



El papel de las familias en la promoción de hábitos saludables

Coordinación:

*Gemma Bermejo-Martínez, Javier Sevil-Serrano,
Luis García-González y Eduardo Generelo Lanaspá.*



Proyecto cofinanciado por el FEDER

© Gemma Bermejo-Martínez, Javier Sevil-Serrano, Luis García-González
y Eduardo Generelo Lanaspá

1ª edición. Huesca, 2019

Edita: Servicio de Publicaciones. Universidad de Zaragoza

ISBN: 978-84-16723-68-3

Imprime: Servicio de Publicaciones. Universidad de Zaragoza

Depósito legal: Z 1167-2019

****Si estás interesado/a en los diferentes documentos
mencionados en la guía, contacta con nosotros:***

Edificio Empresa y Gestión Pública - Despacho 46

Ronda Misericordia, 1 - 22001 Huesca

unizar@capas-c.eu • 974 29 25 81

www.capas-c.eu

 @capas-ciudad



Esta guía ha sido cofinanciada al 65% por el Fondo Europeo de Desarrollo Regional (FEDER) a través del Programa Interreg V-A España-Francia-Andorra (POCTEFA 2014-2020). El objetivo del POCTEFA es reforzar la integración económica y social de la zona fronteriza España-Francia-Andorra. Su ayuda permite el desarrollo de actividades económicas, sociales y medioambientales transfronterizas a través de estrategias conjuntas a favor del desarrollo territorial sostenible.

A modo de introducción

A pesar de que existen numerosas iniciativas que promueven hábitos saludables desde el ámbito escolar, la eficacia de muchas de estas acciones es limitada. Sin embargo, se admite que si hay un elemento que debe considerarse para el éxito en la promoción de hábitos saludables, este es el de la coordinación y la participación de todos los agentes implicados. En el contexto escolar, existen dos agentes que resultan fundamentales en la promoción de comportamientos saludables: el equipo docente y las familias. Sin embargo, la coordinación entre estos dos agentes, en ocasiones, no existe, especialmente en las familias del alumnado de Educación Secundaria.

Esta guía nace del trabajo que durante años el grupo de investigación “Educación Física y Promoción de la Actividad Física”(EFYPAF) y el grupo de trabajo del proyecto europeo “CAPAS-Ciudad” han realizado en la puesta en marcha de un programa escolar, denominado “Sigue la Huella” que ha promovido la actividad física y otros comportamientos saludables en adolescentes. No queremos dejar pasar la oportunidad de agradecer a los centros de enseñanza que han participado en el estudio, al profesorado, a los estudiantes, y en este caso, especialmente a las familias que, con su participación, implicación y compromiso, han favorecido la elaboración de esta guía.

En otros trabajos de investigación se han aportado los resultados y evidencias del efecto positivo conseguido con el programa escolar “Sigue la Huella”, por lo que el objetivo de esta guía no es demostrar la eficacia de dicho programa. Con esta guía se pretende aportar ideas y orientaciones metodológicas que puedan servir de apoyo a cualquier comunidad educativa que quiera involucrar a las familias en el desarrollo de un programa escolar de promoción de hábitos saludables. Diseñar e implementar un programa escolar, teniendo en cuenta el punto de vista de las familias, es de gran utilidad para aunar y coordinar acciones y unificar el discurso verbal utilizado.

Por último, nos gustaría realizar una apreciación con relación al uso del lenguaje. Se alternará en el texto el uso diferenciado del género masculino y del femenino con el neutro. No obstante, de manera intencionada se remarcarán los dos géneros, dado que hemos encontrado una diferencia importante y justificada entre chicos y chicas en muchas de las variables de los comportamientos saludables evaluados en nuestra investigación. Asumiendo el riesgo de apoyarnos en un lenguaje menos ágil y reiterativo, nos parece oportuno la distinción de ambos géneros para reforzar la preocupación desde las familias en determinados comportamientos saludables.

ÍNDICE

1. Introducción.

- 1.1. ¿Qué piensan las familias sobre la salud y los hábitos de sus hijos e hijas?
- 1.2. Síntesis de las aportaciones más relevantes de las familias participantes en el programa “Sigue la Huella”.

2. ¿Por qué es importante involucrar a las familias en el centro educativo y en la promoción de hábitos saludables?

- 2.1. ¿Qué nos dicen las leyes?
- 2.2. La contribución del entorno social en la promoción de la salud como clave de éxito: el entorno saludable lo construimos entre todos.
- 2.3. ¿Cómo contribuimos al desarrollo de un entorno saludable?

3. ¿Cómo promocionamos estos hábitos saludables en los adolescentes?

- 3.1. En el propio centro educativo.
 - 3.1.1. Escuelas Promotoras de Salud.
 - 3.1.2. El centro educativo como promotor de la práctica de actividad física y de otros comportamientos saludables.
- 3.2. Un ejemplo de participación de las familias en un proyecto de centro: el programa “Sigue la Huella”.

4. ¿Qué pueden hacer las familias para promover los comportamientos saludables de sus hijos?

