

Monograph

Ven, Móvete, Cultura de Salud: Proyecto Colaborativo de Aprendizaje Activo en la Promoción de una Cultura de Salud (IES Leixa, Galicia)

**Com, Move, Health'S Culture: Collaborative Project of Active Learning in the
Promotion of a Culture of Health (IES Leixa, Galicia)**

Chao Millor, Montserrat¹, Isabel Díaz González², Verónica Elena García Roux,³ y Juan Oruezabala Romero⁴

¹Diplomada en enfermería. Docente de formación profesional de la familia de Sanidad. Jefe de estudios

²Licenciada en pedagogía y diplomada en educación social. Docente de formación profesional de la familia de Servicios socioculturales y a la comunidad. Jefe de departamento

³Diplomada en enfermería y licenciada en antropología social y cultural. Docente de formación profesional de la familia de Sanidad

⁴Licenciado en INEF y diplomado en enfermería. Docente de Educación física. Jefe de departamento.

RESUMEN

El propósito de este artículo no es otro que el de presentar el proyecto Ven, Móvete. Cultura de Saúde que el IES Leixa viene desarrollando desde el curso 2015-2016, cumpliendo ahora su segunda edición. Siendo los centros educativos un lugar ideal para la contribución a la promoción de salud y las prácticas de vida saludables entre el alumnado - especialmente de secundaria, por encontrarse en la etapa de la vida en la que se consolidan los estilos de vida- y la comunidad educativa en general, el objetivo del IES Leixa es hacerlo desde las propias programaciones docentes de las distintas enseñanzas del centro - bachillerato y formación profesional (familias profesionales de Artes gráficas, Sanidad, Servicios socioculturales y a la comunidad)- y propiciar su difusión en su área de influencia. Todo ello implica un cambio en las metodologías de trabajo en el aula, eje central de la formación que los docentes vienen desarrollando a través de programas de formación continuada del profesorado, orientadas a desarrollar un aprendizaje cada vez más vinculado a la realidad. Integrado en el proyecto educativo de centro, la aspiración ahora es convertirlo en señal de identidad del mismo.

Palabras Clave: promoción, salud, bienestar, innovación, aprendizaje

ABSTRACT

In this article we would like to present the Project 'Ven, Móvete. Cultura de Saúde', which IES Leixa school has been developing since the academic year 2015-2016 and is currently celebrating its second edition. Since educational establishments are the most appropriate places to foster a healthy lifestyle among the students- especially those in the secondary cycle, as it is in this phase of life when lifestyles are strengthened and the school community in general, IES Leixa aims to do it starting from the different school programmes in our school. That is to say, Bachillerato (the two previous years to college) and Formación Profesional (vocational and technical studies), in the fields of Graphic Arts, Health and Community Care Services- and , therefore, spreading it around. All this involves a change in the way of dealing with the methodology of classroom work, the main basis on which teacher training programmes are carried out, targeted at a learning process becoming closer and closer to reality. This healthy lifestyle has become an essential part of our educational school system and our goal is to turn it into the distinguishing feature of our school.

Keywords: promotion, health, wellness, innovation, learning

INTRODUCCIÓN

El proyecto *Ven, Móvete. Cultura de saúde* es un proyecto interdisciplinar que surge en el curso 2015-2016 ante la necesidad de compromiso de la comunidad educativa con la promoción de la salud y con las prácticas de vida saludable.



Concebido en su inicio desde una vertiente física o biológica, en seguida fuimos conscientes de que en él tenían cabida

desde la alimentación o el ejercicio físico hasta la interculturalidad, el medioambiente, la igualdad de género o el bienestar emocional entre otros. Entendiendo la salud como la búsqueda de un equilibrio de la persona con el entorno, tal y como la define la OMS, "... un estado de completo bienestar físico, psíquico y social y no meramente la ausencia de enfermedad", ya en 1948.

Surge con la voluntad de convertirse en agente de cambio en el ámbito educativo dentro de un contexto autonómico, nacional e internacional referente a la promoción de la salud definido en:

Tabla 1.

