



Physical activity and healthy eating: the school organic garden as a center project in a multicultural context

(S) Actividad física y alimentación saludable: el huerto agroecológico escolar como proyecto de centro en un contexto multicultural

Doménech-Sanmartín, E.¹, Refusta-Cañizares, B.², Gómez-Pardo, S.³, Martínez-Martínez, J.⁴

Resumen

Introducción: Según los informes de la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2018) la salud ambiental está relacionada con todos los factores físicos, químicos y biológicos externos de una persona, donde acciones como llevar una dieta sana y realizar actividad física a lo largo de la vida, ayuda a prevenir enfermedades no transmisibles y trastornos relacionados con la salud, y adquieren especial significado en entornos escolares multiculturales y de familias más desfavorecidas. **Objetivos:** El objetivo principal es presentar el proyecto saludable del centro centrando la atención la relevancia de la dieta mediterránea y actividad física. **Métodos:** La muestra que compone el presente trabajo pertenece al Colegio de Educación Infantil y Primaria (CEIP) Rei en Jaume de Xirivella, en la provincia de Valencia ($N=351$ niños y niñas entre infantil y primaria; y 30 docentes). **Resultados y discusión:** Los principales resultados observables son: la motivación por parte del alumnado en las actuaciones previstas en el proyecto Ecoescuelas y Proyecto Actividad Física y Salud (PEAFS), y la participación del profesorado en la formación permanente respecto al trabajo colaborativo a través de proyectos de centro. **Conclusiones:** A partir del trabajo colaborativo desde la metodología por proyectos se logra la participación de todos los agentes implicados en la educación del alumnado, así como un mayor compromiso y participación en actividades promotoras de la salud.

Palabras clave: Actividad Física, sostenibilidad, alimentación saludable, Multiculturalidad, huerto agroecológico escolar.

Abstract

Introduction: According to the reports of the World Health Organization (WHO, 2018), environmental health is related to all the external physical, chemical and biological factors of a person, where actions such as eating a healthy diet and performing physical activity throughout the life, helps prevent non-communicable diseases and health-related disorders, and take on special significance in multicultural school settings and those of less-favored families. **Aim:** The main objective is to present the center's healthy project focusing attention on the relevance of the Mediterranean diet and physical activity. **Methods:** The sample that makes up this work belongs to College of Early Childhood and Primary Education (CEIP) Rei in Jaume of Xirivella, in the province of Valencia ($N = 351$ boys and girls between children and primary school; and 30 teachers). **Results & discussion:** The main observable results are the motivation on the part of the students in the actions foreseen in the Ecoescuelas and Peafs Project, and the participation of the teaching staff in the permanent training regarding collaborative work through center projects. **Conclusions:** From the collaborative works from the project methodology, the participation of all the agents involved in the education of the students is achieved, as well as a greater commitment and participation in health promoting activities.

Keywords: Physical activity, sustainability, healthy diet, Multicultural, school organic garden.

Tip: Original

Section: Physical activity and health

Author's number for correspondence: 4 - Sent: 04/2020; Accepted: 05/2020

¹CEIP Rei en Jaume. Xirivella. Valencia. ORCID <https://orcid.org/0000-0001-6176-0431>

²CEIP Rei en Jaume. Xirivella. Valencia. blancarefusta@gmail.com. ORCID <https://orcid.org/0000-0001-9206-2978>

³CEIP Rei en Jaume. Xirivella. Valencia. solgo6@hotmail.com. ORCID <https://orcid.org/0000-0001-9089-3217>

⁴Department of Didactics of Musical, Plastic and Corporal Expression, University of Castilla-La Mancha, Toledo, Spain. Jesus.Mmartinez@uclm.es. España. ORCID <https://orcid.org/0000-0001-8389-4238>

Doménech-Sanmartín, E., Refusta-Cañizares, B., Gómez-Pardo, S., Martínez-Martínez, J. (2021). Physical activity and healthy eating: the school organic garden as a center project in a multicultural context. *ESHPA - Education, Sport, Health and Physical Activity*. 5(2): 161-177. doi: <http://doi.org/10.5281/zenodo.4231684>
ESHPA - Education, Sport, Health and Physical Activity - ISSN: 2603-6789



ESHPA

(P) Atividade física e alimentação saudável: a horta agroecológica escolar como projeto escolar em um contexto multicultural

Resumo

Introdução: Segundo os relatórios da Organização Mundial da Saúde (OMS, 2018), a saúde ambiental está relacionada a todos os fatores físicos, químicos e biológicos externos de uma pessoa, em que ações como comer uma dieta saudável e realizar atividades físicas durante todo o vida, ajuda a prevenir doenças não transmissíveis e distúrbios relacionados à saúde e assume um significado especial em ambientes escolares multiculturais e nas famílias menos favorecidas. **Objetivos:** O principal objetivo é apresentar o projeto saudável do centro, focando a atenção na relevância da dieta e atividade física do Mediterrâneo. **Métodos:** A amostra que compõe este trabalho pertence ao Escola de Educação Infantil e Primária (EEIP) Rei, em Jaume, de Xirivella, na província de Valência ($N = 351$ meninos e meninas entre bebês e primários; e 30 professores) **Resultados e discussão:** Os principais resultados observáveis são: motivação para parte dos alunos nas ações previstas no projeto Ecoescuelas e Peafs e participação do corpo docente em treinamento permanente sobre trabalho colaborativo em projetos escolares. **Conclusões:** A partir do trabalho colaborativo da metodologia do projeto, é alcançada a participação de todos os agentes envolvidos na educação dos alunos, bem como um maior comprometimento e participação nas atividades de promoção da saúde.