5. Experiencia real con familias: ¿qué les preocupa?

- 5.1. Barreras y oportunidades.
 - 5.1.1. Barreras percibidas por los padres y las madres en sus hijos e hijas.
 - 5.1.2. Oportunidades o factores facilitadores.

6. Conclusiones y orientaciones para las familias y el centro educativo.

7. La familia marca huella: otras propuestas y sugerencias.

Bibliografía.



Introducción

1.1. ¿Qué piensan las familias sobre la salud y los hábitos de sus hijos e hijas?

Entrevistador: ¿Creéis que vuestros hijos tienen unos buenos hábitos saludables?

Madre 1: En líneas generales, yo creo que no. La sociedad está cambiando y nuestros hijos cada vez pasan más tiempo sentados, todo el día detrás de las pantallas.

Madre 2: Yo creo que nuestros hijos tienen una percepción muy diferente de la salud que los adultos y eso hace que no cuiden sus hábitos. Ellos sienten que son jóvenes y que pueden hacer lo que quieran porque no les va a pasar nada.

Madre 1: Yo el otro día me desperté a las 2 de la mañana y vi luz en el cuarto de mi hijo. Entré, sin llamar, y me lo encontré tumbado en la cama utilizando el teléfono móvil. Después de la reprimenda que le eché, y de confiscarle el teléfono móvil, me fui a la cama triste. Algo estamos haciendo mal con la educación de nuestros hijos...

Madre 2: Eso le pasa también a mi hijo, y luego le cuesta muchísimo levantarse por las mañanas. Desayuna sin hablar con nadie, está como apático y se marcha al instituto muy tarde. A veces, incluso me dice que le lleve en coche y vivimos a menos de 15 minutos del colegio. Después del instituto, no come apenas nada y se echa la siesta casi 3 horas. Yo trato de hacer ruido para despertarlo cuando lleva 1 hora dormido, pero es incapaz de despertarse.

Padre 1: El mío además se marcha al instituto sin desayunar porque dice que no le da tiempo. El otro día me lo encontré comprando una napolitana antes de entrar al colegio. Ahora entiendo por qué muchos días que le preparo un bo-

cadillo lo tiene todavía en la mochila.

Padre 2: Mi hija cuando llega del instituto también come y se echa a dormir media tarde como alguien ha comentado, luego se pone a estudiar y ni sale, ni le da el aire, ni nada de nada. Eso sí, llega el fin de semana y casi no entra en casa.

Madre 3: La mía por suerte hace atletismo, y no sé, creo que entrenar y hacer deporte le viene muy bien para estar mejor física y mentalmente. Lleva una rutina y yo creo que dormir, pues duerme sus horas. Sin embargo, también creo que pasa demasiado tiempo sentada y se alimenta muy mal. A veces piensa que por hacer deporte puede comer o hacer lo que quiera porque no está gorda.

Padre 2: Pues qué suerte que al menos haga algo, porque yo a la mía la he intentado animar siempre a que haga también algún deporte o actividad, por su salud de ahora y del día de mañana, pero es que no hay manera. Es verdad que en casa a nosotros no nos ha visto hacer mucho, pero cuando proponemos hacer algo juntos los fines de semana, por ejemplo, dice que se aburre con nosotros y es un imposible.

Padre 1: Mi hijo siempre dice que no tiene tiempo de hacer ejercicio porque tiene muchos trabajos y deberes. La verdad es que los profesores no les dejan tiempo para poder jugar y divertirse...

Madre 4: A estas edades es complicado. Se desvinculan de la familia y solo piensan en hacer cosas con los amigos. El otro día mi hija me pidió si podía salir hasta las 00:00. Llegó a casa un poco mareada. Le pregunté qué había estado haciendo, pero no me contestó. Su ropa olía a tabaco.

Padre 2: El tabaco es un problema, pero ¿y el alcohol?, porque llega el fin de semana, y salen, y te preocupas porque no sabes qué están haciendo, si beben... creo que desde las familias y el centro educativo deberíamos también luchar

contra esto, además de promover mejores hábitos saludables.

Madre 5: Sí, pero nosotros somos los primeros responsables, eh, osea, es como el tema de la alimentación. Si no les inculcamos desde pequeños nosotros en casa que hay que comer saludablemente, no podemos pedir milagros luego al instituto por mucho que promuevan estas cosas. Es algo que tiene que empezar en nosotros también.

Madre 3: Es que claro, la salud es todo. Salud es comer bien, es que sean activos, es dormir bien, no estar tantas horas pegados al móvil y el ordenador... pero ellos ven que no están enfermos y se piensan que eso es salud, y es mucho más complejo que eso. Si no adoptan ahora comportamientos saludables, ¿qué pasará cuando sean adultos? Porque claro, eso me preocupa, que no se sepan cuidar y que tengan, no sé, un estilo de vida que no les ayude a prevenir enfermedades y estar sanos.

