

Mesa redonda 2: Intervenciones exitosas para la promoción de estilos de vida activos desde el entorno escolar

PROMOCIÓN DE COMPORTAMIENTOS SALUDABLES DESDE LOS CENTROS EDUCATIVOS

Javier Sevil-Serrano

Facultad de Formación del Profesorado (Cáceres)



EDUFISALUDABLE
Red Internacional de Investigación en Educación Física
y Promoción de Hábitos Saludables

MOLTES GRÀCIES!!

I CONGRESO INTERNACIONAL ESCOLA ACTIVA I SALUT

Creando identidades activas en la infancia y la adolescencia

9, 10 y 11 de noviembre de 2023

València (España)



UNIVERSITAT ID VALÈNCIA (UVA)
Facultat de Magisteri

ESCOLA ACTIVA®
Escoles Promotores
d'Activitat Física i Salut

GENERALITAT VALÈNCIANA
Conselleria d'Educació,
Universitats i Ocupació

GENERALITAT VALÈNCIANA
Vicepresidència Primera i
Conselleria de Cultura i Esport

15:30-17:30

Mesa redonda 2: Intervenciones exitosas para la promoción de estilos de vida activos desde el entorno escolar. Presenta: Jorge Lizandra. *Lugar: Salón de actos*

1. Javier Sevil. Universidad de Extremadura
2. Gwendolijn Boonekamp. Han University of Applied Sciences.
3. M^a José Camacho. Universidad Complutense de Madrid.
4. Julien Bois. Université de Pau et des Pays de l'Adour.



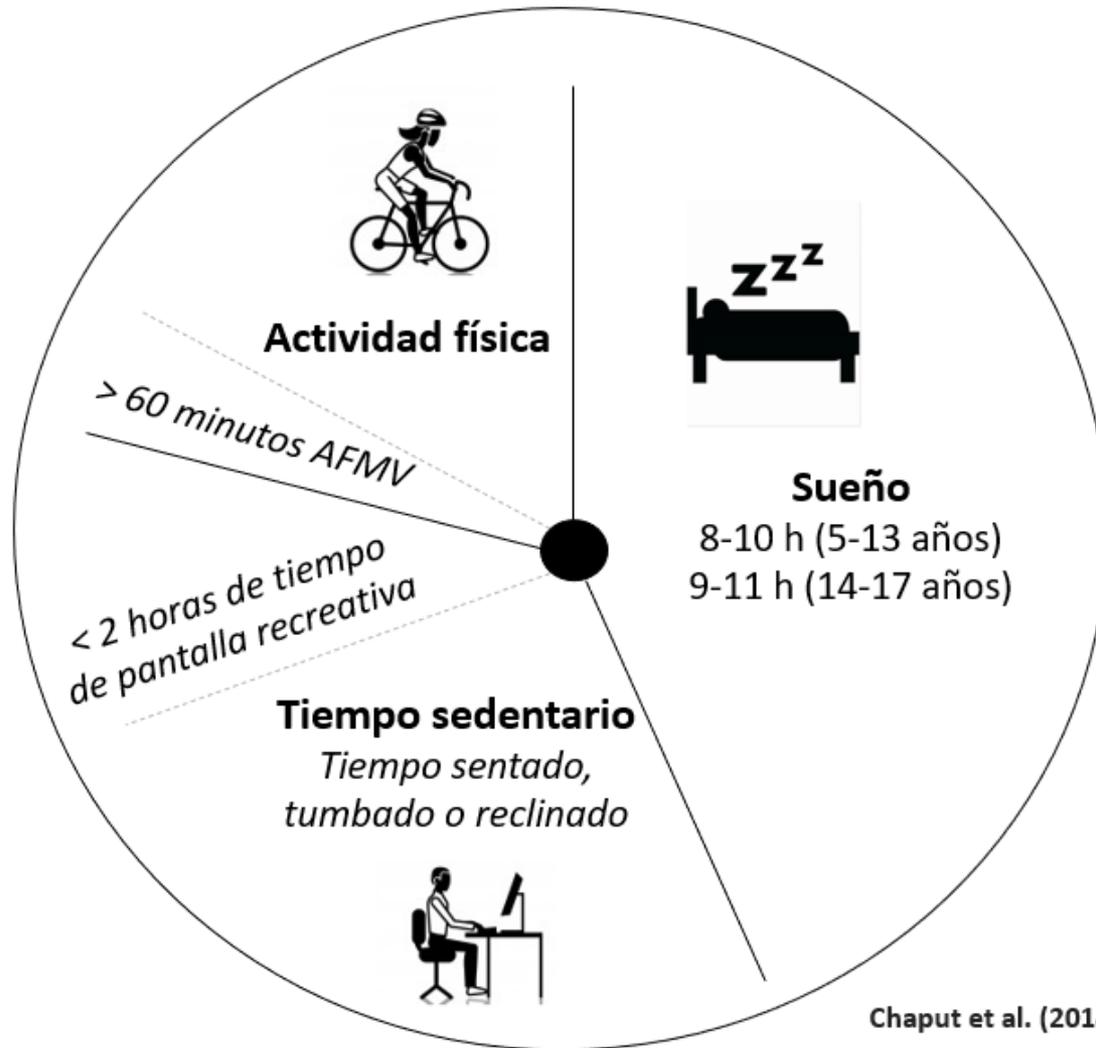
INTERACCIÓN DE COMPORTAMIENTOS A LO LARGO DE UN DÍA

¿En qué comportamientos se distribuye las **24 horas** que tiene un día?



(Tremblay et al., 2016)

RECOMENDACIONES ESTABLECIDAS



CANADIAN 24-HOUR
MOVEMENT GUIDELINES
FOR CHILDREN AND YOUTH

Chaput et al. (2014)

Prevalencia de cumplir con las recomendaciones de movimiento de 24 horas desde la infancia hasta la adolescencia: una revisión sistemática y meta-análisis



comportamientos de movimiento

Actividad física
Tiempo de pantalla
Duración del sueño



Cumplimiento de los tres comportamientos de movimiento de 24 h

POR EDAD Y SEXO

7,12% en total

Niños > Niñas
6,89% > 3,75%

Preescolares
11,26%

Niños
10,31%

Adolescentes
2,68%



Preescolares
8,81%

Niños
15,57%

Adolescentes
28,59%

19,21% en total

Niños = Niñas
12,95% = 15,66%

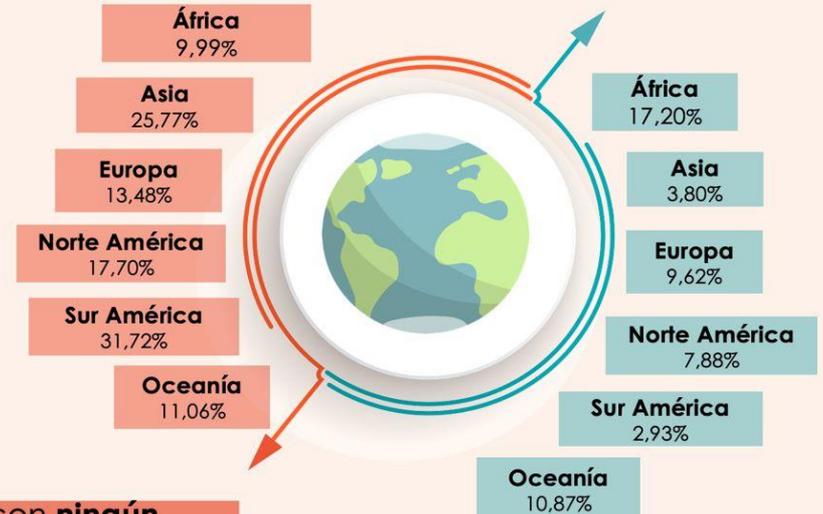


Cumplir con **ningún** comportamiento de movimiento de 24 h

POR REGIÓN



Cumplimiento de los tres comportamientos de movimiento de 24 h



África
17,20%

Asia
3,80%

Europa
9,62%

Norte América
7,88%

Sur América
2,93%

Oceanía
10,87%

¿Por qué intervenir desde los **centros educativos**?