Informe Lalonde (1974)
Constitución Española (1978). Artículo 43.3. Fomento de la educación sanitaria, la educación física y el deporte.
Carta de Ottawa (1986) de promoción de la salud.
OMS (2004) Estrategia global sobre Alimentación, Actividad Física y Salud
Ministerio de Sanidade e Consumo (2005). Estrategia NAOS.
Consejo Superior de Deportes (2005). Plan Integral para Actividad Física y el Deporte
Ministerio de Sanidade, Servizos Sociais e Igualdade (2013). Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención en el SNS.
Ministerio de Educación, Cultura y Deporte. LOMCE (2013) Disposición adicional cuarta. Promoción de la actividad física y dieta equilibrada
Presidencia da Xunta de Galicia. Secretaría Xeral para o Deporte Plan Gallego para el fomento de la actividad física "Galicia Saudable".
Objetivos de Desarrollo Sostenible ONU (2016).

METODOLOGÍA

Los aspectos relacionados con las estrategias metodológicas y didácticas, en busca de la mejora del proceso de enseñanza-aprendizaje, son uno de los pilares que sustentan este proyecto.

Se pretende fomentar un aprendizaje vinculado a la realidad cuyos criterios orientadores son:

- Desarrollar competencias centradas en el estudiante y adaptadas a las necesidades del alumnado del centro.
- Promocionar calidades de empoderamiento e interacción entre el alumnado y el aprendizaje.
- Conseguir mantener la motivación del alumnado y profesorado como herramienta necesaria para continuar y mejorar.

En función de los destinatarios, podemos hacer una clasificación de 3 tipos de actividades:

- Actividades dirigidas al profesorado: formación didáctica y metodológica para integrar las actividades de promoción de hábitos de vida saludables en las programaciones didácticas.
- Actividades dirigidas al alumnado: actividades de aprendizaje de los distintos módulos o asignaturas que tienen como base el trabajo colaborativo, aprendizaje-servicio, aprendizaje basado en proyectos, etc...
- Actividades dirigidas a la comunidad educativa: desarrollo de actividades de carácter lúdico que favorecen las relaciones personales entre profesorado, alumnado, personal no docente.

En cuanto a la tipología de las mismas podemos destacar que se agrupan en tres grandes bloques:

- Valoración y seguimiento: permitirá conocer la condición física, los estilos de vida y el nivel de práctica de actividad

física habitual de los participantes, así como evaluar los efectos del programa.

- Formación: tendrá como eje la adquisición y mantenimiento de hábitos de vida saludable al largo de la vida.
- Iniciativas: puesta en marcha de las actividades a desarrollar dentro del proyecto. El proyecto se basa fundamentalmente en el diseño de actividades adaptadas a las necesidades de promoción detectadas en nuestra población.

Algunas de las actividades, que hemos desarrollado durante estos dos cursos contribuyendo a promover una cultura de salud son:

- Incremento de horas de educación física y hábitos saludables.
 - Actividad física y práctica deportiva (2 sesiones semanales): asignatura de libre configuración en 1º curso de Bachillerato.
 - Hábitos de vida saludable (2 sesiones semanales). asignatura de libre configuración en 2º curso de Bachillerato.
- Actividades abiertas a la comunidad educativa: conmemoraciones de fechas relevantes relacionadas con el tema.
- Acercamiento a prácticas deportivas.
- Desplazamientos a pie a actividades complementarias: exposiciones, cine...
- Participación en concursos de debate.
- Confección de mapas o guías.
- Campañas de promoción de la salud:
- Encuestas e informes de investigación sobre hábitos.
- Valoraciones antropométricas: medición de datos antropométricos y constantes vitales.
- Conferencias de expertos y asociaciones de afectados.
- Promoción de carreras solidarias.
- Rutas temáticas a pie.
- Excursiones y visitas.
- Días conmemorativos.
- Comedores saludables en colaboración con la cafetería del centro.
- Desayunos temáticos.
- Aprendizaje servicio.
- Biblioteca temática en promoción de hábitos saludables.
- Bienestar emocional.