El diálogo anterior refleja algunas de las preocupaciones habituales de las familias, y bien podría tener lugar en cualquier centro educativo en el que haya un intercambio de opiniones sobre temas relacionados con hábitos saludables en adolescentes. Dado que la mayoría de los jóvenes no cumplen con las recomendaciones de hábitos saludables, desde los centros educativos es importante liderar programas que promuevan estos comportamientos en el alumnado. Las familias han de ser una parte fundamental en este proceso, puesto que su propio comportamiento y su apoyo ejerce una gran influencia en los hábitos saludables adoptados por sus propios hijos.



1.2. Síntesis de las aportaciones más relevantes de las familias participantes en el programa “Sigue la Huella”

“Sigue la Huella” es un programa escolar que tiene como objetivo promover la práctica de actividad física, así como otros hábitos saludables en el alumnado. En este programa se confiere una especial atención a la participación y la implicación de toda la comunidad educativa. Desde este programa se da importancia, también, a que el alumnado desarrolle habilidades para la vida, como: la empatía, la comunicación asertiva, las habilidades sociales, el pensamiento crítico, la toma de decisiones, etc. Estas habilidades capacitan al alumnado, entre otras cosas, para tomar decisiones respecto a su estilo de vida, o para ejercer resistencia a la presión social en determinados comportamientos de riesgo (e.g., consumo de sustancias nocivas).

La conversación con la que se ha iniciado esta guía, evidentemente, es ficticia, pero se apoya en ideas extraídas de reuniones con las familias en los años en los que se ha desarrollado el programa. De una de las charlas mantenida con padres y

madres participantes en el programa “Sigue la Huella”, pudimos extraer información relacionada con los hábitos saludables de sus hijos e hijas. Los temas centrales tratados en estos encuentros fueron los siguientes:

- Contextualización del problema: ¿qué es para vosotros salud y qué es un entorno saludable? A partir de esta cuestión, se abordaron otros aspectos como: la existencia de algunas conductas como problema de salud pública, barreras para la práctica de actividad física, facilitadores, etc.
- La influencia de la familia y el papel de la misma: influencia, modelos, hábitos, participación en el centro educativo y las intervenciones para el fomento de la práctica de actividad física, etc.
- Ideas y aportaciones, tanto genéricas como referentes al programa “Sigue la Huella”.

A continuación: se desarrollan en una mayor profundidad dichos temas.

Concepto de salud, entorno saludable, barreras y facilitadores para la práctica de actividad física

Generalmente, los padres y las madres entienden y reconocen que la actividad física es importante y que es un factor deter-

minante de la salud. Asimismo, consideran que existen otros hábitos saludables como una buena alimentación, la higiene, el ambiente y entorno sano, que condicionan la salud de sus hijos e hijas.

Las familias consideran que su concepto de salud no es el mismo que el que tienen sus hijos. El hábito saludable que más les preocupa es la alimentación, que relacionan directamente con algunos aspectos concretos de la salud.

Como principales barreras percibidas por los padres para que sus hijos e hijas realicen actividad física encontramos: la falta de conocimiento para saber cómo promocionar la salud en el contexto familiar, la falta de tiempo y de capacidad de gestión del mismo, la falta de fuerza de voluntad y ganas de hacer actividad física, la edad y los cambios que se producen en la adolescencia (principalmente en las chicas), el mal uso o excesivo uso de las tecnologías (especialmente los smartphones) y la falta de recursos económicos.

Por otro lado, como elementos que facilitan que los adolescentes realicen actividad física aparecieron elementos como: la autonomía, la realización de actividades en grupo, las relaciones interpersonales y actividades con su grupo de iguales, el apoyo externo (principalmente de los padres), la promoción de actividades en las que se sientan eficaces y competentes y la diversidad y amplitud de la oferta de actividades físico-deportivas.

Papel e influencia de la familia sobre la actividad física y la salud

La mayoría de los padres y madres admitieron no ser activos, es decir, no realizan habitualmente actividad física. Sin embargo, son conscientes de que su rol pasivo podría ejercer una influencia negativa en sus hijos e hijas.

Un elemento susceptible de cambio destacado por las familias es el de cultivar una mejor relación con sus hijos e hijas, puesto que podría favorecer la prevención de conductas de riesgo.

Los padres y las madres asumen que son los máximos responsables de promocionar la salud en sus hijos/as, y la mayoría dicen estar dispuestos a realizar cambios en sus propios hábitos para ser un ejemplo a nivel familiar. Por último, las familias incidieron en la responsabilidad que tienen los centros educativos de fomentar los hábitos saludables de los adolescentes. En el caso de las instituciones públicas (principalmente el ayuntamiento), se habló de que deberían de diseñar estrategias para solucionar el difícil acceso a las instalaciones deportivas de la ciudad y fomentar otras actividades con un carácter más recreativo alejadas de los clubes deportivos con una vertiente más competitiva.

Principales propuestas de las familias

Como principales propuestas realizadas por las familias, destacan: promover eventos deportivos desde el centro escolar, reforzar la utilización de las nuevas tecnologías en el centro como elemento educativo motivante (especialmente el blog por su capacidad divulgativa para las familias), mejorar la conexión familia-escuela, incentivar actividades físico-deportivas minoritarias y no competitivas como el senderismo y la orientación por su riqueza educativa, promover una correcta higiene postural y buscar soluciones para reducir el peso de las mochilas.