Gran parte del día durante una larga etapa

Permite atender a grupos vulnerados

Involucrar a diferentes agentes educativos y de la comunidad

Formación en educación para la salud

¿Pero... son **EFFECTIVOS** los programas escolares?

Programas escolares basados
en un comportamiento



Tamaños del efecto **bajos**
o **no significativos**.
Desaparición de los efectos

Actividad física (Jones et al., 2020; Love et al., 2019; Rodrigo-Sanjoaquín et al., 2022)

Duración de sueño (Albakri et al., 2021; Rigney et al., 2021)

Tiempo sedentario/pantalla (Maité-Marie et al., 2023; Nguyen et al., 2020; Rodrigo et al., 2023)

Alimentación (López-Gil et al., 2023; Nally et al., 2021)

Consumo de alcohol y tabaco (Calverley et al., 2021)

¿Por qué **no funcionan** los programas de intervención?



Physical activity programmes in schools aren't working – here's why

There has been a tenfold increase in the worldwide prevalence of childhood obesity over the past four decades.

theconversation.com

Razones...

Implementación
investigadores

Corta duración y/o escaso
número de acciones

Falta de sustentos teóricos

Falta de involucración de
la comunidad educativa

Falta de formación del
profesorado

(Herlitz et al., 2020)

- “The child obesity epidemic deserves ongoing attention, and at the population level, the prevalence of high body mass index remains a concern. However, **the target outcome for physical activity interventions may not be adiposity**. We might be missing the true benefit unless we expand our definition of health outcomes”

(Armstrong & Wong, 2019)



High-quality sport and physical education programmes are needed to develop **adolescents' physical literacy** and they provide opportunities to develop **lifelong physical activity skills** to facilitate physical activity independence and long-term enjoyment, **although the programmes might not necessarily translate into higher overall activity in the short term**

(Van Sluijs et al., 2021).

¿Qué PROGRAMAS ESCOLARES son más EFECTIVOS?



Multicomportamiento

(Sevil et al., en revisión)

Multicomponente

(Rodrigo-Sanjoaquín et al., 2022; Van de Kop et al., 2019).

Multinivel

(Cholley-Gomez et al., 2023)

Multiteoría

(Kwasnicka et al., 2016; Ntoumanis et al., 2021)



ELSEVIER

JOURNAL OF
ADOLESCENT
HEALTH

www.jahonline.org

Original Article

Can High Schools Be an Effective Setting to Promote Healthy Lifestyles? Effects of a Multiple Behavior Change Intervention in Adolescents



Javier Sevil, Ph.D.^{a,*}, Luis García-González, Ph.D.^a, Ángel Abós, Ph.D.^a,
Eduardo Generelo, Ph.D.^a, and Alberto Aibar, Ph.D.^b

^a Department of Didactics of the Musical Plastic and Corporal Expression, Faculty of Health and Sport Sciences, University of Zaragoza, Huesca, Spain

^b Department of Didactics of the Musical, Plastic and Corporal Expression, Faculty of Social Sciences and Humanities, University of Zaragoza, Huesca, Spain

Article History: Received May 10, 2018; Accepted September 27, 2018

Keywords: Adolescent health; Physical activity; Sedentary behavior; Screen time; Diet; Sleep; Substance abuse prevention; Simultaneous health behavior interventions



Grupo de Investigación de Referencia
EFYPAF - Educación Física y
Promoción de la Actividad Física
Universidad Zaragoza

Multicomponente

Vía curricular:

- **Plan de acción tutorial**
- Educación Física
- Proyecto interdisciplinar
- Recreos “divertidos”
- Desplazamiento

Vía no curricular:

- Involucración de las familias
- Actividades extracurriculares
- Difusión información
- Programa AF profesorado

Multicomportamiento

- Actividad física
- Tiempo sedentario
- Sueño/siesta
- Alimentación
- Sustancias nocivas

Multinivel

- Intrapersonales
- Interpersonales
- Institucionales
- Comunidad
- Políticos

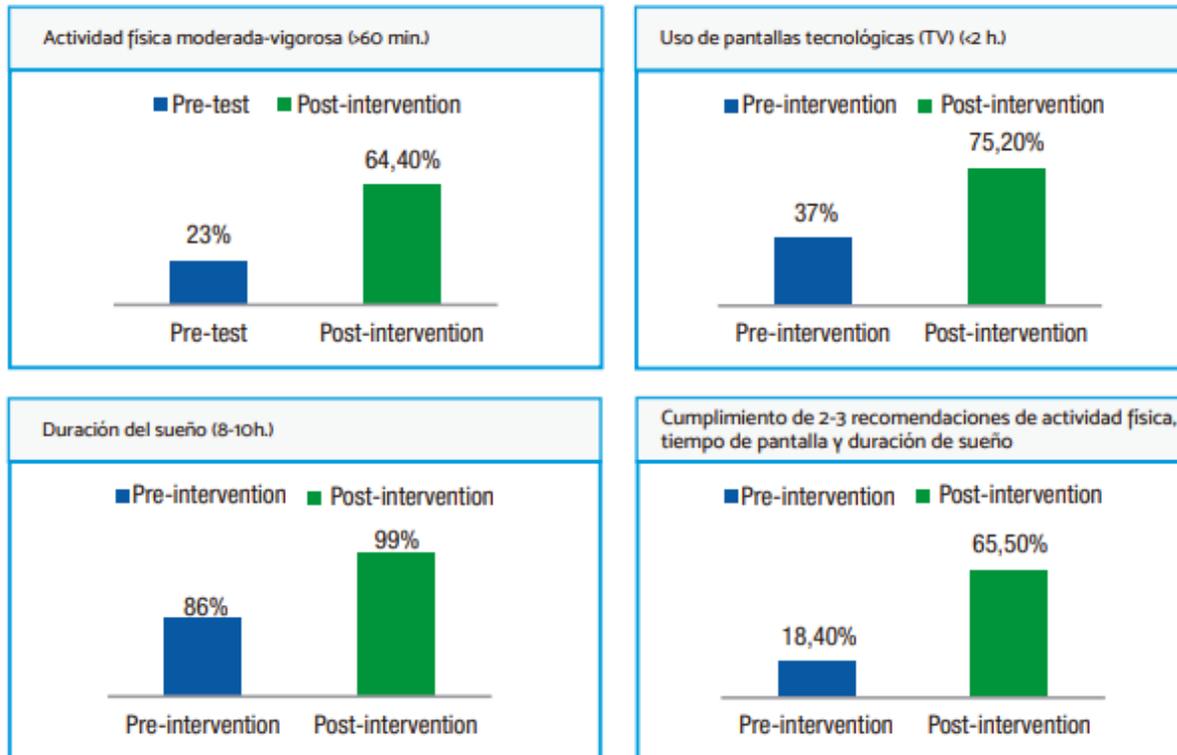
Multiteoría

- Teoría de la autodeterminación
- Modelo socio-ecológico

<https://www.youtube.com/watch?v=Q3F7ri9rITQ&t=6568s>

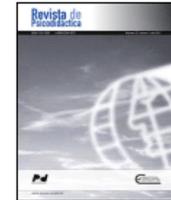
Intervención: 1h 50 min

Efectos del programa de intervención: Cumplimiento de las recomendaciones internacionales sobre hábitos saludables



“Los adolescentes que participaron en el programa de intervención mejoraron los porcentajes de cumplimiento de las recomendaciones internacionales en cuanto a práctica de actividad física (>60 minutos al día), uso de pantallas tecnológicas como la televisión (<2 horas al día) y duración del sueño (entre 8 y 10 horas). Un 66,5% de los adolescentes llegaron a cumplir simultáneamente al menos 2 de las tres recomendaciones.”

