO Y LA MERIENDA

Es de destacar la importancia de comer cinco veces al día adecuadamente para el equilibrio alimentario, sin picoteos entre horas. Evitar el consumo de snacks, refrescos, bollería industrial y chuches.

3.4 FRUTAS Y VERDURAS

Es necesario corregir la deficiencia de ingesta de frutas y verduras, imprescindibles en una dieta equilibrada, que proporcione los nutrientes necesarios para el adecuado crecimiento del niño. Para facilitar este objetivo es importante que tener en cuenta que el gusto por los alimentos es algo que el niño aprende a través de la experiencia. Introducir el concepto de dieta mediterránea.

3.5 BEBE AGUA

El agua representa más de la mitad del peso de nuestro cuerpo y un alto porcentaje del cerebro, por lo que se considera uno de los nutrientes más importantes y clave para gozar de buena salud. Se recomienda su consumo en lugar de zumos, bebidas azucaradas de cualquier tipo o bebidas tónicas con incorporación de hidratos de carbono.

3.6 METODO DE IMPLANTACIÓN

El objetivo es la generación de los hábitos de vida seleccionados y para ello es necesario combinar la información al alumno, la generación de experiencias positivas y la implicación de la familia.

Por ello se plantea el trabajo de cada hábito en **tres fases**:

- **Explicación inicial** por parte del profesor-tutor
- Realización de las **actividades lúdicas** durante el fin de semana con la implicación de la familia
- **Puesta en común** en el aula una vez realizada la actividad de forma que se refuerzan los mensajes.

Cada fin semana un niñ@ se lleva a casa un sobre con una “misión secreta” que corresponde a una experiencia relativa al hábito correspondiente y que debe desarrollar durante el fin de semana para comentarla con la clase una vez realizada.



Esto implica que cada hábito se está trabajando durante 5 a 6 semanas (según el número de alumnos) desde distintos aspectos, produciendo un efecto de repetición de mensajes adecuado para su consolidación.

A las familias se les facilita un folleto explicativo de forma que puedan mejorar su conocimiento sobre los hábitos saludables en su conjunto y colaborar en la realización de las actividades que le hayan correspondido a su hij@.

Para facilitar la labor al profesor tutor se utiliza una **guía pedagógica para la generación de hábitos saludables** con el siguiente contenido:

- Introducción: la importancia de la educación para la salud.
- Información relativa a cada hábito saludable.
- Actividades lúdicas correspondientes al hábito referenciado.
- Referencias de material disponible para desarrollar el tema en el aula con una mayor extensión.

FASE 4: ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS

Las tres fases anteriores completan lo que podríamos denominar el módulo básico del programa de prevención de la obesidad infantil en la escuela, actuando sobre el 100% de los alumnos del Centro de Educación Primaria.

Es evidente que un programa de estas características puede realizar otras actividades complementarias que refuercen su resultado y afecten a otros ámbitos de la vida escolar.

En concreto, se considera muy conveniente su integración en el proyecto educativo del comedor escolar y en las actividades extraescolares del centro, consiguiendo de esta forma impregnar toda la vida del centro de una “dinámica saludable” que favorezcan el que el colegio se convierta en un centro activo contra la obesidad.

Por las especiales características de estas actividades y la variedad de formas de gestión de las mismas, se recomienda la personalización de las mismas a la idiosincrasia de cada centro. Por ello no se plantea en esta guía las actuaciones a desarrollar.

FASE 5: PROGRAMA DE INVESTIGACIÓN

Como complemento a todo el programa anterior se plantea hacer un estudio comparativo para demostrar que la actuación ha sido efectiva.

Se seleccionarían un grupo de colegios (3 ó 4) en los que se realizaría la intervención, y otro grupo de tamaño similar que serviría de control.

Se realizaría una valoración somatométrica (peso, talla y perímetro abdominal) de todos los escolares al inicio, a mitad y a final del curso escolar. Estos



valores serán comparados con tablas de referencia y reducidos a desviaciones estándar.

Los resultados se compararían con la población escolar de control para obtener conclusiones.

PLAN CRONOLÓGICO

- 1.- Información al Ayuntamiento del Programa.
- 2.- Reunión con Jefatura de Inspección Escolar para información y selección de los colegios.
- 3.- Información a claustro escolar, equipo docente, personal de comedor, cantina o catering, y AMPA de:
 - tipo de dieta
 - eliminación de máquinas expendedoras o su adecuación
 - programa de ejercicio físico
 - apoyo psicológico
- 4.- Programación de un calendario de actuaciones.
- 5.- Valoración del estado nutricional de los escolares (peso, talla y perímetro abdominal) al inicio del curso, a mitad y al final.
- 6.- Valoración de resultados, y comparativa con colegios testigo.