2

¿Por qué es importante involucrar a las familias en el centro educativo y en la promoción de hábitos saludables?

2.1. ¿Qué nos dicen las leyes?

A pesar de que la participación de las familias en los centros educativos es uno de los pilares del sistema educativo, esta suele disminuir con la entrada de los adolescentes en la Enseñanza Secundaria. En esta transición se produce, generalmente, una ruptura de la conexión entorno familiar-centro educativo y viceversa. Aun así, la participación de las familias como afirma Silveira (2016) es todavía “un derecho en construcción”. La participación o implicación de los padres y las madres en los centros educativos se ha establecido como un indicador de calidad en la evaluación de la educación. Para ello, existe una normativa que regula el acceso y la participación de las familias en los centros educativos.

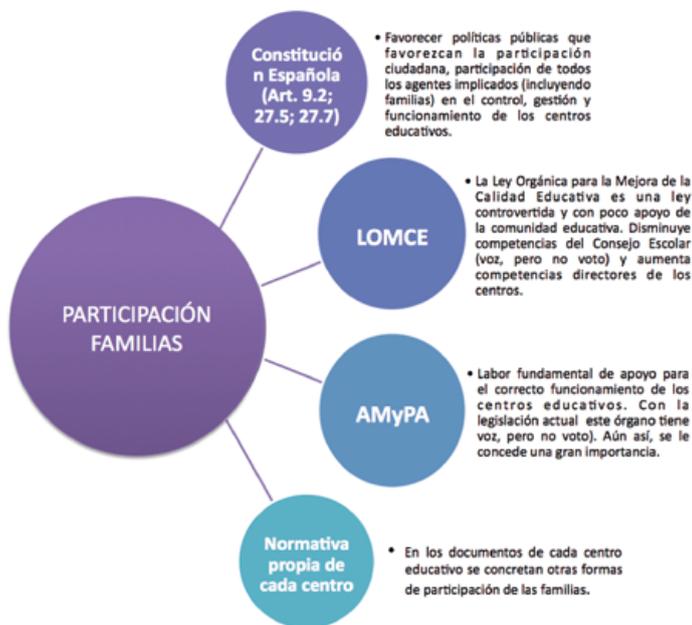


Figura 1. La participación de las familias según las leyes y normativa actual.

2.2. La contribución del entorno social en la promoción de la salud como clave de éxito: el entorno saludable lo construimos entre todos

Debido a que la modificación de los hábitos saludables es una tarea compleja, dada la multitud de factores que influyen en ellos, es importante involucrar en acciones o programas de promoción de hábitos saludables a toda la comunidad educativa. Asimismo, es importante implicar a todo el contexto social como las asociaciones deportivas, el ayuntamiento y otras entidades y activos de promoción de la salud. Las sinergias establecidas entre todos los agentes significativos para el

alumnado pueden suponer que exista una mayor facilidad de cambio de conducta en los jóvenes. Remar en la misma dirección no es una tarea sencilla. Sin embargo, es el camino hacia donde debemos orientarnos si realmente queremos modificar comportamientos.

Para saber a qué hacemos referencia con “entorno saludable”, primero deberemos conocer cuál es el concepto de salud. Según la Organización Mundial de la Salud (1948): “la salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solo la ausencia de afecciones o enfermedades”.

Un entorno saludable es un escenario o ámbito de intervención en promoción y educación para la salud. No solo tiene como objetivo la mejora de la salud de las personas, sino también los patrones sociales y estructuras que lo constituyen. Por tanto, nos encontramos con la necesidad de movilizar a las fuerzas políticas en pro de la promoción de la salud, de originar posibilidades para la participación, de crear modelos de empoderamiento y de estimular y asentar redes de colaboración, innovación e intercambio de vivencias y experiencias.

Vemos entonces que la comunidad y el centro educativo representan un escenario propicio para vertebrar y llevar a cabo intervenciones basadas en la promoción y educación para la salud. Para que tengan éxito esas intervenciones las familias no solo deben participar en el diseño e implementación de la propia intervención sino que también deben ser referentes que promuevan, ejemplifiquen e incidan en aquellos hábitos saludables que se impulsen desde los centros educativos.

2.3. ¿Cómo contribuimos al desarrollo de un entorno saludable?

Desde el centro educativo y las familias podemos orientar nuestros esfuerzos a tener un ambiente y un estilo de vida saludable. Existen numerosas conductas o comportamientos que forman parte de nuestro estilo de vida y que podemos promover desde los centros educativos y las familias de forma conjunta, como pueden ser:

- La actividad física.
- Las conductas sedentarias.
- Hábitos alimenticios.
- Consumo de alcohol, tabaco u otras drogas.
- Desplazamiento activo y utilización de medios de transporte no contaminantes.
- El sueño.
- Conductas sexuales de riesgo.
- Conductas violentas.