¿SOSTENIBILIDAD?



Original

Efectos de una intervención escolar en la actividad física, el tiempo de sueño, el tiempo de pantalla y la dieta en niños



Miguel Ángel Tapia-Serrano^{a,*}, Javier Sevil-Serrano^b, David Sánchez-Oliva^c,
Mikel Vaquero-Solís^a, y Pedro Antonio Sánchez-Miguel^{a,**}

^a Department of Didactics of Musical, Plastic and Body Expression. Faculty of Teaching Training. University of Extremadura, Avenida Universidad, S/N, 10071, Cáceres, Spain

^b Department of Didactics of Musical, Plastic, and Corporal Expression, Faculty of Health and Sport Sciences, University of Zaragoza

^c Department of Didactics of Musical, Plastic and Body Expression. Faculty of Sports Sciences. University of Extremadura, Avenida Universidad, S/N, 10071, Cáceres, Spain

INFORMACIÓN DEL ARTÍCULO

Historia del artículo:

Recibido el 1 de febrero de 2021

Aceptado el 26 de mayo de 2021

On-line el 7 de agosto de 2021

Palabras clave:

Dieta

Salud

Intervención escolar

Sedentario

Sueño

Jóvenes

RESUMEN

La inactividad física, los comportamientos sedentarios y el consumo de alimentos no saludables representan un problema de salud pública entre los adolescentes. El objetivo es examinar los efectos de una intervención escolar en los comportamientos de movimiento que interaccionan durante las 24 horas (actividad física, pantallas y sueño), la dieta mediterránea y el estado de salud. Se ha llevado a cabo un diseño cuasi-experimental, durante dos meses y medio. Han participado 121 niños, entre 8 y 9 años ($M = 9.01 \pm .09$ años; 47.11% niñas), de dos escuelas de Educación Primaria, de los cuales 66 se han asignado al grupo control y 55 al grupo experimental. Se han desarrollado diez sesiones de tutoría, de una hora semanal, sobre hábitos saludables. Se han medido la actividad física, el tiempo de pantallas, la duración de sueño, la dieta mediterránea y el estado de salud, antes y después de la intervención, a través de cuestionarios. Los niños del grupo experimental muestran un incremento significativo en la adherencia a la dieta mediterránea y en los valores de actividad física entre semana en comparación con sus valores iniciales. Además, los mayores valores iniciales en el grupo control en la adherencia a la dieta mediterránea y en la proporción de sujetos activos, han desaparecido entre los dos grupos después de la intervención. Un programa escolar implementado en las tutorías, a través de diez sesiones de una hora de duración, parece eficaz para mejorar la adherencia a la dieta mediterránea y la proporción de niños activos, pero no para otros comportamientos relacionados con la salud.

Participantes

121 estudiantes de 3° de Educación Primaria
(M = 9.01 años; 47.11% niñas)

Centro educativo control
($n=55$; 2 clases)

Centro educativo experimental
($n=66$; 2 clases)

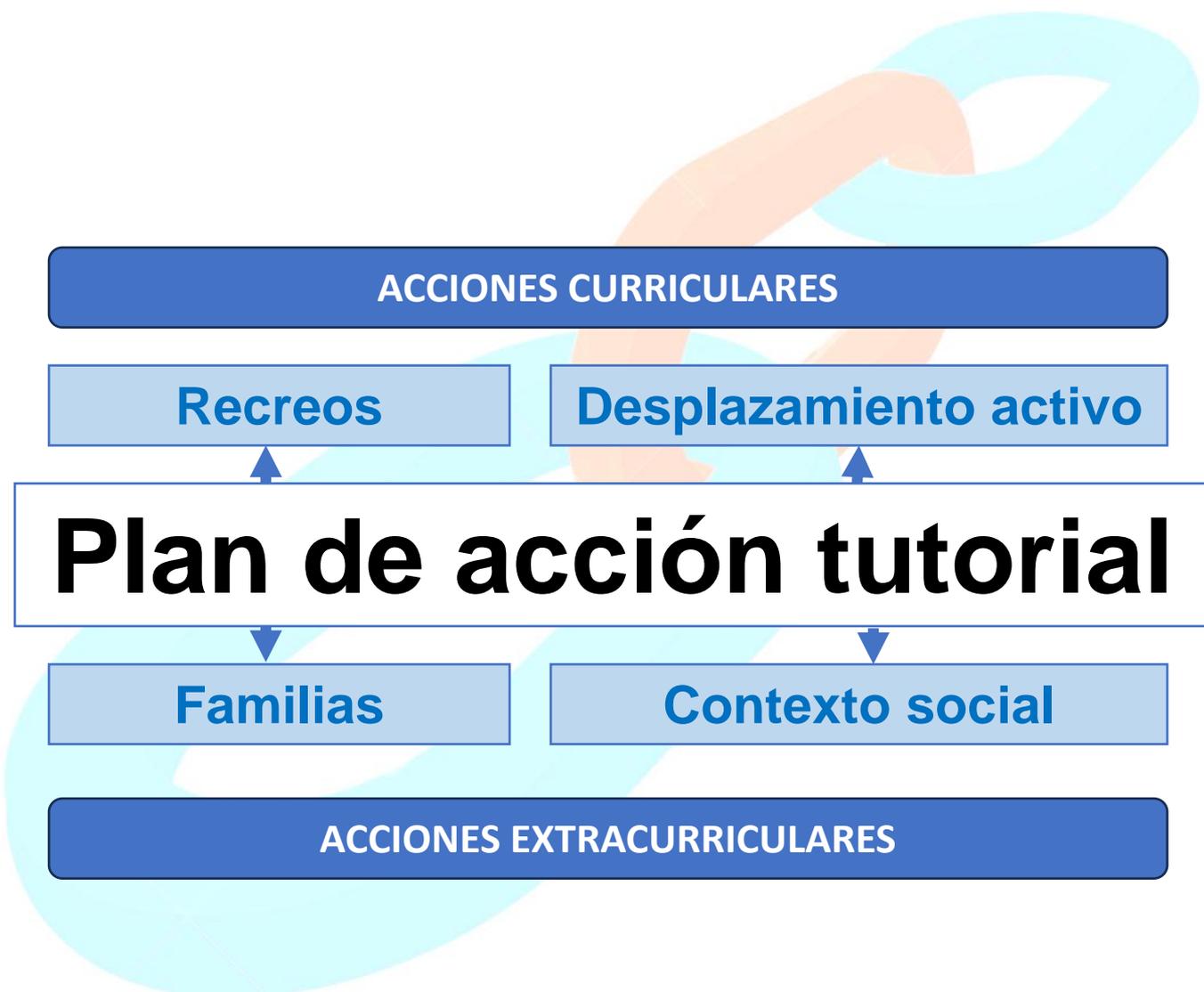
Cáceres





ADECUACIÓN AL CONTEXTO





ACCIONES CURRICULARES

Recreos

Desplazamiento activo

Plan de acción tutorial

Familias

Contexto social

ACCIONES EXTRACURRICULARES

PLAN DE ACCIÓN TUTORIAL **(2 meses y medio)**

Tutoría 1: ¿Tenemos un estilo de vida saludable? Conectar intereses

Tutoría 2: Alimentos saludables / no saludables. Pirámide invertida

Tutoría 3: Una vida en las pantallas

Tutoría 4: ¿Soy activo?

Tutoría 5: Cada movimiento cuenta

Tutoría 6: Mis recreos, mis juegos

Tutoría 7: El azúcar en los alimentos

Tutoría 8: Carnet promotor de salud

Tutoría 9: Yincana saludable

Tutoría 10: ¿Seguimos?

Tutoría 1: ¿Tenemos un estilo de vida saludable? Conectar intereses

CUESTIONARIO DE ALUMNOS/AS

EXPLICACIÓN:

Lee detenidamente cada pregunta de este cuestionario. Revisa las opciones y elige una respuesta. Piensa antes de contestar y di la verdad. **No hay respuestas correctas o incorrectas.**



ES IMPORTANTE QUE CONTESTES A TODAS LAS PREGUNTAS UTILIZANDO BOLÍGRAFO AZUL O NEGRO. ¡GRACIAS!