Las actividades se orientan al alumnado de 1º curso de Bacharelato y 1º curso de ciclos formativos del IES Leixa. Al inicio del curso académico se hace la presentación y puesta en marcha del proyecto que incorpora:

- Presentación al Claustro y solicitud de colaboración al profesorado, bien desde la tutoría fomentando la participación de los alumnos/las de su grupo, bien como docentes interesados en participar con su grupo en la realización de alguno de los talleres (incorporándolos cómo actividad dentro de los módulos formativos que imparte).
- Reunión inicial del profesorado colaborador y revisión conjunta del proyecto (inclusión de nuevas propuestas o de modificaciones en la planificación inicial).
- Inclusión en el Plan anual del centro (PAC).
- Presentación al alumnado en el Salón de Actos del centro (1º curso de Bacharelato y 1º curso de ciclos formativos).
- Adhesión del alumnado interesado en participar en las actividades.
- Calendario de reuniones y apertura de vías de comunicación entre participantes (Moodle, Facebook, Twitter, Cuenta Google, Whatsapp y tablero en el corredor principal).

El desarrollo del proyecto cuenta de manera paralela con el refuerzo de iniciativas de formación docente. Dentro de las actividades de formación permanente del profesorado que gestiona la Consellería de Cultura, Educación e Ordenación Universitaria, llevadas a cabo por el Centro Autonómico de Formación e Innovación (CAFI) y los Centros de Formación y Recursos (CFR), los docentes del proyecto **Ven, móvete** participan:

- Seminario Permanente: Ven, móvete... por una vida activa, por una vida mejor. Experiencia integrada de aprendizaje activo. Actividad física y hábitos de vida saludables (2015-2016).
- Proyecto de Formación para profesorado de Formación Profesional: Metodologías de aprendizaje activo, (2015 - 2016) en los que participaron ponentes de la calidad de Roser Batllé y Oscar Boluda.
- Seminario Permanente: Ven, móvete. Proyecto colaborativo de aprendizaje activo en la promoción de una cultura de salud. (2016 - 2017)
- 25 docentes de los integrantes del proyecto asisten en este curso académico a I Jornada Educación XXI organizada por el CFR Ferrol (2016 - 2017).

- El profesorado también participa en encuentros formativos de profesorado de la plataforma Proyecta Inspiratic iniciativa educativa de la Fundación Amancio Ortega y de la Fundación Santiago Rey Fernández-Latorre para lo fomento de la innovación en el ámbito educativo y el avance de la calidad de la enseñanza.
- En este curso académico, se organizan también sesiones formativas en el centro educativo relativo la: Manejo de dispositivos móviles en el aula.
Uso de las redes sociales.

En cada uno de los cursos se planificó un sistema de registro, por fortuna de mayor complejidad, precisión e impacto investigador. En el comienzo tuvimos que diseñar nuestra propia fuente de datos, en el segundo año optamos por participar en Plan Proxecta, contando con la plataforma DAFIS de Galicia Saudable. En el próximo curso nuestro compromiso es la participación en el estudio de hábitos saludables para jóvenes de la OMS (Health Behaviour in School-aged).

RESULTADOS

Curso 2015-2016

Como se ha citado anteriormente, se realizaron cuatro procesos de registro a lo largo del primero año del proyecto:

1. En octubre-noviembre una encuesta de estilos de vida, autoadministrada y anónima, con 29 ítems a cumplimentar en Google Drive y enlazada a la web del instituto. Las cuestiones abarcaban: alimentación, tabaco-alcohol, riesgos ergonómicos y actividad física. La encuesta contó con un total de 139 participantes.
2. Al mismo tiempo, los alumnos de los ciclos de CM Cuidados de enfermería y CM Atención a personas en situación de dependencia, realizaron un acribillado poblacional a 174 alumnos, 148 mujeres y 26 hombres. La ficha cubierta recogía datos sobre antropometría básica (índice de masa corporal, índice cintura-altura, índice cintura-cadera) y constantes vitales (TA, pulso, FR, oximetría).
3. Fruto de ese cribado, se seleccionaron 10 alumnos con un IMC elevado, sobre los que los alumnos del CS de Laboratorio de diagnóstico clínico realizaron el perfil lipídico.
4. Desde noviembre hasta marzo los alumnos del CS de Dietética desarrollaron tareas de valoración nutricional y antropometría específica, con el fin de asesorar en correctos hábitos de nutrición a un total de 104 asistentes. Tres de ellos decidieron continuar las consultas hasta junio para lograr el control de su peso.