En este sentido, será importante promover comportamientos saludables como la práctica regular de actividad física, una alimentación saludable o un número de horas de sueño suficientes y evitar comportamientos de riesgo como la adopción de conductas sedentarias, el consumo de sustancias nocivas como el alcohol y el tabaco, etc.

3

¿Cómo promocionamos estos hábitos saludables en los adolescentes?

3.1. En el propio centro educativo

Escuelas Promotoras de Salud

Los centros educativos son un escenario propicio para incentivar la práctica de actividad física y otros comportamientos relacionados con la salud como un número de horas suficiente de sueño y una alimentación saludable. Para que los centros educativos puedan hacerlo, debe haber instituciones u organizaciones dentro del sistema de salud pública que les den soporte. Bajo esta premisa surgen las Escuelas Promotoras de Salud (EPS).

Las EPS persiguen que los y las estudiantes desarrollen habilidades y actitudes saludables por sí mismos, es decir, que aprendan a controlar y gestionar la adopción de comportamientos saludables (Organización Mundial de la Salud, 2003). Desde las EPS se pretende que todos los agentes de la comunidad educativa se integren en la promoción de comportamientos saludables, es decir, investigadores, profesores, padres y madres, estudiantes, etc.

Posteriormente, y a raíz de las EPS, surge en Europa la Red de Escuelas para la Salud, que persigue valores como la sostenibilidad, la inclusión, la equidad, el empoderamiento, la competencia de acción y la democracia. Debemos hacer un inciso en este último valor, la democracia, puesto que las familias juegan un papel vital. La democracia se sustenta en elementos como: la participación, la calidad educativa, las escuelas y comunidades, la evidencia y el enfoque global sobre la salud (Ministerio de Educación, 2009).

El centro educativo como promotor de la práctica de actividad física y otros comportamientos saludables

Los centros educativos tienen la responsabilidad de originar e impulsar oportunidades de práctica de actividad física y otros comportamientos relacionados con la salud, diseñando e implementando estrategias de intervención que hayan demostrado una eficacia previa.

Las intervenciones realizadas en contextos educativos han de integrar a todos los agentes de la comunidad educativa

para alcanzar mayores cotas de éxito. Sin embargo, su principal orientación debería ser la de educar a los jóvenes y dotarlos de recursos y herramientas para que puedan erigirse como sus propios gestores de salud, durante la adolescencia y a lo largo de toda su vida. Para hacerlo, los centros educativos pueden emprender acciones desde distintas vías de actuación. El centro educativo debe llevar a cabo iniciativas para promover hábitos saludables en su propio contexto, pero debe alimentarse siempre de las oportunidades que le ofrece el entorno.



Figura 2. Oportunidades para la promoción de la salud en los centros educativos.



3.2. Un ejemplo de participación de las familias en un proyecto de centro: el programa “Sigue la Huella”

En este apartado, se expone el modo en el que han participado las familias en el programa “Sigue la Huella”. Para ello, se aportan ideas sobre cómo estimular la comunicación con las familias con el objetivo de potenciar la conexión de estas con el resto de la comunidad educativa.

Aunque no existe una sola visión de cómo debe ser la participación de las familias en la escuela, sí sabemos de la importancia de establecer buenos canales de comunicación. Tradicionalmente, desde los centros educativos se establecen reuniones al principio, durante y al final del curso académico para informar y realizar un seguimiento de los grupos-clase. Existen también reuniones individuales entre el tutor u otros miembros del equipo directivo o del resto del profesorado con las familias. Igualmente, se suele notificar a las familias las actividades que va a realizar el alumnado, incluso invitándoles a participar en ellas.

Realizar informes periódicos es otra forma habitual de comunicación entre el profesorado y las familias que no pueden asistir a las reuniones. Este método se ha mantenido intacto dentro del programa “Sigue la Huella”.

Por otro lado, en los últimos años, uno de los elementos que ha ido cobrando importancia es el relacionado con las TICs (Tecnologías de la Información y de la Comunicación) (Ver la guía para el

uso de las TICs en el programa “Sigue la Huella” en la web de CAPAS-Ciudad: <https://capas-c.eu/inicio/profesionales/>). A partir del blog educativo o la web del centro escolar se puede facilitar la difusión de información de las acciones que se van a llevar a cabo. La conformación de grupos de trabajo con las familias es otro de los métodos de coordinación que se está introduciendo en algunos centros escolares. En dichos encuentros se crean grupos de discusión o debates que facilitan la participación y escucha de todas las voces que

participan en las distintas acciones que se emprenden desde los centros educativos. Este tipo de iniciativas favorecen que todos los agentes de la comunidad educativa se empoderen en este proceso y que haya un nexo de unión que afecte positivamente a la eficacia de las intervenciones de promoción de hábitos saludables.

