



# Pupil Health & Well-Being



clubpulse

CEIP Marpoqueña

Peiramatiko 1st experimental primary school of Thessaloniki

1st Peiramatiko Gymnasio of Thessaloniki

## Un Proyecto Europeo de Innovación Educativa

### Antecedentes

- Elevado índice de mortalidad cardiovascular
- Incidencia significativa de diabetes
- Alta tasa de obesidad infantil

### Objetivos

- Fomentar los hábitos de vida saludables y el bienestar en el alumnado.
- Formar al profesorado y a los futuros docentes en este campo dotándole de conocimientos, habilidades y herramientas.

### Seguimiento



### Resultados



- Diseño y desarrollo de los módulos formativos
- Elaboración de materiales audiovisuales y tutoriales
- Implementación de una oferta formativa para docentes
- Diseño y mantenimiento de Web oficial
- Estrategia y dirección de comunicación en Redes Sociales
- Implementación de los contenidos modulares en los centros educativos

1. Salud y Bienestar en la Escuela: Educación integral del alumnado
2. Estilos de Enseñanza y Aprendizaje
3. Desarrollo de un clima positivo e inclusivo para la mejora física



4. Cambios de conducta para una vida saludable
5. Participación comunitaria y uso de los entornos urbanos y naturales para la promoción de la salud
6. Promoción de la igualdad de género y de la educación inclusiva

### Difusión

#PhwbProject

<http://phwb-project.com/>

facebook.com/Phwb

@PhwbProject

- Publicaciones Académicas
- Medios de Comunicación
- Congresos y Seminarios Educativos
- Eventos Sociales
- Redes Sociales
- Redes Educativas de Profesorado

## **Pupil Health & Well-Being: un proyecto de innovación educativa en el marco europeo.**

Antonio S. Almeida Aguiar, Jesús A. Alemán Falcón, Daniela Cècic y Ulises Castro Núñez.

Universidad de Las Palmas de Gran Canaria

### **Introducción**

Una de las mayores preocupaciones en la sociedad del siglo XXI es la salud. Los alarmantes datos de obesidad y de sedentarismo, así como los costes derivados de estos hábitos a la sociedad, hacen que algunos autores hablen de una nueva pandemia. La salud es el resultado de los cuidados que uno se despensa a sí mismo y a los demás, de la capacidad de tomar decisiones y controlar la vida propia, de asegurar que la sociedad en que uno vive ofrezca a todos sus miembros la posibilidad de gozarla en un buen estado (*Carta de Ottawa para la promoción de la salud*, 1986).

En 2002 la *Organización Mundial de la Salud (OMS)* en su *Informe Sobre la Salud en el Mundo* indicó que la mortalidad, la morbilidad y las incapacidades atribuidas a las principales enfermedades no transmisibles eran responsables de más del 60% de todas las muertes y que las dietas malsanas y la inactividad física estaban entre las principales causas de estas enfermedades. El deporte y la actividad física son cruciales para una vida prolongada y saludable: mejoran la salud y el bienestar, aumentan la expectativa de vida y reducen la probabilidad de enfermedades no transmisibles, incluyendo la enfermedad coronaria.

La actividad física regular y la práctica de hábitos saludables, son fundamentales para el desarrollo físico, mental, psicológico y social del ser humano. Los buenos hábitos comienzan temprano: el importante papel que desempeña la educación física está demostrado por el hecho de que los niños que hacen ejercicio tienen una mayor probabilidad de mantenerse físicamente activos cuando adultos. La actividad física también desempeña un papel positivo importante en nuestra salud emocional y permite establecer valiosas conexiones sociales, ofreciendo a menudo oportunidades para el juego y la auto expresión.

Al reconocer la importancia de la relación entre actividad física y salud, en 2004 la OMS adoptó la *Estrategia Mundial sobre la Dieta, la Actividad Física y la Salud* y una resolución acerca del *Fomento de la Salud y de los Estilos de Vida Saludables*. Ambos documentos enfatizan la importancia de comenzar la práctica de actividades físicas adaptadas en las primeras etapas de la infancia (ONU, 2005). Siguiendo el espíritu de la ONU con el nombramiento en el 2005 del *Año Internacional del deporte y la educación física*, el Parlamento Europeo publica una resolución sobre el desarrollo y el deporte (*Diario Oficial de la Unión Europea*, C285E/135, del 1 de diciembre de 2005), en el que entre otros puntos,

- (2) Subraya la función educativa y social del deporte, así como su importancia por lo que respecta no sólo al desarrollo físico, sino también a su capacidad para fomentar valores sociales como el espíritu de equipo, la competición leal, la cooperación, la tolerancia y la solidaridad.
- (5) Subraya que los proyectos deportivos pueden constituir un medio transversal para reforzar la capacidad en los ámbitos de la educación, la salud en general, la prevención del VIH y la consolidación de la paz, así como para luchar contra la exclusión social, la violencia, las desigualdades, el racismo y la xenofobia.