Resultados obtenidos en la encuesta inicial de estilos de vida

A continuación se presenta una relación comentada de los resultados obtenidos más representativos:

1. ¿Lees el etiquetado de los productos cuando compras? Tan sólo un 13% de los encuestados afirman que la información sobre los productos de consumo es una práctica habitual en sus compras. La capacidad crítica del consumidor es un valor clave en una sociedad de consumo, especialmente en el ámbito de la salud. Esto justifica la realización de actividades ya consolidadas como Expoazúcar y la planificación de más iniciativas relacionadas con el etiquetado nutricional como la de visitas a distribuidoras de alimentación (*Gadisa*).

Gráfico 1.



2. Frecuencia en consumo de fruta y verdura: en ningún caso se alcanzan los mínimos recomendados de 5 raciones de fruta y verdura al día. Y sólo un 14% lo hacen en comidas esenciales como el desayuno, grupo que contrasta con el 20% que afirma no desayunar nunca. La función de los desayunos saludables tiene como objetivo concienciar al alumnado de la importancia del desayuno completo y a su vez, la iniciativa del mercadillo local aportación al productor ecológico de la comarca a los potenciales consumidores. En materia de potenciar los alimentos de origen vegetal, las próximas actividades deberían incidir en la gastronomía de verduras, legumbres y hortalizas.

Gráfico 2



3. ¿Estás en el peso correcto? Más de la mitad de las alumnas/los os afirman estar en su peso correcto, dato que coincide con las mediciones posteriores. Con todo, en próximos registros sería interesante anotar la identidad desde la encuesta inicial (cómo se hizo en sucesivas mediciones a través de un código), para constatar si las percepciones personales sobre hábitos coinciden con la realidad. La conciencia de los factores de riesgo es clave en el empoderamiento en salud. La consulta nutricional tiene como objetivo determinar el peso y distribución corporal individual, y a su vez difundir patrones de alimentación saludable.

4. ¿Practicas actividad física? El 40% del alumnado afirma no practicar ninguna actividad física. Concienciar sobre la importancia del ejercicio para la salud, tanto a nivel locomotor, como metabólico y cardiovascular, es la tarea principal de distintas iniciativas deportivas de Ven.Móvete con rutas culturales, talleres de iniciación (yoga, remo, zumba, rugby), carreras/marchas solidarias (Asfedro). El Día de San Valentín se realizó la competición de sacos “El pulso es un auténtico chivato” en el que el alumnado contrastaba el incremento de pulsaciones y su relación con el ejercicio aeróbico.

Gráfico 3.



5. ¿Utilizas algún medio para desplazarte al instituto? La localización del instituto en la periferia del núcleo urbano de Ferrol hace inviable para la mayoría de integrantes de la comunidad educativa el hecho de desplazarse andando o en bicicleta al centro. Concedores de la campaña Paso a Paso de la Consellería de Sanidade, se contactó con la misma para solicitar el uso de los carteles con lemas que informan sobre los beneficios de caminar y subir escaleras, haciéndonos eco de su difusión.

Resultados obtenidos en la valoración antropométrica general y de constantes



6. IMC: Los resultados en cuanto al índice de masa corporal indican que la mayor parte del alumnado está en su peso ideal, detectando también elevados los índices de sobrepeso en población nueva. Los valores de obesidad corresponden a un perfil poblacional adulto y femenino. Esta distribución orienta sobre cuáles son los grupos receptores del proyecto, imprescindible para orientar actividades de interés y charlas de alimentación equilibrada que se realizan en otras

instituciones sociales y educativas de la comarca.