Desde el programa “Sigue la Huella” debemos resaltar la participación de las familias desde los siguientes ámbitos de actuación:

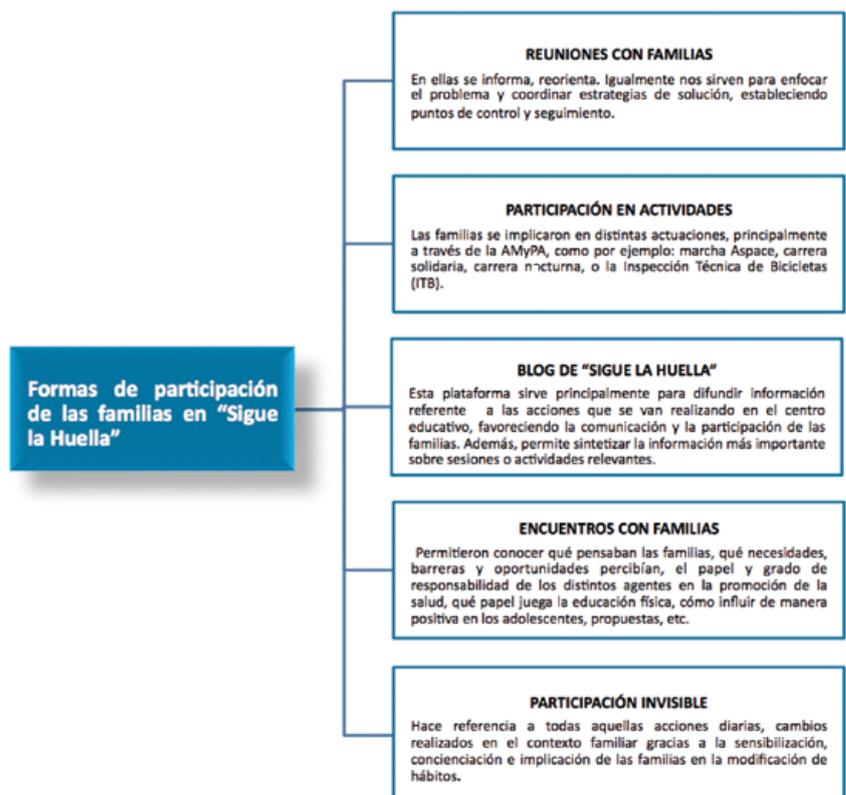


Figura 3. Formas de participación de las familias en el programa “Sigue la huella”.

¿Qué pueden hacer las familias para promover los comportamientos saludables de sus hijos?

A lo largo del presente documento hemos hablado sobre qué piensan las familias, qué les preocupa, por qué son tan importantes en la promoción de la salud, e incluso hemos visto algunos ejemplos de su participación en el programa “Sigue la Huella”. En el siguiente apartado, trataremos de aportar pautas para sensibilizar a las familias en la mejora del cumplimiento de los hábitos saludables de sus hijos e hijas. Para ello, es conveniente conocer cuáles son dichas recomendaciones, según las organizaciones internacionales, con objeto de poder intervenir para su cumplimiento desde el seno familiar.

Sabemos gracias a multitud de estudios, que a medida que vamos adoptando simultáneamente un mayor número de conductas de riesgo (fumar, beber alcohol, adoptar conductas sedentarias, etc.) mayor es nuestro riesgo de padecer enfermedades no transmisibles como la diabetes tipo II, enfermedades cardiovasculares, obesidad o determinados tipos de cáncer. En sentido contrario, la adopción de comportamientos saludables (actividad física, sueño, alimentación, etc.) se relaciona con una serie de beneficios físicos, psicológicos y sociales. Por tanto, evitar comportamientos de riesgo y adoptar el mayor número de

comportamientos saludables permitirá obtener los mayores beneficios para la salud de las personas.

A continuación, teniendo como base la revisión de estudios científicos que se realizan en una de las tesis doctorales que tiene como protagonista el programa “Sigue la Huella”, se sintetizan brevemente algunas de dichas recomendaciones. Para una información más rigurosa, pueden consultar dicha tesis doctoral, además del documento “Sigue la Huella: guía para el profesorado para la promoción de hábitos saludables en el alumnado” y el informe de los resultados del propio programa en la web de CAPAS-Ciudad:

<https://capas-c.eu/inicio/profesionales/>.

• **Actividad física**

La inactividad física es una problemática actual que ha adquirido dimensión mundial. Los expertos (e.g., Tremblay et al. 2016) y organismos como la OMS coinciden en señalar que **los niños y adolescentes, entre 5 y 17 años, deberían realizar al menos 60 minutos diarios de actividad física a una intensidad moderada-vigorosa**. Los jóvenes que no alcanzan esta recomendación

se denominan inactivos. Asimismo, se recomienda realizar varias horas de actividad ligera estructurada (juegos, desplazamiento caminando, etc.) y no estructurada (tareas de casa, etc.).

Una de las formas de realizar actividad física es la de desplazarse activamente al colegio (andando, en bici, en patinete, etc.). **Este tipo de desplazamiento ayuda a que los adolescentes cumplan con los niveles de actividad física diaria recomendados**. Además, contribuye a mejorar la condición física, a tener un entorno más saludable y una ciudad más sostenible.