Las propuestas en torno a las actividades físicas y la salud, incluyen todas las acciones que tienden a mejorar la calidad de vida de las personas, dotándolas de mayores capacidades para enfrentar los problemas y dificultades que se les presenten, cualesquiera que éstos sean. Constituye una estrategia que vincula a la gente con sus entornos y que, con vistas a crear un futuro más saludable, combina la elección personal con la responsabilidad social, implicando una cooperación estrecha entre todos los sectores de la comunidad, tal y como reflejamos en las propuestas que presentamos en el proyecto. Incluye acciones tales como la vida al aire libre, la práctica de actividades físicas, una buena alimentación, una vida social plena, redes sociales solidarias, espacios de diálogo, participación comunitaria, etc.

Un enfoque y una estrategia de desarrollo integral, tal y como pretendemos en este proyecto, deben contemplar varios tipos de acciones, ya que los planes de promoción y prevención eficaces ayudan a disminuir no sólo la incidencia de riesgos y sus consecuencias sino que posibilitan el desarrollo continuo. Especialmente en el caso

de la infancia, la formación en hábitos saludables a través del ejercicio físico y una dieta equilibrada, sentarán las bases de un futuro ciudadano con menor riesgo de enfermedades. Si aprovechamos las situaciones que nos presentan las actividades físicas como oportunidades para desarrollar actitudes proactivas, podemos favorecer que estas resoluciones sean trasladadas con naturalidad a la vida diaria.

### **El Marco Europeo de referencia: el programa ERASMUS +**

Es desde este marco de reflexión, dónde varias instituciones educativas, pertenecientes a tres países de la Unión Europea (Inglaterra, España y Grecia), unen esfuerzos para dar respuestas a una problemática común: la salud y el bienestar del alumnado.<sup>1</sup> El instrumento que utilizan para poder desarrollar conjuntamente el proyecto es el programa de la Unión Europea Erasmus + (periodo 2014-2020).<sup>2</sup> Tal y como señala la *Guía*, el programa está diseñado "para apoyar los esfuerzos de los países participantes por utilizar de forma eficiente el potencial del talento humano y social europeo atendiendo al principio del aprendizaje permanente, vinculando el apoyo al aprendizaje formal, no formal e informal en los ámbitos de la educación, la formación y la juventud. Por otra parte, el programa mejora las oportunidades de cooperación y movilidad con los países asociados, en especial en las esferas de la educación superior y la juventud".<sup>3</sup>

Este programa europeo integra los programas desarrollados entre el 2007-2013, referidos a los ámbitos educativos, formativos y juventud, entre los que se encontraban el programa de aprendizaje permanente, la Juventud en Acción, Erasmus Mundus, Tempus, Alfa, Edulink, etc. No obstante, con fines de comunicación y difusión, se

---

<sup>1</sup> ERASMUS + Key Action 2 (cooperación para la innovación y cambios en buenas prácticas). El título del proyecto es: "Pupil Health&Well-Being" (nº referencia: 2015-1-UK01-KA201-013732). El desarrollo del mismo se acomete entre el 2015-2017. La institución principal del proyecto es la escuela de primaria John Donne School (London). El resto del consorcio está formado por tres universidades: (South Bank University (UK), Universidad de Las Palmas de Gran Canaria (España), la Aristotle University of Thessaloniki (Grecia); además de la JDS, cinco colegios de primaria y secundaria de los respetivos países: Alfred Salter School (London), Colegio San Antonio María Claret (Las Palmas de Gran Canaria), CEIP Marpequeña (Telde), 1º Prototylo Peiramatiko Gymnassio School (Thesalónica) y 1st experimental primary school of Thessaloniki (Thesalónica). Junto a ellos, participa otra institución deportiva, el Pulse Gym, de la Goldsmiths University (London). Más información en internet: phwb-project.com.