Palavras-chave: Atividade Física, sustentabilidade, alimentação saudável, horta orgânica da escola.

Citar así:

Doménech-Sanmartín, E., Refusta-Cañizares, B., Gómez-Pardo, S., & Martínez-Martínez, J. (2021). Physical activity and healthy eating: the school organic garden as a center project in a multicultural context. *ESHPA - Education, Sport, Health and Physical Activity*, 5(2), 161-177. doi: <http://doi.org/10.5281/zenodo.4231684>



I. Introduction / Introducción

La educación ambiental y la salud para los niños debe comenzar en edades tempranas, de este modo la Comunidad Educativa adquiere especial relevancia, siendo la escuela y la familia, junto con las Administraciones político-educativas el sustrato sobre las que se sustenta. Según los informes de la OMS (2018) la salud ambiental está relacionada con todos los factores físicos, químicos y biológicos externos de una persona, donde acciones como llevar una dieta sana a lo largo de la vida, ayuda a prevenir la malnutrición en todas sus formas, así como diferentes enfermedades no transmisibles y trastornos. Sin embargo, el aumento de la producción de alimentos procesados, la rápida urbanización y el cambio en los estilos de vida han dado lugar a un cambio en los hábitos alimentarios. La inactividad física es uno de los principales factores de riesgo de mortalidad a nivel mundial. En 2010, a escala mundial, un 81% de los adolescentes de 11 a 17 años de edad no se mantenían suficientemente activos. Las chicas eran menos activas que los chicos: un 84% de ellas incumplía las recomendaciones de la OMS (2010), por un 78% en el caso de los varones, de tal forma que en una escuela, se debe propiciar ambientes educativos que favorezcan los aprendizajes significativos al respecto (EURYDICE, 2013).

La importancia de la escuela como medio para la promoción de la salud hizo posible la creación de la Red Europea de Escuelas Promotoras de Salud (REEPS) integrada por la oficina Regional Europea de la OMS, la Comisión de la Unión Europea (CUE) y el Consejo de Europa (CE). En 1997 tuvo lugar la 1ª Conferencia de la Red Europea de Escuelas Promotoras de Salud en Tesalónica en la que participaron representantes de 43 países y en cuya resolución se solicita urgentemente a los gobiernos de los países europeos la adopción del concepto de Escuela Promotora de Salud, además, insta sobre la necesidad de crear las condiciones necesarias para la puesta en práctica de sus principios (Gallego, 2002).

El concepto de escuela promotora de salud surgió en los años noventa como una estrategia que permite combinar estos elementos con el fin de alcanzar los mejores logros en la búsqueda de resultados educativos y de salud. La Red Europea de Escuelas Promotoras de Salud considera que para integrarse en dicha red, los centros educativos tienen que incluir como mínimo los siguientes siete criterios en su Proyecto Educativo (Gallego, 2002):

1. Promover de manera activa la autoestima de todo el alumnado, potenciar su desarrollo psicosocial y capacitar al alumnado para que puedan tomar sus propias decisiones.
2. Conseguir mejorar el entorno físico del centro escolar, mediante la elaboración de medidas de salud y seguridad, el seguimiento de su aplicación y la implantación de unas estructuras de gestión apropiadas, si fuera necesario.



3. Fomentar lazos sólidos entre el centro, la familia y la comunidad.
4. Establecer relaciones de colaboración entre las escuelas primarias y secundarias asociadas para elaborar programas coherentes de educación para la salud.
5. Conferir al profesorado un papel de referenciar para las cuestiones relativas a la salud y potenciar su papel protagonista en Educación para la salud, facilitándole la formación adecuada en Promoción de salud.
6. Aprovechar el potencial educativo de los diferentes servicios de salud como apoyo al programa de Educación para la Salud, fomentando la responsabilidad compartida y la estrecha colaboración entre los servicios educativos y sanitarios.
7. El currículo en Promoción de Salud debe proporcionar oportunidades para aprender y comprender, así como para adquirir hábitos esenciales de vida, y debe adaptarse a las necesidades tanto actuales como futuras.

Para comprender el papel de las escuelas en la promoción de salud, primero se debe entender qué significa promoción de salud. Podemos entenderla como una acción que no sólo queda en fortalecer las habilidades y capacidades de las personas, sino también aquellas encaminadas a modificar las condiciones sociales, ambientales y económicas, con el fin de mitigar su impacto en la salud pública e individual (Delgado y Tercedor, 2002). España se vinculó a la REEPS. en 1993, tras un compromiso de los Ministerios de Educación y Ciencia y de Sanidad y Consumo, y es en 1995 cuando desarrolla una fase piloto de tres años en 85 centros educativos. Desde septiembre de 1996 la coordinación nacional se ubicó en el Centro de Investigación y Documentación Educativa (CIDE). Por diversas circunstancias, la fase de expansión de la red se demoró hasta el 2001 y se modificaron los órganos de gestión y la propia convocatoria de selección de centros, dando protagonismo a las administraciones autonómicas, con la aparición de un tercer nivel de coordinación (Comisión Mixta de Coordinación Autonómica de Educación y Promoción de Salud en la escuela) (García, 2007).