Código del alumno/a: _____

Curso: _____

Fecha de hoy: ____/____/____

Género: Niño Niña



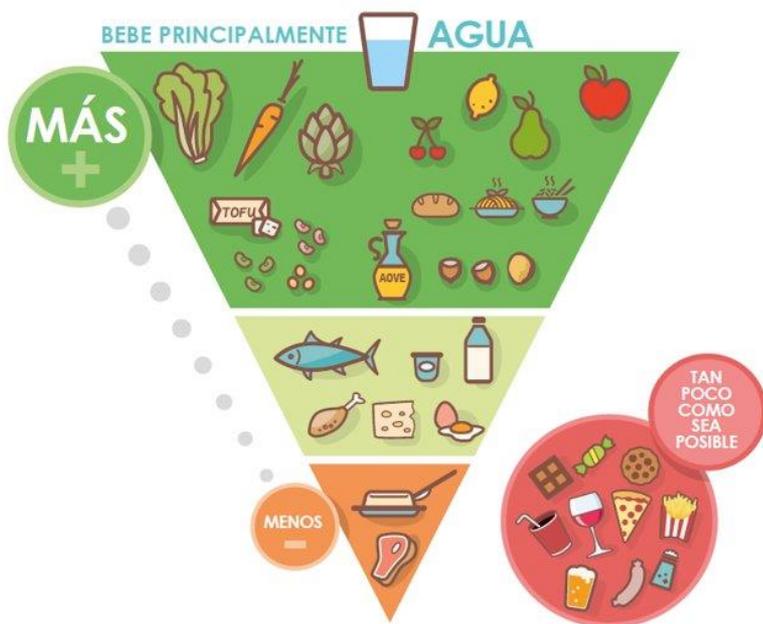


Tutoría 2:
Alimentos
saludables / no
saludables.
Pirámide invertida



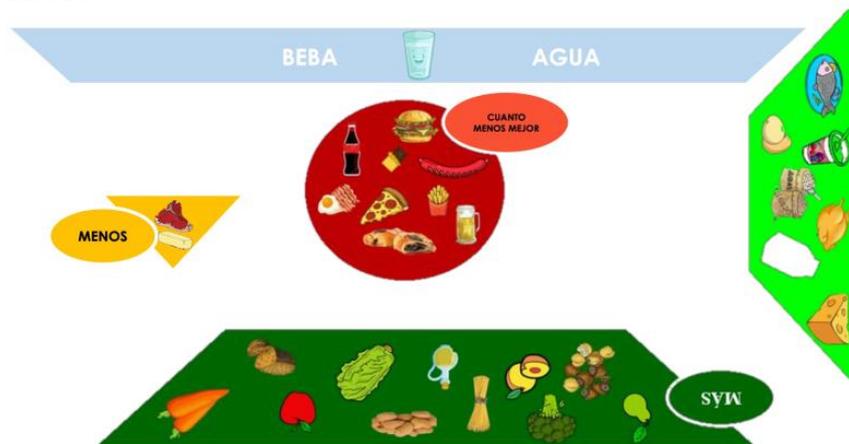
Tutoría 2: Alimentos saludables / no saludables. Pirámide invertida

Triángulo de la alimentación saludable



FICHA DE RECORTE II

RECORTA LAS SIGUIENTES IMÁGENES. A CONTINUACIÓN, ORDÉNALAS SEGÚN INDICA EL TRIÁNGULO DE LA ALIMENTACIÓN



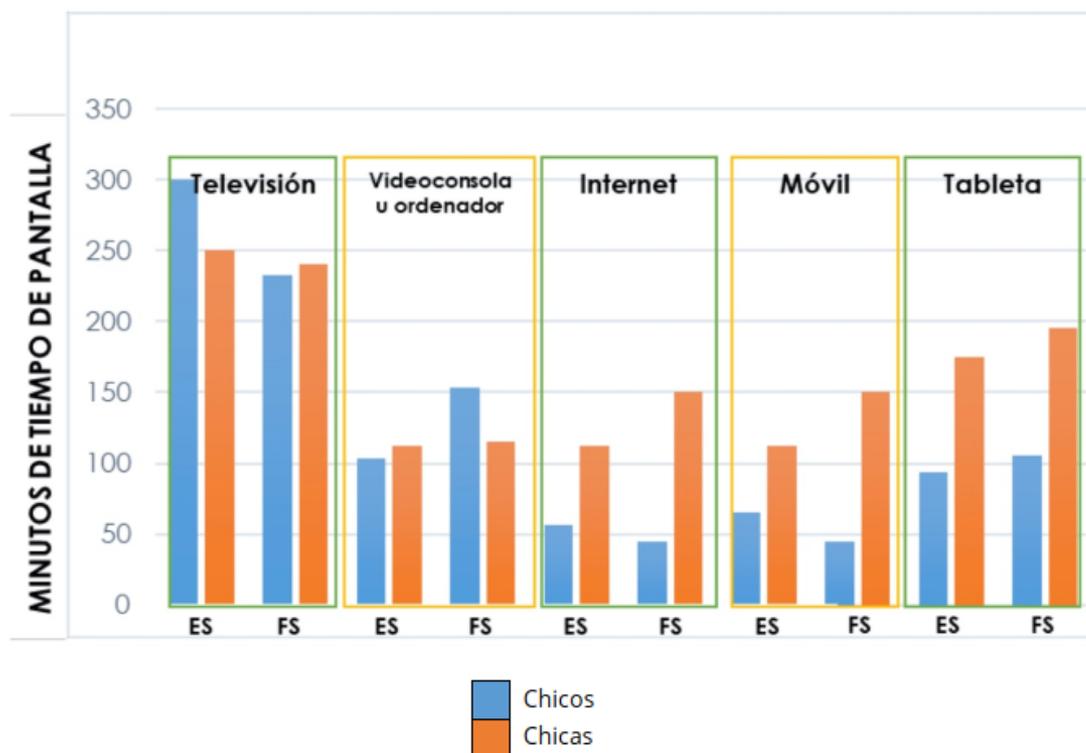
Carteles visibles en el centro educativo

Tutoría 2: Alimentos saludables / no saludables. Pirámide invertida



Tutoría 3: Una vida en las pantallas

NIVELES DE TIEMPO DE PANTALLA DEL ALUMNADO



Nota. ES: Entre semana. FS: Fin de semana

Figura 5. Minutos de uso de diferentes medios tecnológicos de pantalla, entre semana y el fin de semana, en función del género

Tutoría 4: ¿Soy activo?