• **Duración del sueño y la siesta**

La National Sleep Foundation (Hirshkowitz et al., 2015), así como las últimas recomendaciones canadienses sobre duración de sueño (Tremblay et al. 2016), señalan que los niños entre 6 y 13 años deben dormir diariamente entre 9 y 11 horas, mientras que los adolescentes entre 14 y 17 años deben dormir entre 8 y 10 horas. Algunos estudios señalan que la siesta solo resulta beneficiosa para la salud si tiene una duración inferior a 30 minutos. No obstante, parecen necesarios más estudios de investigación que corroboren estas recomendaciones.

• **Tiempo sedentario y tiempo sedentario de pantalla**

La mayoría de autores señalan que no se deben superar los 360 minutos diarios de tiempo sedentario (estar sentados en el trabajo o la escuela, en el coche o autobús, en el ambiente doméstico y durante el tiempo de ocio). **Concretamente, en niños y adolescentes entre 5 y 17 años se recomienda menos de 120 minutos diarios de tiempo sedentario de pantalla** (e.g., smartphone o teléfono móvil, la tablet, el ordenador, la televisión o los videojuegos). Así mismo, se debe incidir en la necesidad de evitar largos periodos sentados y realizar descansos activos cada 60 minutos.

La actividad física, el sueño y las conductas sedentarias representan las denominadas recomendaciones de “24-horas de movimiento” ya que estos tres comportamientos prevalecen e interaccionan durante las 24 horas que tiene un día (Tremblay et al., 2016). Por tanto, es importante no solo cumplir las recomendaciones de actividad física, sino también las de sueño y conductas

sedentarias para optimizar los beneficios en la salud.

• **Alimentación**

Se recomienda el consumo de alimentos saludables como el consumo de frutas y verduras, así como evitar el consumo de alimentos ultraprocesados como la bollería, chucherías, cereales, galletas, bebidas azucaradas, etc. Estos últimos están relacionados con problemas de salud como el sobrepeso, la obesidad o la diabetes tipo II.

• **Alcohol y tabaco**

Las recomendaciones en relación a estas dos sustancias indican que el nivel más seguro es cero, es decir, su no consumo. Estas recomendaciones se han establecido debido a que, incluso en cantidades reducidas, elevan sustancialmente el riesgo en el organismo.

• **Cumplimiento de dichas recomendaciones en adolescentes**

Es importante resaltar en este apartado que la mayoría de los y las adolescentes

no cumplen con las recomendaciones de dichos hábitos saludables. Asimismo, en los últimos años ha habido un incremento de la adopción de comportamientos de riesgo en jóvenes (para una mayor revisión ver http://www.pnsd.mscbs.gob.es/profesionales/sistema-s/informacion/sistemaInformacion/pdf/ESTUDES_2016_Informe.pdf).

Especialmente preocupante es el descenso de la práctica de actividad física y el aumento del tiempo sedentario en adolescentes. Ambos comportamientos de riesgo se relacionan con enfermedades no transmisibles como la diabetes tipo II, la obesidad, problemas cardiovasculares y algunos tipos de cáncer. Es aquí donde la familia como referencia debe adquirir un papel protagonista, apoyando la práctica regular de actividad física, adoptando una alimentación saludable, etc. No podemos olvidar que la mayoría de los hábitos que se adquieren durante la adolescencia luego son reproducidos en la vida adulta.