El conjunto de una escuela es un contexto sociocultural complejo en el que se dan cabida diferentes identidades que le hacen propio. Esta diversidad cultural dentro la comunidad educativa requiere de la búsqueda de estrategias que permitan llevar a la práctica cuantas situaciones de aprendizaje le sean favorables para una adecuada transferencia y significación, investigaciones como las de Garreta, (2011) o Jimenez y Fardella (2015) mostraban la complejidad y necesidad urgente de las problemáticas que la escolarización multicultural supuso para el sistema educativo y sobre todo para la escuela pública,



de tal modo que autores como Jiménez, Lalueza y Fardella (2017) advierten de la dificultad, o incluso la imposibilidad de lograr el éxito escolar del alumnado minoritario, si se sigue pensando bajo un enfoque monocultural. Estos mismos autores, citando a Booth y Ainscow (2011, p.12). exponen que:

Una idea central de la educación inclusiva consiste en asumir que las dificultades educativas por las que atraviesan ciertos estudiantes no radican en condiciones, personales e internas, que los hacen requerir atención educativa especial, sino más bien que las dificultades que enfrentan los estudiantes en su experiencia escolar corresponden a barreras para el aprendizaje y la participación que son instaladas –implícita o explícitamente–, por el propio funcionamiento de la escuela y su cultura escolar.

En todo este complejo contextual, es donde tiene cabida el trabajo por proyectos y las comunidades de aprendizaje, resaltando la influencia que las discontinuidades entre la cultura escolar y la cultura familiar tienen en el fracaso del alumnado. Adquiere especial significado la participación activa del alumnado y la comunidad educativa, de tal modo que, bajo el paraguas del trabajo por proyectos representados en experiencias con minorías étnicas en EEUU del tipo a las llevadas a cabo por Cole (2006) o a partir de los planteamientos inclusivos de proyectos a partir de comunidades de aprendizaje (Engeström, 2001), y ampliamente documentado en trabajos como los Beane (2005); Torres-Santomé (2013) adquieren especial significación. Dentro del propio conjunto legislativo nacional se hace mención a este planteamiento metodológico al plantear la interdisciplinariedad como vehículo canalizador del cambio curricular (Ministerio de Educación, Cultura y Deporte, 2013; 2014; 2015). Además, el currículo de Educación Primaria, sostiene que el trabajo por proyectos se considera especialmente relevante para el aprendizaje por competencias. Diferentes estudios han mostrado las mejoras significativas en el alumnado, ya no solo a nivel de rendimiento académico, sino en aspectos motivacionales, colaboración y respeto hacia los demás (Bell, 2010; Gultekin, 2005; García-Varcácel y Basilotta, 2017),

De este modo, entran en juego diferentes conceptos que bajo forma de proyectos de centro adquieren significado en nuestro contexto educativo caracterizado por una marcada multiculturalidad (74.5% familias inmigrantes). Hay que señalar la importancia de los cambios en los flujos migracionales que se reflejan en la propia población del municipio y que muestran las necesidades sociales y culturales de los nuevos inmigrantes, lo que también se muestra en el índice socioeconómico familiar, pues en la última prueba de diagnóstico del curso 2018-2019 se obtenía de media un dos sobre cinco en la escala ISEC (PEC, 2020). Esta situación de partida se transforma en nuestra propuesta de intervención bajo el denominado proyecto de centro, “huerto agroecológico escolar”, cuyo fin último se manifiesta a partir de



diferentes centros de interés como el denominado proyecto Ecoescuelas, para un desarrollo medioambiental y saludable; y los proyectos de actividad física, que son los que presentamos en esta propuesta.

1.1. Proyecto Ecoescuela.

Una ecoescuela es aquella que tiene dentro de su programa educativo un objetivo claro de educar en valores vinculados al respeto hacia la naturaleza y el propio territorio, de educar en un consumo responsable de los recursos, tanto hídricos como energéticos, como de alimentos, de promover una movilidad sostenible no contaminante, de buscar, cada día, mejorar su relación con los otros, y también con el entorno. Una ecoescuela adquiere un compromiso medioambiental integrando la sostenibilidad en su modelo pedagógico y de gestión. Con este sistema de funcionamiento se busca conservar el medio mediante acciones que impliquen toda la comunidad educativa al mismo tiempo que desarrolla espíritu crítico sobre el cuidado del medio. Existe una Red de Ecoescuelas que funcionan a nivel internacional, promovidas por la Fundación por la Educación Ambiental (FEE), que busca promover la educación ambiental para el desarrollo sostenible en centros de educación infantil, primaria y secundaria, colaborando con escuelas de todo el mundo.

La escuela es un lugar donde se forman niñas y niños que se han de integrar en una sociedad, adaptándose a ella y ayudando a transformarla en beneficio no solo del medio sino también de las personas que viven ahí. Cuidar nuestro planeta es la mejor manera de cuidarnos a nosotros mismos. En una escuela se deben de propiciar ambientes educativos que favorezcan los aprendizajes significativos; el huerto agroecológico y las acciones escolares sostenibles representan un espacio idóneo para que se den este tipo de aprendizajes. A demás, desde el huerto se pueden trabajar contenidos de diferentes áreas curriculares, no sólo de ciencias naturales, también de matemáticas, sociales, lenguas y educación artística.

Por último, en un momento donde el cambio climático es ya un hecho indiscutible, en la escuela, que es donde se forman las mujeres y hombres del futuro, no podemos mirar hacia otro lugar ignorando el daño medioambiental que está provocando este cambio. Tenemos que colaborar a frenar sus efectos y tratar de revertir el avance imparable.