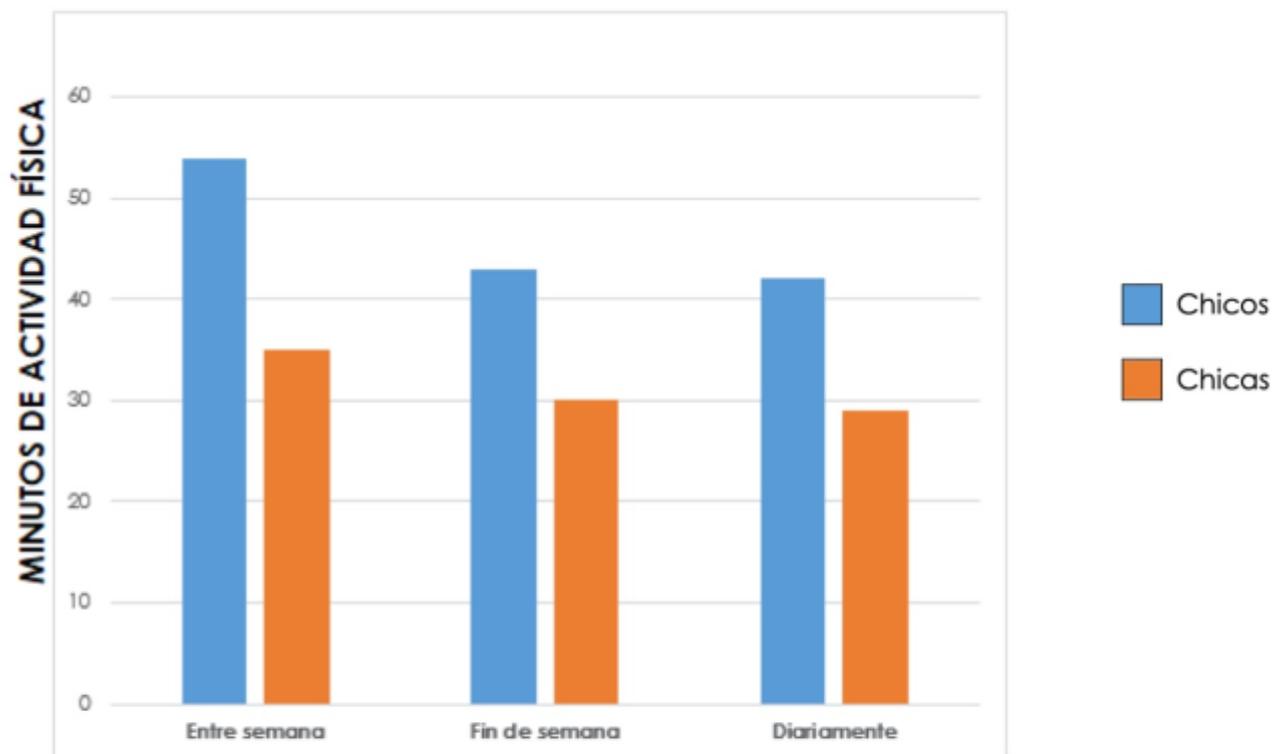
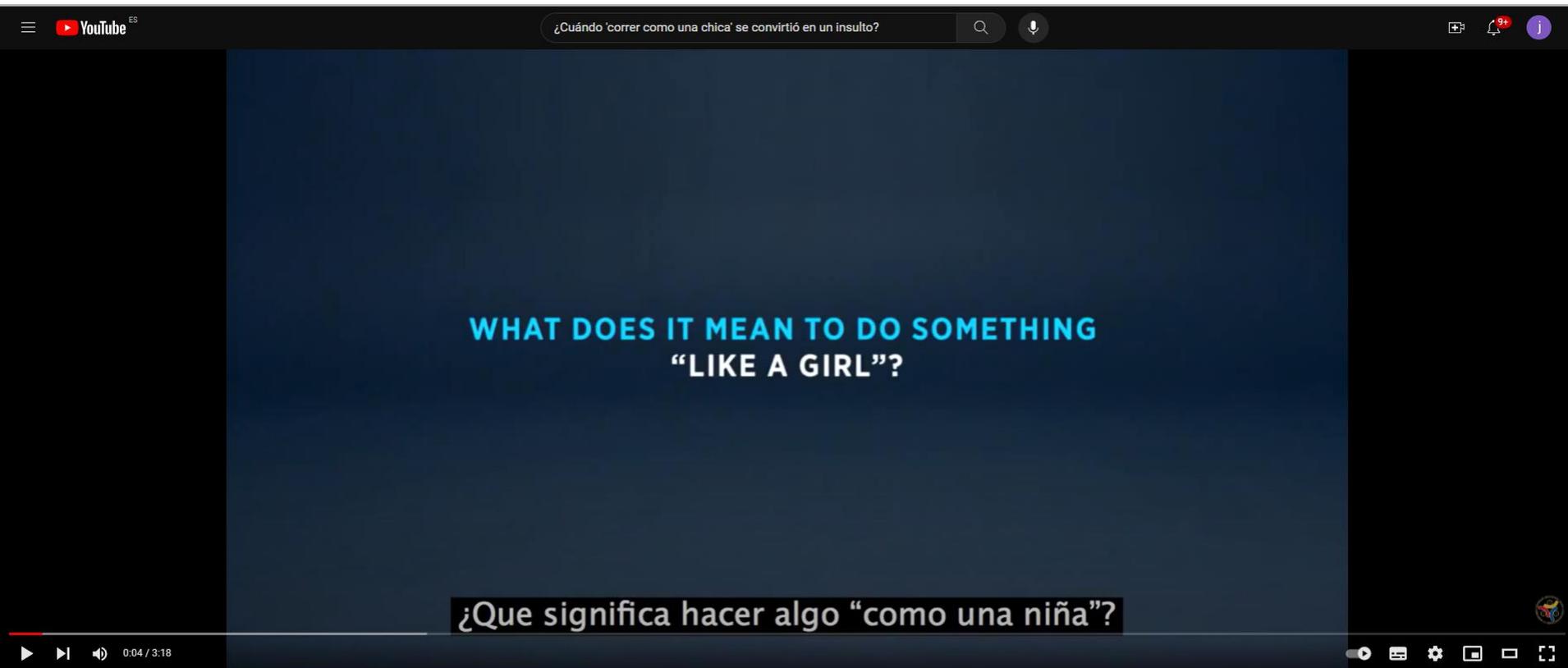


Figura 6. Niveles de actividad física, entre semana y el fin de semana, en función del género

Tutoría 4: ¿Soy activo?