<sup>2</sup> Reglamento (UE) nº 1288/2013 del Parlamento Europeo y del Consejo de 11 de diciembre de 2013, por el que se crea el programa "Erasmus +", de educación, formación, juventud y deporte.

<sup>3</sup> ERASMUS + *Guía del programa*. Versión 2 (2016): 18/12/2015. Recuperado de [http://ec.europa.eu/programmes/erasmus-plus/documents/erasmus-plus-programme-guide\\_es.pdf](http://ec.europa.eu/programmes/erasmus-plus/documents/erasmus-plus-programme-guide_es.pdf)

podrán seguir utilizando los nombres de acciones dirigidas a sectores concretos, de los que muchos de ellos forman ya parte de la cultura educativa europea: Erasmus+ Comenius, Erasmus + Erasmus, Erasmus + Leonardo da Vinci, etc. Entre los objetivos generales del Erasmus +, podemos indicar los siguientes<sup>4</sup>:

- Los objetivos de la Estrategia Europa 2020, incluido el objetivo principal sobre educación;
- Los objetivos del Marco estratégico para la cooperación europea en el ámbito de la educación y la formación (ET2020);
- El objetivo del desarrollo de la dimensión europea en el deporte, en particular el deporte de base, en consonancia con el Plan de Trabajo de la Unión para el Deporte.
- La promoción de los valores europeos, de conformidad con el artículo 2 del Tratado de la UE, etc.

El punto de partida que lleva a la John Donne School (en adelante JDS) a presentar este proyecto, toma como referencia las conclusiones de la obra de Morrison y Vorhaus (2012) así como los altos índices de obesidad infantil existentes en Inglaterra. Contexto este último que como sabemos, no es ajeno a la realidad de la Comunidad Canaria. En referencia al Archipiélago Canario, los datos sobre los hábitos alimenticios de los ciudadanos, nos deben llevar a una profunda reflexión. La Comunidad Autónoma de Canarias duplica la prevalencia de la tasa de obesidad infantil (Castro-Peraza, 2011). Concretamente, nuestra comunidad forma parte del grupo de cuatro comunidades autónomas con mayor mortalidad cardiovascular (Aranceta, 2004). Una de las enfermedades estrechamente vinculadas a los problemas cardiovasculares es la diabetes (tanto la de tipo 1 como la de tipo 2), que se caracteriza por los altos niveles de glucosa en la sangre al no funcionar adecuadamente la hormona insulina (Rivera-Arce, 2000). En Canarias se estima que la prevalencia de la diabetes mellitus (DM) tipo 2 se sitúa en torno al 12% frente al 9% del territorio nacional (Castro-Peraza, 2011). La importancia de la DM es tal, que es uno de los problemas más graves de salud en nuestro país y de

---

<sup>4</sup> El objetivo principal sobre educación consiste en reducir el abandono escolar a menos del 10% y aumentar la tasa de titulados en educación superior hasta el 40% como mínimo, para 2020. La Unión se fundamenta en los valores de respeto de la dignidad humana, libertad, democracia, igualdad, Estado de Derecho y respeto de los derechos Humanos.

mayor demanda de atención en la consulta a los médicos (Rivera-Arce, 2000). El *Estudio ALADINO*<sup>5</sup> (2011) además, asocia las cifras de la obesidad infantil en Canarias al elevado índice de sedentarismo y a las actividades de ocio pasivo. Recientes estudios realizados por Suárez López y Díaz Flores (2013) son optimistas, aunque siguen siendo preocupantes. El sobrepeso y la obesidad entre los niños canarios de 6 a 10 años, aunque ha bajado cuatro puntos en los últimos dos años, sigue afectando al 44,2 por ciento de escolares, un punto por encima de la media nacional.