1.2. Proyecto PEAFS (Projecte Esportiu Activitat Física y Salut)

La Resolución de 30 de noviembre de 2010, de la presidenta del Consejo Valenciano del Deporte (DOGV,2019) por la cual se convocan subvenciones a centros educativos, destinadas a la realización de



Proyectos Deportivos de Centro para promover la actividad física y el deporte fuera del horario lectivo y estén integrados en el proyecto educativo del centro, permite diseñar nuevas medidas destinadas a ampliar el horario de obertura de los centros docentes y a mejorar su oferta de actividades y servicios educativos complementarios. El objetivo del proyecto es reflejar aquellas actividades de ámbito deportivo que el centro realiza dentro y fuera de la jornada escolar regulada. Queremos ofrecer a el alumno y a sus familias las actividades que necesiten para completar su formación y para utilizar de una manera educativa y saludable su tiempo libre.

También la Comisión de Salud del centro escolar trabaja, junto con la escuela de padres y comedor, aquellos temas referidos a los hábitos de alimentación y estilos de vida saludables. Por las familias que componen nuestra comunidad educativa hemos visto la importancia de cuidar y educar en cada uno de estos aspectos de salud y de práctica del deporte en el tiempo libre. Además es uno de los valores que más beneficios les aportarán para su desarrollo durante toda su vida.

1.3.Aims / Objetivos:

De tal modo que la huerta escolar y las acciones escolares sostenibles y saludables representan un espacio idóneo para que se propicien este tipo de aprendizajes. En definitiva, el proyecto “huerto agroecológico escolar” es parte de un proyecto mucho más amplio, que bajo los objetivos incluidos en el Proyecto Educativo:

- 7. Fomentar el respeto al medio ambiente con una actitud constructiva, crítica y activa, partiendo de la situación actual.
- 8. Fomentar las actitudes y los hábitos de higiene, salud y consumo responsable, dentro y fuera del aula.

Y como parte del programa Europeo “Ecoescuelas” y “PEAFS” se plantean entre otros objetivos:

- Saber apreciar la relevancia de la dieta mediterránea como modelo alimentario sostenible, de calidad y saludable.
- Incorporar hábitos de funcionamiento ecológico y sostenible al centro educativo.
- Valorar la importancia de la actividad física como componente de salud.

II. Methods / Material y métodos

II.1.Muestra.

Doménech-Sanmartín, E., Refusta-Cañizares, B., Gómez-Pardo, S., Martínez-Martínez, J. (2021). Physical activity and healthy eating: the school organic garden as a center project in a multicultural context. *ESHPA - Education, Sport, Health and Physical Activity*. 5(2): 161-177. doi: <http://doi.org/10.5281/zenodo.4231684>
ESHPA - Education, Sport, Health and Physical Activity - ISSN: 2603-6789



El CEIP Rei en Jaume está situado en Xirivella (Valencia), está formado por $N= 351$ con un marcado carácter multicultural (74.5% familias son inmigrantes). El centro se estructura en dos etapas, donde $n=101$ son alumnado de la etapa de Educación Infantil entre tres y cinco años (52 niños, 49 niñas) que se agrupan en siete unidades; y $n=250$ de Educación Primaria (127 niños, 123 niñas), siendo un total de 11 unidades. El profesorado entre las dos etapas está formado por $n= 30$ de diferentes especialidades que conforman la plantilla del centro.

II.2. Material.

El material utilizado en el centro educativo y que se utiliza en el proyecto, es el denominado de uso convencional (pistas deportivas, patio de recreo, arenero, espacio para cultivo...); además del material elaborado a partir de material reciclado (compostera, jardineras, contenedores de reciclaje...).

II.3. Procedimiento.

El conjunto del Profesorado se encuentra inmerso en pleno proceso de cambio metodológico a partir de proyectos de centro, donde en un Colegio de estas características, multicultural y diverso adquiere especial significado. A partir de actuaciones previstas en los diversos programas educativos del centro como: Ecoescuelas (Tabla 1) y actividad física saludable (Tabla 2 y 3) que surgen a partir del Proyecto Educativo, y programadas en la planificación anual, van tomando sentido. La diversidad de contenidos obliga que la metodología utilizada sea diferente en cada contexto, y son especialmente adecuadas las metodologías activas inclusivas, además el aprendizaje cooperativo. Se trata de utilizar diferentes metodologías que permiten atender adecuadamente a la diversidad del alumnado. El deporte que se ofrece trabaja tanto el crecimiento individual como la cooperación y el trabajo en equipo. Queremos que los alumnos aprendan la importancia de la participación en la consecución de un objetivo final. Trabajar a través de la actividad física imitando modelos, valores de respeto, esfuerzo, superación y cumplimiento de las normas. Se seguirán algunas directrices metodológicas en el marco nacional de la actividad física y el deporte en edad escolar, como por ejemplo:

- Ir cediendo protagonismo a los participantes de forma progresiva, potenciando su autonomía y el aprendizaje a lo largo de su vida.
- Finalizar la última etapa deportiva conociendo como funciona su cuerpo y qué hacer para mantenerlo en forma, no para rendir en el mundo del deporte de competición y superar a otros, sino por consolidar toda una serie de hábitos saludables que les acompañen lo largo de su vida para superarse a sí mismo.



- Fomentar aprendizajes que puedan hacerse de forma responsable y autónoma: calentar antes de cualquier actividad física, estirar al acabar, hidratarse durante la práctica del ejercicio físico, adoptar posturas adecuadas en actividades deportivas y de la vida cotidiana.
- Diversificar estrategias de enseñanza proponiendo diferentes actividades, diferentes formas de organizarlas, estilos de enseñanza y variación en la organización de las sesiones.
- Compaginar la variedad con la consolidación de las actividades.
- Huir de situaciones aisladas, de laboratorio, de difícil cohesión con la realidad.
- Desarrollar actividades con marcado acento dirigido a la consecución de la educación de actitudes y valores en la sociedad: la integración, el respeto a unas normas, a compañeros/as, adversarios y árbitro, a las diferencias, la solidaridad, al trabajo en equipo, la cooperación, la aceptación de las propias limitaciones individuales, la asimilación de responsabilidades dentro del grupo.