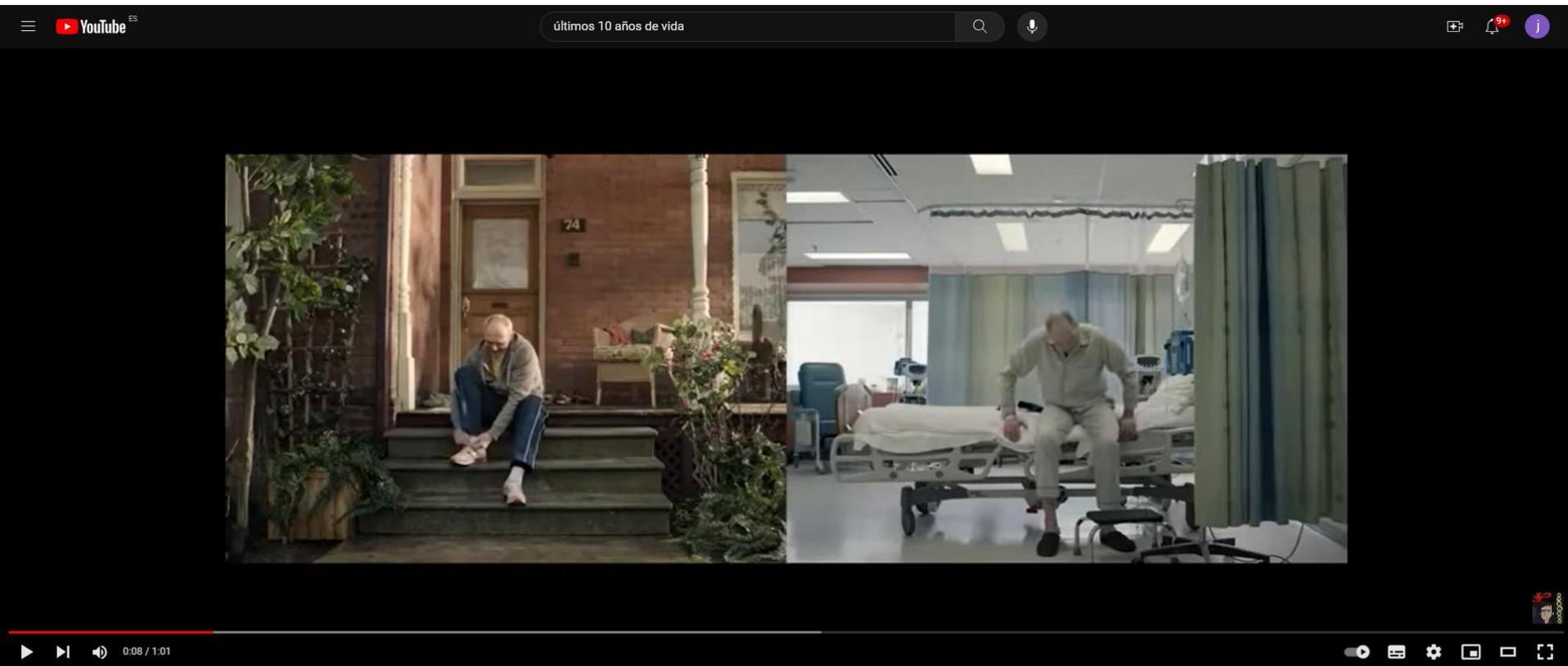


The screenshot shows a YouTube video player interface. At the top, the search bar contains the text "¿Cuándo 'correr como una chica' se convirtió en un insulto?". The main video area displays a dark blue title card with the text "WHAT DOES IT MEAN TO DO SOMETHING 'LIKE A GIRL'?" in white and light blue. Below the title card, a subtitle reads "¿Que significa hacer algo 'como una niña'?". The video player controls at the bottom show a progress bar at 0:04 / 3:18 and various icons for play, volume, and settings.

Campaña sensibilización Always #LikeAGirl

<https://www.youtube.com/watch?v=Fr8tN6tVOmA>

Tutoría 4: ¿Soy activo?

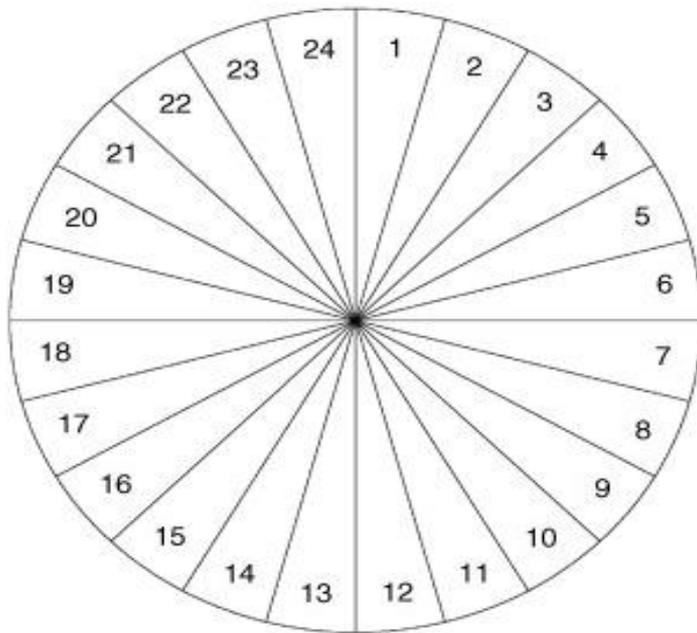


¿Cómo serán los últimos 10 años de tu vida?

<https://www.youtube.com/watch?v=5grOwVZOm7c>

Tutoría 5: Cada movimiento cuenta

En el siguiente círculo, representa las 24 horas del día.



Tutoría 5: Cada movimiento cuenta



La Salud y el Deporte
Nutrición, descanso y hábitos saludables

Decálogo para niños

- 1º** Lo primero que debes saber, 5 veces al día hay que comer: desayuno consistente, eso siempre tendrás presente. Algo a media mañana, más tarde una comida variada. Después vendrá la merienda, y si no quieres reprimenda, olvida las excursiones a la nevera, y haz una cena ligera.
- 2º** Come despacio, masticando, no es necesario que el plato esté rebosando. Una buena cantidad, la apropiada para tu edad.
- 3º** Métete en la cabecita, lo que tu cuerpo necesita. Beber suficiente agua, no te olvides el pescado, fruta y verdura comer a diario. Mi consejo es que esto te aprendas, tan bien como el abecedario.
- 4º** Leche, queso y yogures, todos los días debes tomar, pero tampoco es bueno abusar. Te lo recuerdo otra vez, mira el punto tres.
- 5º** Ya sé que están deliciosas y acostumbrarse es muy fácil, pero de chucherías y bollería, alimentarse es tontería.
- 6º** La higiene diaria es fundamental. No conviertas la ducha, cada día en una lucha. Lavarse los dientes es cosa sana, hazlo siempre antes de ir a la cama.
- 7º** De otra cosa has de ser consciente, de dormir lo suficiente. Esa es la base, para poder rendir en clase. Si al menos 9 horas has dormido, fíjate lo que te digo, ¡también habrás crecido!
- 8º** Haz mucho Deporte y entrena con regularidad, te sentirás mentalmente fuerte y mejorarás una barbaridad. Ver mucho la tele y ser el "as" del videojuego, suelen pasar factura luego.
- 9º** Da igual el Deporte que elijas, siempre es bueno que te exijas. Respeta al árbitro y al adversario y juega limpio a diario.
- 10º** Las ventajas de ser deportista, no caben en una lista. Estarás de acuerdo conmigo, en que además haces amigos. Si no ganas esta vez, tampoco nada has perdido: vida sana, competir y pasar un rato divertido.

www.hmhospitales.com

DÉCALOGO

Tutoría 6: Mis recreos, mis juegos

Actividad que queremos realizar en el recreo:

Días para realizar la actividad:

Lunes Martes Miércoles Jueves Viernes

Integrantes del grupo:

1. Nombre y apellidos

2. Nombre y apellidos

3. Nombre y apellidos

4. Nombre y apellidos

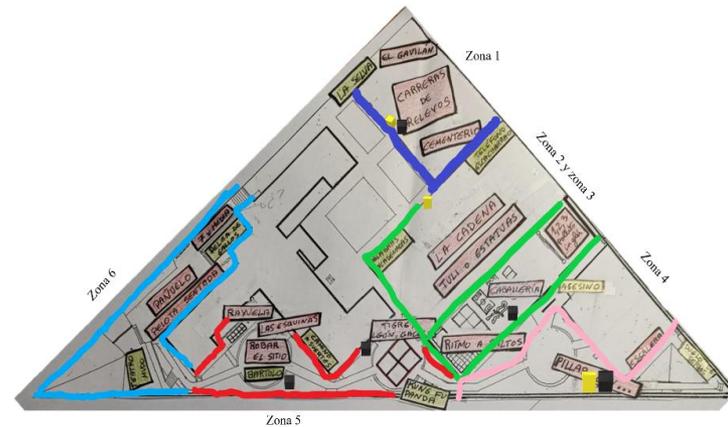
Participantes (curso/s que pueden participar):

Descripción y organización de la actividad:

Material necesario:

1.	5.
2.	6.
3.	7.
4.	8.