7. Índice cintura-altura: la distribución de masa grasa en abdomen indica un riesgo cardiovascular y metabólico mayor, que en nuestra población se eleva a un 36% de las alumnas/os. Son beneficiarios de actividades de asesoramiento nutricional y promoción de actividad física. De hacer futuras fichas de registro, cabría incidir en registros de indicadores de síndrome metabólico llegando a realizar una asociación: IMC, perímetro abdominal, HTA y diabetes.

Resultados obtenidos en el perfil lipídico

8. Aunque las cifras de colesterol total en las personas con IMC >27 (sobrepeso grado II) no son elevadas, un 90% de las analíticas detectaron un colesterol HDL (protector) muy bajo y un LDL elevado. Destaca el 30% de los participantes seleccionados con niveles de glucosa altos. Los datos se relacionan con dietas ricas en grasas saturadas y azúcares exquisitos, poco consumo de alimentos de origen vegetal y sobre todo poca actividad física. Los participantes en esta actividad sugirieron la posibilidad de llevar un seguimiento en próximas sesiones. La creación de un blog y una revista por parte del alumnado de 2º del CS Dietética sobre alimentación contribuyen a la promoción de hábitos de vida saludables.

Resultados obtenidos en la valoración nutricional, asesoramiento y factores de riesgo asociados

9. Un 8% de los participantes tienen problemas de estreñimiento crónico. Existen múltiples factores causales: sedentarismo, falta de fibra dietética, falta de ingesta de agua... Un ejemplo es el 51% de los participantes que no ingieren la cantidad de agua recomendada.

10. 20 alumnas/los de los 174 valorados con enfermedades crónicas cuya prevención y tratamiento se relacionan con estilos de vida saludable: colon irritable, hernias de hiato, gastritis crónica, enfermedad de Chron, litiasis renal, depresión, ansiedad, diabetes insulino dependiente, hiper y hipotiroidismo, hipertensión, fibromialgia y lupus eritematoso sistémico. El Twitter de **Ven, móvete** y su panel informativo en el centro difunden información de actividades deportivas, culturales, de divulgación sanitaria tanto del centro como del entorno del centro, con el fin de optimizar el acceso a recursos en función de las necesidades y preferencias de la persona.

11. En las preguntas de salud general se detectaron problemas de salud y conductas de riesgo que no entrarían en una estadística porque se registraron a través de preguntas abiertas:

- En menores de 25 años es alarmante la sintomatología asociada con el estrés físico y psíquico: taquicardias, alopecia, migrañas, dolor, insomnio, vista cansada. Actividades como la dedicación de Valentinas favorecen el bienestar emocional e interrelacional en el centro.
- Las personas que trabajan y estudian en el IES Leixa pasan un promedio de 38 horas semanales en el centro. Conscientes de esta situación, uno de los objetivos de este proyecto es la humanización de los espacios. El propio alumnado propuso iniciativas como el concurso de Graffiti lo que consolida su participación como promotores de actividades y agentes activos en la construcción consciente de un espacio compartido.
- El consumo de anticonceptivos orales en jóvenes muy jóvenes es muy elevado, con el consiguiente riesgo de contraer ETS.
- Los hábitos de la alimentación saludable se abandonan con el fin de reducir el tiempo de la comida y de cocinado. En lugar de buscar alternativas de comer fuera de casa de forma saludable.
- Existe un desconocimiento general relativo a datos sobre su propia salud y abordar cuidados básicos: nº de caries obturadas, vacunas recibidas, antecedentes familiares. La charla de la EOXI Ferrol sobre el acceso al sistema sanitario, talleres formativos de Primeros Auxilios, Higiene Bucodental, Higiene, Cuidado de la piel (LeiXabón) y Prevención de Riesgos podrían ampliarse con tutoriales sobre cosecha de información sobre la propia historia de salud y más cuidados esenciales ante patologías no urgentes pero comunes.
- Se consumen frecuente suplementos vitamínicos (hierro y vitamina D), en lugar de buscar un equilibrio alimentario de estos componentes. La formación podría desarrollarse al igual que se hizo sobre la charla sobre el uso racional de medicamentos.
- Alta prevalencia de alergias, pero sin conocimiento de factores desencadenantes como la obesidad, alergias cruzadas, sensibilización química.
- Las bebidas industriales desplazan en menores de 30 años al agua como bebida con las comidas; y la cerveza es la bebida alcohólica más consumida. El taller de cócteles saludables permitió ofrecer una opción alternativa.