Propuesta de implementación.

- Fase investigación: los maestros buscaremos información sobre escuelas que desarrollen proyectos de ecoescuela y las valoraciones que hacen de la experiencia.
- Fase de motivación / sensibilización: Charlas para maestros sobre la importancia de llevar a término acciones medioambientales a nivel escolar (impartidas tanto por la *ONG CERAI*, como por *Justicia Alimentaria y Global*).

Dentro de la fase de sensibilización podemos calcular la huella de carbono de la escuela por cuantificar su contribución al calentamiento global y reducirla mejorando la eficiencia energética del centro escolar y proponiendo un funcionamiento más sostenible de los miembros de la comunidad. Se trata de determinar los consumos imputables (electricidad, combustible, gas, etc.) así como la generación de residuos. Para esta acción, podemos utilizar la Guía didáctica de la huella de carbono en centros educativos elaborada por el Centro de Educación Ambiental de la Comunidad Valenciana en 2015. Este cálculo nos ayudaría a relacionar el cambio climático con la actividad cotidiana del centro educativo.

Tabla 1.

Descripción actuaciones principales a llevar a cabo dentro del proyecto Ecoescuelas.

<i>Actuaciones</i>	<i>Descripción y Objetivos</i>
<i>Separa y vencerás</i>	- Aprender a separar correctamente los residuos generados en la escuela: papel, plástico y orgánico.
<i>Reutiliza el papel</i>	- Habilitar una gaveta donde dejar el papel que pueda ser reutilizable por la otra cara.
<i>A compostar.</i>	Lanzar la basura de peladuras de frutas y verduras en la compostera.
<i>Envoltura genial</i>	Pedir a las familias que eviten traer envases y almuerzos excesivamente empaquetados en plásticos como papel de aluminio para los almuerzos sugerir alternativas como la construcción de envolturas de más de un uso o utilizar recipientes de plástico .
<i>El patio de colores</i>	Pintar algunas papeleras del patio de color amarillo para t separar los posibles plásticos.
<i>Patrulla verde</i>	Crear una patrulla verde formada por un grupo de alumnos a acordar por tutoría de quinto y sexto que se encargue de revisar que mejoren en el ahorro de energía de la siguiente manera - En la medida que se pueda se cambiarán los grifos del patio y de los WC por unos que ayuden a ahorrar agua.
<i>Adiós al azúcar y procesados</i>	A nivel de tutoría se promoverá el debate sobre el tipo de alimentación que tenemos. Comenzando en primer lugar por el almuerzo pidiendo un mínimo de fruta semanal (si es necesario se puede establecer un día a la semana como «el día de la fruta»).
<i>Charla madres/ padres</i>	Organización de una charla anual sobre alimentación por parte de expertos para les madres y padres de la escuela.
<i>Almuerzo saludable</i>	Celebrar una vez al año el día del almuerzo saludable (la tostada) donde elaboramos un almuerzo entre todos que después nos comemos.
<i>Recetas de huerto</i>	Se harán recetas con alimentos recolectados al huerto escolar como por ejemplo ensaladas, batidos verdes o juegos de de gustación.
<i>Comedor a debate</i>	Se harán análisis de los menús del Comedor para compatibilizar el número de alimentos de cada tipo que comemos y la presencia de procesados.
<i>Celebraciones eco</i>	En las celebraciones escolares se servirán las bebidas en vasos de plástico serán reutilizables que cada alumno traerá de casa (por ejemplo el chocolate de fallas)
<i>En bici o a pie al cole</i>	Se promoverá el uso de medios de transporte sostenibles como patines, bicicletas o venir caminando y instalar un parking de bicis a la escuela.
<i>Muévete por la salud</i>	Participación en carreras o talleres con el tema de la salud que se convoquen en la localidad.
<i>Huerto escolar</i>	Los mayores de la escuela participarán en la actividad de huerto escolar en grupos reducidos y con los demás grupos se acudirá de manera puntual a visitar y cuidar el huerto.
<i>Día del árbol</i>	Celebraremos el día del árbol replantando aromáticas y árboles en el recinto escolar.
<i>Visita cooperativa local</i>	Una vez en el curso acudiremos a conocer alguna cooperativa agro ecológica de consumo como ejemplo local y de proximidad del trabajo agro ecológico.
<i>Conexión con otras escuelas</i>	Participaremos en encuentros de escuelas que tengan huerto escolar para intercambiar experiencias.

La Comisión Deportiva Escolar formada por: Profesorado del centro y AMPA serán las de coordinación, seguimiento y evaluación de las medidas educativas desarrolladas en el centro, y velarán por el cumplimiento de los objetivos del proyecto. Continuaremos proponiendo al Ayuntamiento la



importancia de la promoción y aportación de recursos materiales y económicos para la realización de este tipo de actividades a los centros de la localidad.

Tabla 2.

Plan de actividades físicas y deportivas.

	<i>Contenidos</i>
<i>Deportes</i>	Fútbol, natación, básquet, pelota valenciana, hockey, atletismo, colpbol.
<i>Actividades alternativas</i>	Juegos tradicionales y populares, juegos de pascua, juegos de otoño, juegos de agua, actividades de la diversidad, orientación.
<i>Actividades expresivas</i>	Danza y baile moderno. Aeróbic. Expresión corporal.