Espacio necesario:



Tutoría 7: El azúcar en los alimentos

<https://www.sinazucar.org/material/>

CONTENIDO EN AZÚCAR:

Refrescos



 <p>Una lata de Pepsi (330ml) contiene 34,98g de azúcar, equivalente a 8,7 terrones.</p>	 <p>Un vaso de Coca-Cola Gigante del Burger King (700ml) contiene 79,5g de azúcar, equivalente a 19,8 terrones.</p>	 <p>Una lata de Agua y Sal (330ml) tiene 26g de azúcar, equivalente a 6,5 terrones.</p>
 <p>Una lata de Fanta (330ml) tiene 38g de azúcar, equivalente a 9,5 terrones.</p>	 <p>Una lata de 7 up (330ml) contiene 36,3g de azúcar, equivalente a 9 terrones.</p>	 <p>Una lata de Nestlé (330ml) tiene 25,4g de azúcar, equivalente a 6,3 terrones.</p>



sinAzucar.org



sinAzucar.org



- Vídeo: <https://www.youtube.com/experimentococacola>

Tutoría 8: Carnet promotor de salud

CARNET DE PROMOTOR DE HÁBITOS SALUDABLES		PROMOCIÓN DE HÁBITOS SALUDABLES		
Nombre y apellidos:		Calificación:		
	1. Salir a pasear, al menos, 3 días en la última semana.	Reto 1	Reto 2	Reto 3
	2. Hacer deporte con algún amigo durante el recreo durante una semana.			
	3. No tomar alimentos ultraprocesados como dulces o golosinas.			
Fdo.....	Fdo.....	Fdo.....		
CARNET DE PROMOTOR DE HÁBITOS SALUDABLES		PROMOCIÓN DE HÁBITOS SALUDABLES		
Nombre y apellidos:		Calificación:		
	1. Tomar, al menos, 3 frutas durante la última semana.	Reto 1	Reto 2	Reto 3
	2. Tomar pescado, al menos, 3 días a la semana.			
	3. Hacer deporte con algún amigo durante el recreo durante una semana.			
Fdo.....	Fdo.....	Fdo.....		
CARNET DE PROMOTOR DE HÁBITOS SALUDABLES		PROMOCIÓN DE HÁBITOS SALUDABLES		
Nombre y apellidos:		Calificación:		
	1. No tomar más de 1 o 2 bebidas azucaradas (zumo, batido, etc.) en una semana.	Reto 1	Reto 2	Reto 3
	2. Ir en bicicleta al colegio todos los días de la semana.			
	3. Salir a pasear al menos, 3 días en la última semana.			
Fdo.....	Fdo.....	Fdo.....		

Tutoría 9: Yincana saludable



PROGRAMA DE HÁBITOS SALUDABLES

Diploma saludable

En reconocimiento a la participación en la I edición en el programa de promoción de comportamientos saludables

NOMBRE DEL ALUMNO/A

Ha participado y colaborado de una manera activa en todas las actividades desarrolladas a lo largo del mismo, mostrando respeto y compromiso con un estilo de vida saludable.



____ de ____ de 20__

Tutoría 10: ¿Seguimos?

CUESTIONARIO DE ALUMNOS/AS

EXPLICACIÓN:

Lee detenidamente cada pregunta de este cuestionario. Revisa las opciones y elige una respuesta. Piensa antes de contestar y di la verdad. **No hay respuestas correctas o incorrectas.**



ES IMPORTANTE QUE CONTESTES A TODAS LAS PREGUNTAS UTILIZANDO BOLÍGRAFO AZUL O NEGRO. ¡GRACIAS!