### **El proyecto Pupil Health and Well Being**

Como hemos indicado anteriormente, existe una preocupación en la Unión Europea en términos de obesidad y mala salud de los alumnos. La esperanza de vida sigue aumentando en nuestro entorno social, y una de las premisas y urgencias es asegurarnos de que la calidad de vida sea cada vez más saludable. Cada vez se retrasa, en mayor medida, la edad de jubilación, y por tanto, la sociedad exige una población adulta cada vez más productiva y por más tiempo. Estas son algunas de las últimas reflexiones que se están manejando para mantener la llamada "sociedad de bienestar" de la que formamos parte. Una de las soluciones para abordar las necesidades en torno a la idea de salud (entendida como el bienestar del ser humano consigo mismo y su entorno) se centra en las clases de educación física. En muchos casos éstas no contemplan discursos actuales que son necesarios en la sociedad del siglo XIX: la inclusión, la igualdad de género, el reconocimiento de otras culturas, etc. La actividad física se nos presenta como un espacio ideal para generar una vida saludable y despertar estímulos educativos en la línea de los temas que estamos abordando. No obstante, no todos los profesores tienen las competencias necesarias para abordar cuestiones de este tipo, estando ausente incluso en la formación universitaria, siendo necesario programas específicos que incluyan conceptos de salud y bienestar como prevención para el crecimiento de las tendencias negativas que se están desarrollando en el contexto de la UE.

El Proyecto Pupil Health and Well Being PHWB (Salud y Bienestar del alumno) en adelante PHWB, contempla al alumno como una persona integral, y tiene como objetivo principal formar a los profesores que están ejerciendo su práctica profesional

---

<sup>5</sup> El *Estudio Aladino*, acrónimo de **AL**imentación, **A**ctividad física, **D**esarrollo **IN**fantil y **O**besidad, se encuentra enmarcado dentro de la iniciativa COSI (WHO European Childhood Obesity Surveillance Initiative), que es una acción de la OMS, para la vigilancia de la obesidad infantil en países europeos.

en la actualidad, al igual que a los futuros docentes y educadores, para que puedan afrontar los nuevos tiempos y necesidades educativas, que se resumen en dos palabras claves: salud y bienestar. El tema principal de PHWB es relevante para todas las escuelas en la UE, y por lo tanto es un área que las instituciones de las universidades europeas (especialmente las Facultades de Ciencias de la Educación y de Formación del Profesorado) deben empezar a abordar más ampliamente. PHWB tiene como objetivo ofrecer la formación necesaria para combatir la obesidad y mala salud por parte de los alumnos a través de un doble proceso: por un lado, implementando cursos de formación a los profesores en activo; y por otro, a los futuros docentes, incluyendo en su formación los aspectos básicos para su puesta en práctica. Para conseguir esto, se han diseñado 6 módulos dónde se contemplan, desde los marcos conceptuales (hacer saber), hasta las actividades que se implementarán para conseguir los objetivos marcados (saber hacer).

El producto final, por tanto, serán los seis módulos de capacitación, desarrollado conjuntamente por todos los socios que forman el proyecto, centrándose en la mejora de la práctica de toda la escuela en torno al bienestar y la salud. Cada uno de los países socios se encargará de dos de los módulos para ser incorporados en la formación continua en el área de la Educación Física (así como en otras) y serán creados por las tres universidades que participan en el consorcio.

### **Los módulos**

En estos momentos, las instituciones educativas se encuentran en fase de desarrollo y prueba de los mismos. A través de seminarios prácticos con alumnos en formación y profesores en activos, estamos testeando los contenidos y competencias que definirán el resultado final de la propuesta. Estamos por tanto, en una fase de experimentación de propuestas. Los módulos dirigidos por el Reino Unido son:

1. Salud y Bienestar en las Escuelas: la educación integral del niño.  
En este módulo se promueve la salud y el bienestar como un aspecto general de la escuela, basado en la necesidad de establecer un estilo de vida saludable durante la vida escolar como paso previo a una vida adulta sana y una necesidad para el desarrollo del niño en su totalidad.
2. La enseñanza y los estilos de aprendizaje para Educación Física.  
El objetivo general de este módulo es desarrollar estrategias de enseñanza práctica sobre la base de una comprensión teórica sólida de cómo proporcionar

oportunidades para que los alumnos se le enseñen la Educación Física a través de sus estilos de aprendizaje preferidos.

Los módulos dirigidos por Grecia son:

3. Crear un clima de aprendizaje positivo e inclusivo para la formación.  
Este módulo introduce los enfoques teóricos para comprender el efecto del clima motivacional y las estrategias que proporcionan el desarrollo de un clima positivo e integrador.
4. El cambio de comportamiento hacia una vida más saludable.  
Este módulo comprende las teorías en el cambio de comportamiento y la promoción de la salud, y ofrece la aplicación de los principios en un entorno escolar, así como estrategias de enseñanza práctica en el desarrollo de experiencias positivas en las clases de educación física.