Tabla 3.

Principales actuaciones del programa de actividad física y deporte. PEAFS.

<i>Actividades continuas</i>	<i>Días de la semana /horario de actuación</i>				
	<i>Lunes</i>	<i>Martes</i>	<i>Miércoles</i>	<i>Jueves</i>	<i>Viernes</i>
1. Juegos tradicionales y populares.	15:00-17:00h.		15:00-17:00h.		
2. Taller de psicomotricidad y los sentidos.	15:00-17:00h.				
3. Baile moderno		17:00-18:00h.		17:00-18:00h.	
4. Fútbol.		17:00-18:30h.		17:00-18:30h.	
5. Patios activos.	11:00-11:30h.	11:00-11:30h.	11:00-11:30h.	11:00-11:30h.	11:00-11:30h.
<i>Actividades discontinuas:</i>	<i>A lo largo del curso por niveles</i>				
1. Natación	11:00-11:30h.		11:00-11:30h.		11:00-11:30h.
2. Pelota; Hockey; Ajedrez; Colpbol	11:00-11:30h.	11:00-11:30h.	11:00-11:30h.	11:00-11:30h.	11:00-11:30h.
<i>Actividades puntuales:</i>	<i>Ocupan toda la franja de horario lectivo en el día elegido en la programación general anual.</i>				

Semana de la diversidad; Orientación; Muévete por la salud; Juegos de Pascua; Maratón al Cole; Día del deporte; Encuentro de danzas del mundo; Campeonato municipal de Pelota; Campeonato municipal de Hockey; Campeonato municipal de Colpbol.

La difusión en la página web del centro, del AMPA, página web y facebook del Ayuntamiento de Xirivella, diario Levante, página web de la fundación Trinidad Alfonso per la participación en la Maratón al Cole y Día del deporte; y página web de la Universidad de Valencia por su colaboración en la «Semana de la Diversidad. Se diseñaron imágenes corporativas asociadas a los proyectos de centro como se puede ver en las figuras 1, 2 y 3.

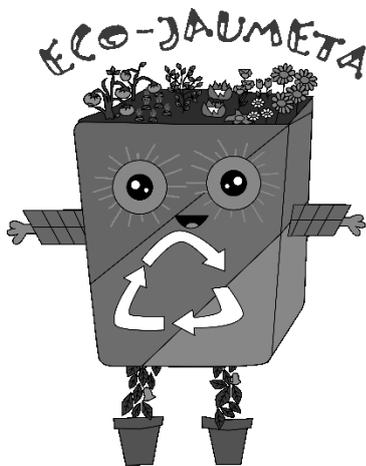


Figura 1. Adaptación de imagen a color corporativa para difusión Proyecto de Centro. Elaboración alumnado.



Figura 2. Código QR. Difusión programa Ecoescuela.



Figura 3. Código QR. Difusión programa PEAFS.

III. Results / Resultados

Es incuestionable que con la participación de todos los agentes implicados en la educación del alumnado, se alcanzan mejores resultados en cuanto a la promoción y participación en actividades promotoras de la salud. Además, la alimentación saludable, el desarrollo sostenible y la actividad física a partir de los momentos saludables que disponemos en el centro escolar: entradas y salidas del colegio, recreos, sesiones de Educación Física y actividades extraescolares programadas en colaboración con el centro escolar, conducen a una mayor participación por parte del alumnado, profesorado y familias, así como de las Administraciones y asociaciones locales en beneficio de todos.

El grado de motivación hacia la actividad a partir de las primeras apreciaciones y opiniones del profesorado es muy elevado, aunque faltan por registrar mediante instrumento objetivo la valoración del



proyecto. Así mismo ocurre con el grado de participación. En cuanto al alumnado, parece verse un alto grado de motivación hacia la tarea, así como implicación en un bien común a partir del huerto escolar, pues se sienten partícipes de algo propio

IV. Discussion / Discusión

Las Escuelas Promotoras de Salud, se encuentran distribuidas por toda la geografía española. La sociedad actual necesita personas activas, que sean emprendedoras, dinámicas, ágiles, eficientes, comprometidas e innovadoras. Asimismo, es necesario contar con una población más saludable, informada, sensibilizada con su salud y concienciada de los riesgos que supone la inactividad. Todas las propuestas analizadas que circundan nuestra comunidad, comparten una serie de puntos comunes que hacen que aunque trabajen distintos aspectos, en el fondo tengan un mismo objetivo. En todas estas propuestas se plantea la promoción en los Centros Educativos de estrategias para el tratamiento de temas de salud, es decir, desde todos los programas o planes se apuesta por el mismo concepto, promover la salud dentro del entorno escolar, que la educación para la salud no se trabaje solo en casa sino que sea un elemento más de todo el sistema que rodea la escuela. Pero para que todo esto se produzca, los profesores deben trabajar para la promoción de la salud y se debe favorecer la participación de la comunidad educativa. Las familias también son un aspecto común que recogen la mayoría de las propuestas, en ellas, se establece que se debe potenciar su papel dentro de la promoción de la salud, puesto que son un ejemplo para sus hijos y de sus buenos o malos hábitos tanto alimenticios como de actividad física, promoverán o no este tipo de prácticas.

En general, el objetivo común de todas estas propuestas es impulsar patrones y hábitos de vida más activos dentro de la comunidad educativa, fomentando los ambientes y entornos saludables y creando un clima escolar positivo que apoye la salud y el bienestar del alumnado y del resto de la comunidad. Todas las Escuelas Promotoras de salud tienen por lo general más aspectos comunes entre sí que los planes o programas promotores de salud, puesto que cada uno de estos se basa en una serie de aspectos que su comunidad quiere potenciar especialmente. Es por ello, que las principales diferencias las vamos a encontrar entre estas dos propuestas.