Código del alumno/a: _____

Curso: _____

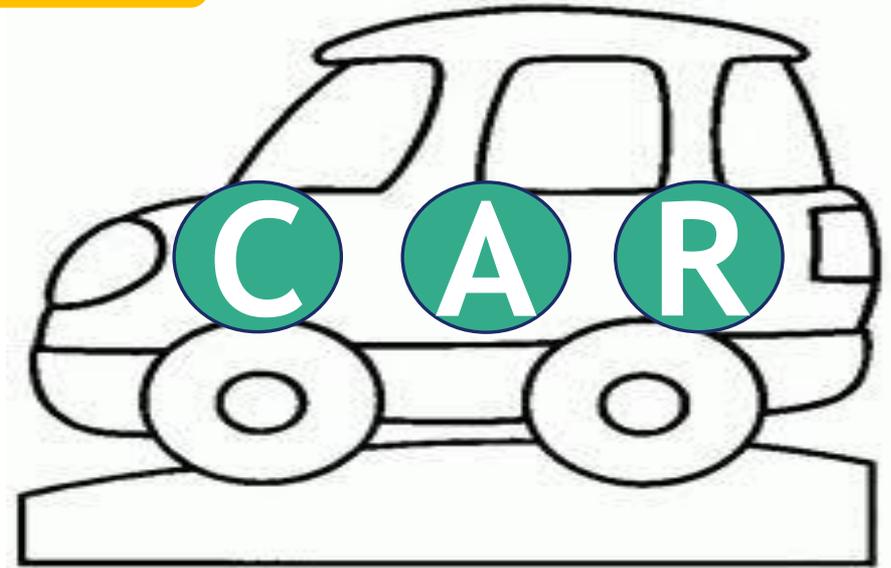
Fecha de hoy: ____/____/____

Género: Niño Niña



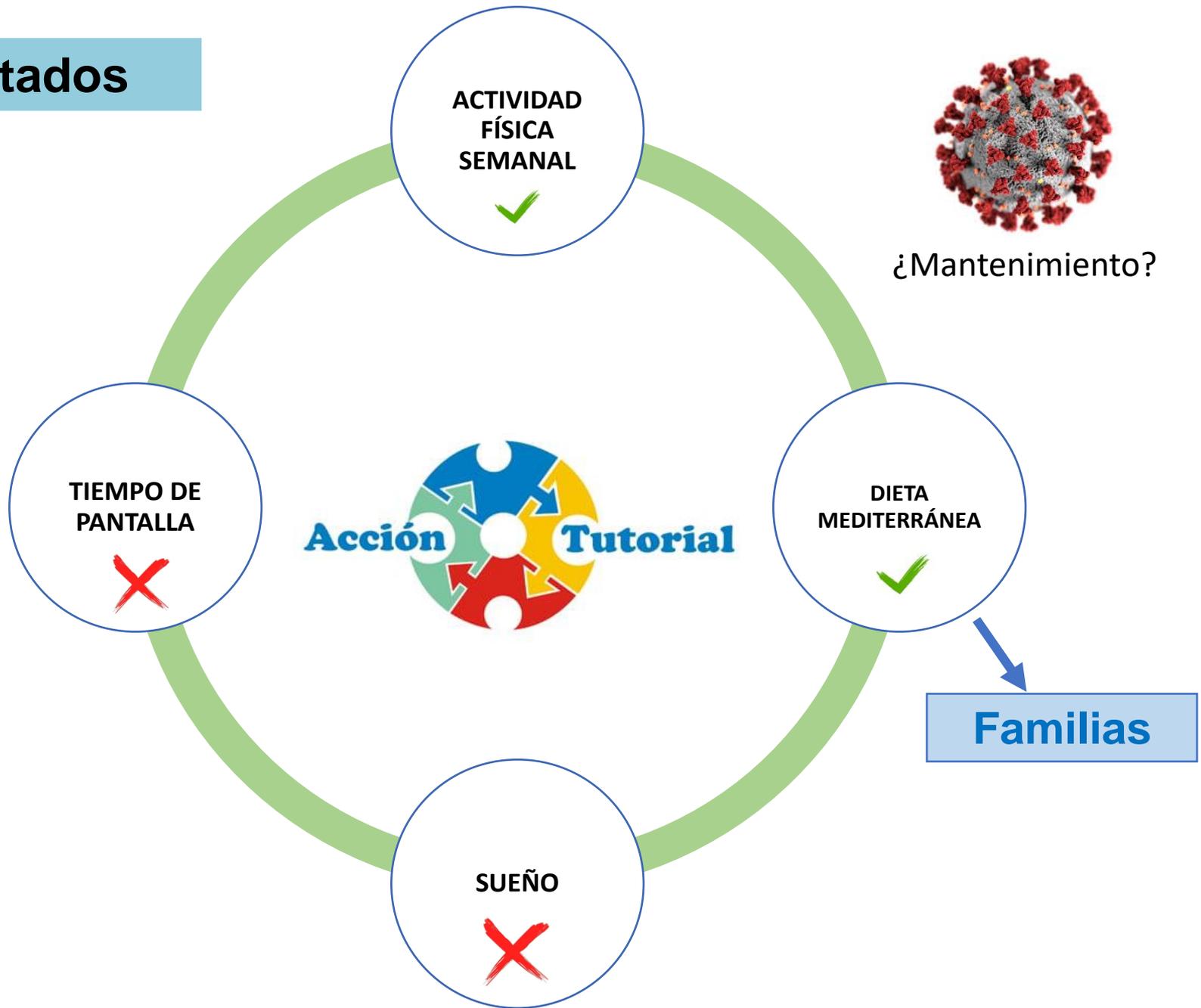
Necesidades psicológicas básicas

C OMPETENCIA
A UTONOMÍA
R ELACIONES
SOCIALES

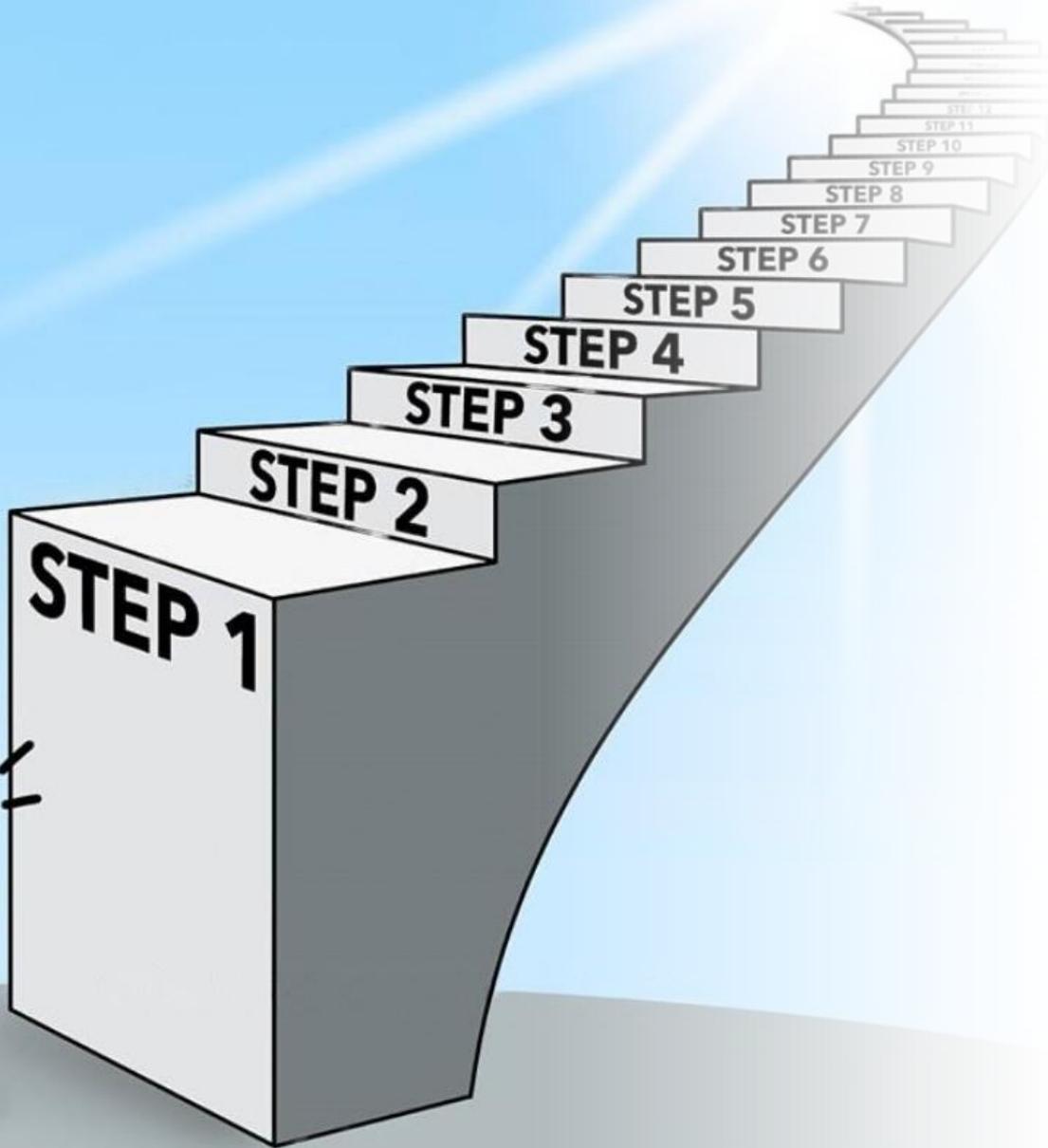


Mediante la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas podemos obtener una **mayor motivación** del alumnado

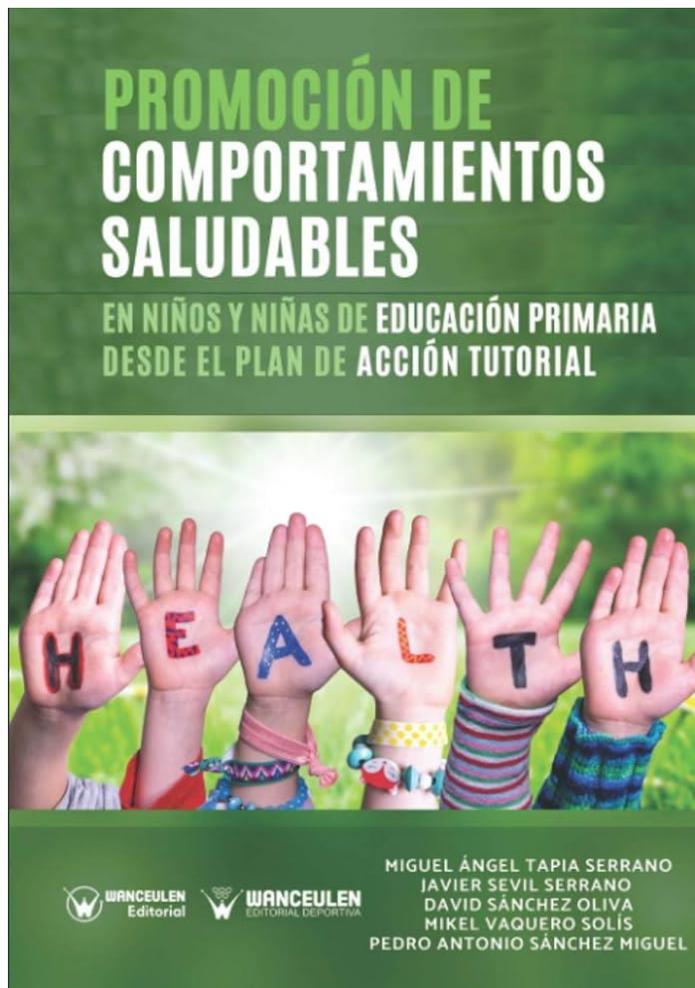
Resultados



SUCCESS



¿Sostenibilidad?



¿Diseminación en otros colegios de Cáceres?

Profesorado

Alumnado de prácticas

Investigadores/as

Para más información...



Sigue la Huella:

Guía para el profesorado
para la promoción
de hábitos saludables
en el alumnado

CAPAS
cité - ciudad



Empezar es más fácil de lo que parece

*Una guía práctica para FORMAR EQUIPO
para la promoción de la salud.*

*Aunque cada CONTEXTO requiere una SOLUCIÓN,
en este documento encontrarás algunas ACCIONES
y ESTRATEGIAS que han sido EFECTIVAS
en la promoción de HÁBITOS SALUDABLES.*

Coordinación:

*Berta Murillo, Javier Sevilla, José Antonio Julián
y Eduardo Generalo.*

<https://capas-c.eu/wp-content/uploads/2018/04/guia-pat-8-WEB.pdf>

Mesa redonda 2: Intervenciones exitosas para la promoción de estilos de vida activos desde el entorno escolar

PROMOCIÓN DE COMPORTAMIENTOS SALUDABLES DESDE LOS CENTROS EDUCATIVOS

Javier Sevil-Serrano



jsevils@unizar.es



[@jsevilsphd](https://twitter.com/jsevilsphd)



EDUFISALUDABLE

Red Internacional de Investigación en Educación Física y Promoción de Hábitos Saludables