Los módulos llevados por España son:

5. Uso del entorno local y de la participación comunitaria para promover la salud. En este módulo se analizan las posibilidades que ofrece el entorno urbano así como los espacios naturales para promover la salud. En este sentido, se da a conocer la metodología didáctica a emplear para la utilización de estos espacios así como los beneficios para la salud que genera el uso de los entornos naturales.

6. Género, discapacidad e interculturalidad: ámbitos de actuación de la educación física.

Este módulo examina cuestiones de identidad. Se describen los conceptos relacionados con la diversidad cultural y las oportunidades que presenta el aula multicultural. Se introducen además los aspectos legales, éticos y educativos de lucha contra la discriminación con el fin de promover la inclusión en la materia de educación física en relación al género, a la discapacidad y a la interculturalidad.

## **Resultados esperados**



Nuestros resultados se centrarán tanto en los resultados de formación con la finalidad de que las universidades incorporen los módulos (en su totalidad o de forma fragmentada) en sus programas actuales de formación de profesorado así como un curso de formación permanente para los/las profesores/as en activo destinados en los centros educativos. También permitirá la formación del profesorado de las escuelas participantes en el proyecto con respecto a estos temas, además de difundir las buenas prácticas desarrolladas tanto a nivel universitario como en las escuelas de primaria y de secundaria. Por tanto, todas estas medidas generarán beneficios tanto en relación a los hábitos de vida saludables como en el bienestar del alumnado de los centros participantes, así como en el sistema educativo en general. Se harán pruebas de los módulos en las universidades socias y en las escuelas participantes en el proyecto para mejorar y perfilar el producto final. Sus comentarios y sugerencias serán de gran validez para asegurarnos que los módulos son actuales y relevantes en la formación de profesorado.

Además, los módulos de formación serán la base de un curso formativo para el personal docente. Tenemos la intención de realizar esta actividad de formación (para el personal de nuestras instituciones socias) antes de la ampliación de ésta a una amplia audiencia de la Unión Europea, hecho que se produciría una vez concluya el proyecto. Nuestra formación piloto se llevará a cabo inmediatamente después de la última reunión conjunta del proyecto, que se desarrollará en junio de 2017 en la ciudad de Las Palmas de Gran Canaria.

Es importante destacar que todos los materiales (recursos *online*, presentaciones en formatos digitales, estudios de casos, tutoriales en vídeo, materiales de orientación y asesoramiento, etc.) que componen cada módulo, será publicado en nuestro sitio web del proyecto y será de libre acceso para cualquier personal de las escuelas, institutos y universidades que deseen utilizarlos en su enfoque inclusivo de salud y bienestar de los alumnos. En relación al impacto del proyecto PHWB, se prevén los siguientes resultados: 60 profesores en formación en España e Inglaterra y 200 cada año, en el caso de Grecia, involucrados en la experimentación para desarrollar el producto final; 60 profesores invitados de las escuelas no socias en los eventos de difusión; 60 profesores en formación apoyados por el programa Erasmus (movilidad universitaria) o mediante financiación y empleo de otras ayudas adicionales; 2000 alumnos de los centros escolares que se beneficiarán de los resultados del proyecto.

## **Bibliografía**

Aranceta, J. (2004). *Obesidad y riesgo cardiovascular*. Madrid: Médica Panamericana.

Asamblea General de las Naciones Unidas. A/RES/60/9. 17 de enero de 2006.

Carta de Ottawa para la promoción de la salud. (1986)

Castro Peraza, M. y otros (2011). *Mirando la salud y la enfermedad a través de los ojos del paciente*. Madrid: Bubok.

Diario Oficial de la Unión Europea. C285E/135. 1 de diciembre de 2005.

Estrategia Mundial sobre la Dieta, la Actividad Física y la Salud. (2004)

Morrison, L. y Vorhaus, J. (2012): *The Impact of Pupil Behaviour and Wellbeing on Educational Outcomes*. London: University of London.

Resolución acerca del Fomento de la Salud y de los estilos de Vida Saludables (ONU). 2005

Resolución sobre el desarrollo y el deporte (DOUE, C285E/135, del 1-12-2005)

Rivera Arce, E. (2000). *Diabetes Mellitus*. México: Pax México.

Suárez López, R. y Díaz-Flores, J. (2013): Obesidad Infantil en Canarias. *Canarias Pediátrica*, vol.39, nº2 (76-84). Recuperado de <http://portal.scptfe.com/wp-content/uploads/2015/07/3.e.pdf>