Al tratarse de una intervención en sus inicios no se disponen de resultados cuantificables y solo observables. Si se analizaron diferentes proyectos saludables de comunidades limítrofes que quedan reflejados en la tabla 4.



Tabla 4.

Relación de proyectos de centro saludables regiones limítrofes.

CCAA	Escuela Promotora de Salud	¿Qué hace? / ¿Cuáles son sus objetivos?	Página web
Aragón	Red Aragonesa de Escuelas Promotoras de Salud	<p>Integración de la promoción de la salud en la programación escolar.</p> <p>Profundización en los contenidos de salud, no solamente los contenidos conceptuales sino especialmente los actitudinales y las habilidades para la vida, que mejoran las competencias del alumnado para desarrollar una vida saludable.</p> <p>Consolidación del trabajo en equipo del profesorado como agente principal para la promoción de la salud en la escuela, con el apoyo del equipo directivo para integrar la educación para la salud en el proyecto educativo del centro.</p> <p>Promoción de un entorno saludable y un clima escolar positivo que apoye la salud y el bienestar del alumnado y del resto de la comunidad educativa. Búsqueda de relaciones de colaboración e implicación de las familias en el proyecto educativo.</p> <p>Colaboración con los servicios socio-sanitarios de la zona, para mejorar la interacción y la sinergia con los recursos del entorno.</p>	<p>http://redescuelasaragon.blogs.pot.com.es/</p> <p>http://www.aragon.es/estaticos/GobiernoAragon/Departamentos/SaludConsumo/Documentos/Red%20Aragonesa%20de%20Escuelas%20Promotoras%20de%20Salud.pdf</p>
Castilla-La Mancha	Los Proyectos Escolares Saludables	<p>Programa I: Educación Deportiva.</p> <p>Programa II: Descansos activos.</p> <p>Programa III: Evaluación de la condición física y hábitos saludables.</p> <p>Programa IV: Desplazamiento activo al centro.</p> <p>Programa V: Deporte en familia.</p> <p>Programa VI: Hábitos saludables</p> <p>Programa VII: Recreos con actividad físico-deportiva organizada.</p> <p>Programa VIII: Actividades físico-deportivas complementarias.</p> <p>Programa IX: Actividades físico-deportivas extracurriculares.</p> <p>Programa X: Uso de las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC'S)</p>	<p>https://deportes.castillalamancha.es/promoci%C3%B3n-deportiva/proyectos-escolares-saludables/convocatorias</p>
Región de Murcia	Plan de Educación para la Salud en la Escuela de la Región de Murcia	<p>Impulsar y potenciar una educación en conocimientos, destrezas y valores de los alumnos en todos los ámbitos de la vida personal, profesional y social, para contribuir a su desarrollo integral y promover la adquisición de estilos de vida saludables.</p> <p>Implantar la formación en promoción y educación para la salud.</p>	<p>Salud en la escuela</p> <p>http://www.educarm.es/admin/webForm.php?aplicacion=SA_LUD_ESCUELA&mode=visualizaAplicacionWeb&web=26&ar=177&zona=PROFESORES&menuSeleccionado=Plan de Educación para la Salud en la Escuela:</p> <p>http://www.educarm.es/temlates/portal/ficheros/websDinamicas/26/Volumen1.pdf</p>

V. Conclusions / Conclusiones

Podemos concluir en base a este trabajo, que, según en los diferentes niveles educativos de la etapa de educación infantil y primaria, la concienciación respecto al trabajo en equipo, la interacción con los



demás alumnos de diferentes culturas, así como entre diferentes edades es un hecho observable. Los resultados que vamos pudiendo observar en nuestra práctica escolar diaria muestran como se contribuye a la comunidad educativa a la participación, así como potencia las interrelaciones entre familias dispares y muy desfavorecidas socialmente. Arrojar luz sobre el estado y mejora de la salud de los escolares en estas edades en nuestro centro, es más que un reto y mediante pruebas objetivas futuras podremos ser capaces de mostrar la tendencia hacia los objetivos planteados a nivel de centro. En esta línea, la interacción y trabajo en equipo de todos los docentes del centro, están provocando un cambio metodológico que camina en esta línea. En definitiva, todos podemos: hacer que el alumnado sea físicamente más sostenible y activo, aprender cuáles son los deseos de los hijos y enseñar a practicar el “juego limpio y el cuidado del planeta; incrementar la disponibilidad de parques, piscinas públicas, carriles bici e itinerarios de paseo, así como de otros lugares para practicar actividades físicas y cuidado de los mismos; y promover una comunidad físicamente activa, concienciada con el planeta, sostenible y saludable.

Somos conscientes de las numerosas limitaciones que tiene nuestro trabajo, y en primer lugar destaca que es una intervención en pleno proceso de desarrollo de inmediata trayectoria, además, carece de una aplicación de pruebas objetivas para la observación de los beneficios o dificultades observadas más allá de la dinámica de centro, lo que resulta difícil la comparación con otros estudios, aunque también muestra el potencial del mismo al ser una iniciativa por y para nuestro alumnado y familias.

Como prospectiva resulta necesario un trabajo minucioso de campo y el estudio de las variables observadas, como son la actividad física, hábitos de alimentación, interacción entre iguales, etc., que abren un campo idóneo de trabajo e investigación. Además, involucrar a todos los sectores de la comunidad es un reto y realidad que nos confiere de una dosis de entusiasmo para continuar en esta línea de trabajo.