12. Un total de 3 alumnas decidieron continuar satisfactoriamente con el asesoramiento nutricional hasta junio. Se entregó una dieta por intercambios acomodada a su constitución y actividad cotidiana, con una revisión mensual de bioimpedancia. Se podría completar con un programa individualizado de actividad física desde lo primero trimestre.

CURSO 2016-2017

El análisis cualitativo y cuantitativo de los registros anteriores sugirió distintos campos de actuación en materia de promoción de la salud para el segundo curso, nuevas iniciativas, desarrollo de las ya realizadas en el primer año de

proyecto y otras derivadas de necesidades detectadas durante la experiencia. De los resultados concluimos que deberíamos ampliar el repertorio de actividades con:

- Formación en estrategias de control del estrés: Abrazos y taller de relajación.
- Ampliación de días conmemorativos: Violencia de género, VIH, Salud OMS.
- Introducción al deporte adaptado.
- Elaboración de una guía de recursos sociosanitarios de la comarca.
- Reforzar la capacitación en compra responsable en colaboración con el grupo GADISA.
- Gestión de los cuidados sanitarios: antecedentes propios y familiares, factores de riesgo: Curriculum salutaris.
- Información y comunicación sobre salud en redes sociales y creación de un espacio en la biblioteca.



- Investigación: Epidemiología de salud bucodental.
- Difusión de la campaña de protección solar.
- Convivencia de fin de curso: exposición de recetas, paellas variadas y concierto de Xabier Vizcaíno.
- Participación en el Plan Proyecta: *Proyecto deportivo de centro (PDC)* y *DAFIS*, sirviendo de plataforma de registro de la condición física de nuestro alumnado.



CURSO 2017-2018

Aunque los registros y la evaluación del proyecto en el presente curso están por concluir, algunas de las propuestas a las que se dará prioridad en la próxima edición son:

- Prevención de ETS EN COLABORACIÓN CON Quérote +.
- Gastronomía para la vida moderna.
- Asesoramiento personalizado en actividad física y nutrición.
- Educación vial para conductores noveles en colaboración con el Ayuntamiento de Narón.
- Día temático de la salud.
- Colaboración con el grupo de investigación del Departamento de Psicología Evolutiva y de la Educación de la Universidad de Sevilla, que coordina en España el estudio de la OMS: Health Behaviour in School-aged Children (HBSC). El objetivo de este proyecto es obtener una visión global de los estilos de vida de los jóvenes a nivel internacional. Dependiendo en España del Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad (Dirección General de Salud Pública).



CONCLUSIONES Y/O APLICACIONES PRÁCTICAS SUGERIDAS

Pretendemos que el proyecto *Ven Móvete. Cultura de Saúde* sea un valor añadido a la oferta educativa del centro, contribuyendo a la mejora de la calidad de vida de todos los que formamos parte de la comunidad educativa, especialmente el alumnado desarrollando conceptos, procedimientos y actitudes que permitan crear un plan de autocuidado.

Aspiramos con él a salir del centro y ser promotores de dichos aprendizajes en el marco de nuestros grupos de referencia, futuros centros de trabajo comunidad y entorno en general.

REFERENCIAS

1. Vergara, J.J. y Pérez, A. (2016). *Aprendo porque quiero: el Aprendizaje Basado en Proyectos (ABP), paso a paso*. Madrid, España: Editorial SM.
2. Monereo i Font, C. y Monte, M. (2011). *Docentes en tránsito. : Incidentes críticos en secundaria*. Barcelona, España: Editorial Graó.
3. Cano, E. (2015). *Evaluación por competencias en educación superior*. Madrid, España: Editorial La muralla.