VI. Acknowledgements / Agradecimientos

Quisiéramos agradecer el esfuerzo de todos y cada uno de los docentes de Infantil y Primaria del centro educativo que se ven involucrados y que no pueden salir aquí reflejados, pero que sin ellos esto no saldría adelante. A la dirección del centro escolar por su gestión y facilidades a la hora de llevar a cabo cada propuesta. Especial mención a nuestro alumnado, y sobre todo a los de final de etapa de primaria, pues sin su participación resultaría difícil la interacción. A las familias y administraciones locales por darnos la posibilidad de ser mejores en nuestra profesión y dejándonos hacer, pues para todos es el beneficio. En general agradecer a toda la comunidad educativa del CEIP Rei en Jaume de Xirivella (Valencia).

VII. Conflict of interests / Conflicto de intereses

Los autores declaran no tener ningún conflicto de intereses.

VIII. References / Referencias

- Bell, S. (2010). Project-Based Learning for the 21st Century: Skills for the Future. *Clearing House, A Journal of Educational Strategies, Issues and Ideas*, 83 (2), 39-43. doi:10.1080/00098650903505415
- Cole, M. (2006). *The fifth dimension: an after-school program built on diversity*. Nueva York: Russel Sage Foundation.
- Delgado, M. y Tercedor, P. (2002). *Estrategias de intervención en educación para la salud desde la Educación Física*. Barcelona: INDE.
- DOGV (2019). Resolución de 29 de noviembre de 2019, del director general de Deporte, por la que se convocan subvenciones y asignaciones económicas en centros educativos no universitarios sostenidos con fondos públicos de la Comunitat Valenciana para la realización de proyectos de deporte, actividad física y salud (PEAFS) que estén integrados en el proyecto educativo del centro en el curso 2019-2020. [2019/11748]. Recuperado de <http://www.ceice.gva.es/documents/161862862/163776050/Resoluci%C3%B3n%20convocat%C3%B2ria+anticipada+PEAFS+2020+DOGV.pdf/67fc57e1-586e-4c06-80a6-60efc3495bb1>
- Engeström, Y. (2001). Expansive learning at work: toward an activity-theoretical reconceptualization. *Journal of Education and Work*, 14(1), 133-156.
- EURYDICE (2013). Physical Education and Sport at School in Europe [on line].doi:10.2797/49648 Recuperado de <http://eacea.ec.europa.eu/education/eurydice>.



- Gallego, J. (2002). Promoción de la salud en la infancia. La promoción de la salud en la escuela. Libro de Ponencias. VI Encuentro de Investigación en Enfermería. Recuperado de <http://gesdoc.isciii.es/gesdoccontroller?action=download&id=19/10/2012-b689ef4561>).
- García, A. (2007). Red Europea de Escuelas Promotoras de Salud (REEPS). El tren de la salud. *Revista para la promoción de la salud*, 1(1), 5-6.
- García-Varcácel, A. y Basilotta, V. (2017). Aprendizaje basado en proyectos (ABP): evaluación desde la perspectiva de alumnos de Educación Primaria. *Revista de Investigación Educativa*, 35(1), 113-131. doi:10.6018/rie.35.1.246811
- Garreta, J. (2011). La atención a la diversidad cultural en cataluña: exclusión, segregación e interculturalidad. *Revista de Educación*, 355, 213-233.
- Gultekin, M. (2005). The effect of project based learning on learning outcomes in the 5th grade social studies course in primary education. *Educational Sciences: Theory and Practice*, 5 (2), 548-56.
- Jiménez, F., Lalueza, J. L. y Fardella, K. (2017). Aprendizajes, inclusión y justicia social en entornos educativos multiculturales. *Revista Electrónica de Investigación Educativa*, 19(3), 10-23. doi:10.24320/redie.2017.19.3.830
- Jiménez, F. y Fardella, K. (2015). Diversidad y rol de la escuela: discursos del profesorado en contextos educativos multiculturales en clave migratoria. *Revista Mexicana de Investigación Educativa*, 20(65), 419-441. Recuperado de <http://www.comie.org.mx/v1/revista/portal.php?idm=es&sec=SC03&&sub=SBB&criterio=ART65004>
- Ministerio de Educación, Cultura y Deporte (2013). Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa. BOE núm. 295 de 10 de diciembre de 2013. Recuperado de <https://www.boe.es/boe/dias/2013/12/10/pdfs/BOE-A-2013-12886.pdf>
- Ministerio de Educación, Cultura y Deporte (2014). Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero, por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria. Recuperado de <https://www.boe.es/buscar/act.php?id=BOE-A-2014-2222>
- Ministerio de Educación, Cultura y Deporte (2015). Orden ECD/65/2015, de 21 de enero, por la que se describen las relaciones entre las competencias, los contenidos y los criterios de evaluación de la educación primaria, la educación secundaria obligatoria y el bachillerato. Recuperado de http://www.boe.es/diario_boe/txt.php?id=BOE-A-2015-738
- Organización Mundial de la Salud (OMS, 2018). Salud ambiental. Recuperado de https://www.who.int/topics/environmental_health/es/
- Organización Mundial de la Salud (OMS, 2010). Recomendaciones mundiales sobre la actividad física para la salud. Recuperado de https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_



recommendations/es/

Pec (2020). Proyecto Educativo CEIP Rei en Jaume. Recuperado de <http://mestreacasa.gva.es/web/reienjaume/28>