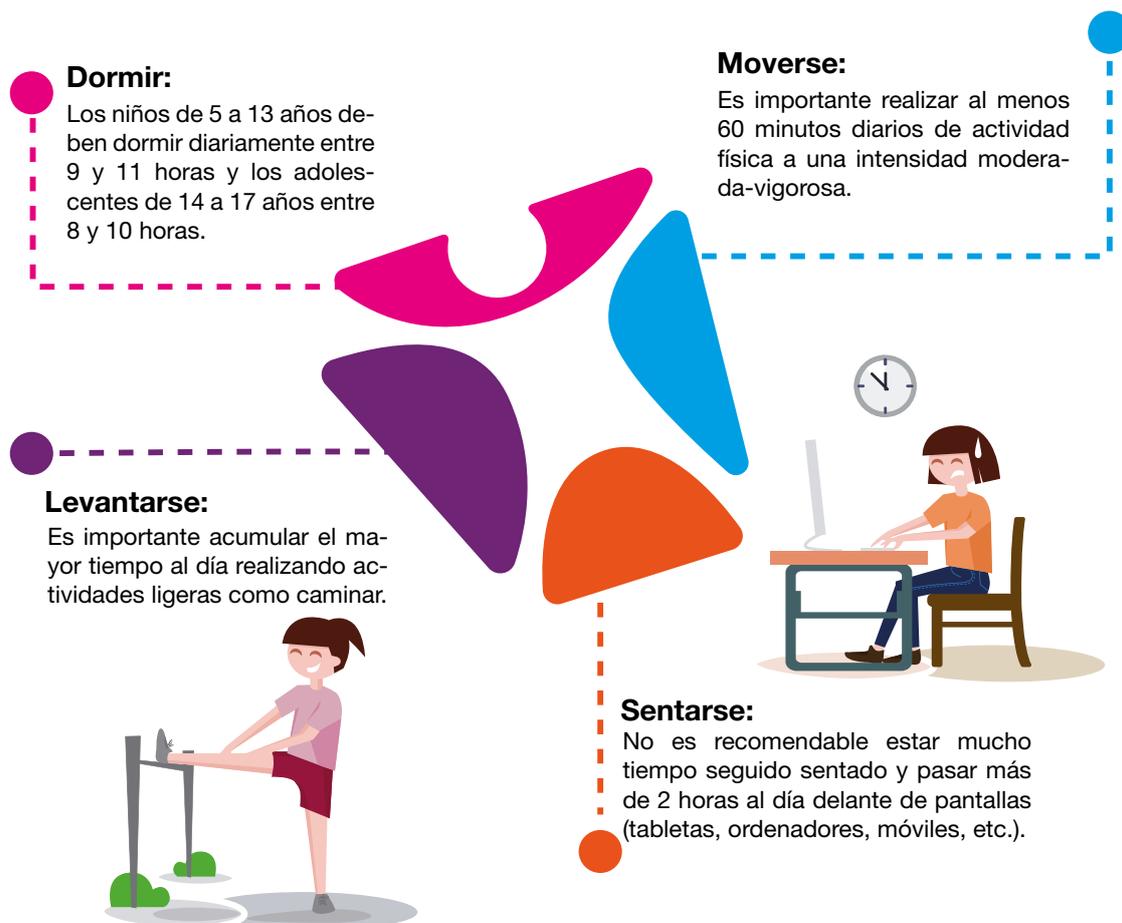


Figura 4. Recomendaciones extraídas de “The Canadian 24-Hour Movement Guidelines for Children and Youth” (Tremblay et al. 2016).

5

Experiencia real con familias: ¿qué les preocupa?

En los apartados 1.1. y 1.2. del presente documento hacíamos referencia a qué piensan las familias que participaron en el programa “Sigue la Huella” y realizábamos una síntesis de los aspectos que considerábamos más relevantes. En este apartado, acotamos en mayor medida y de forma predominantemente visual esa información relativa a las barreras y oportunidades que las familias percibieron que tenían sus hijos e hijas para, esencialmente, mantener un estilo de vida activo y saludable.

5.1. Barreras y oportunidades

En los grupos de discusión mantenidos con los padres y madres de alumnado inmerso en el programa “Sigue la Huella”, se diagnosticaron una serie de barreras y oportunidades para practicar actividad física que expondremos a continuación.

Barreras percibidas por los padres y las madres en sus hijos e hijas

En los grupos de discusión aparecieron diferentes barreras para la práctica de actividad física. A continuación, comentaremos qué aspectos resaltaron especialmente en cada una de las categorías en las que los hemos incluido (ver figura 5).

Oportunidades o factores facilitadores

En cuanto a las oportunidades o factores facilitadores percibidos por las familias en los grupos de discusión, vemos que solo hicieron referencia a las de tipo ambiental, sociológicas y psicológicas (ver figura 6).

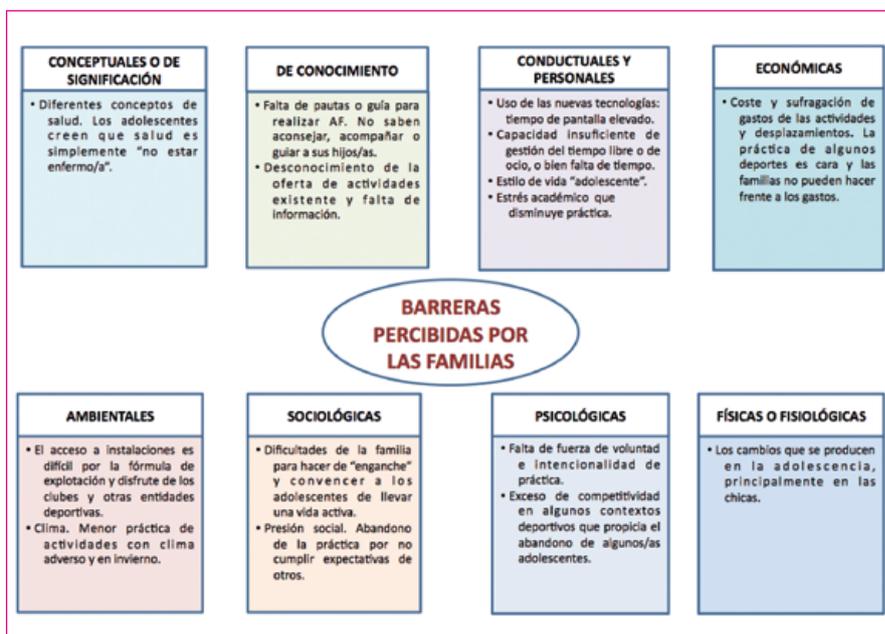


Figura 5. Barreras percibidas por las familias

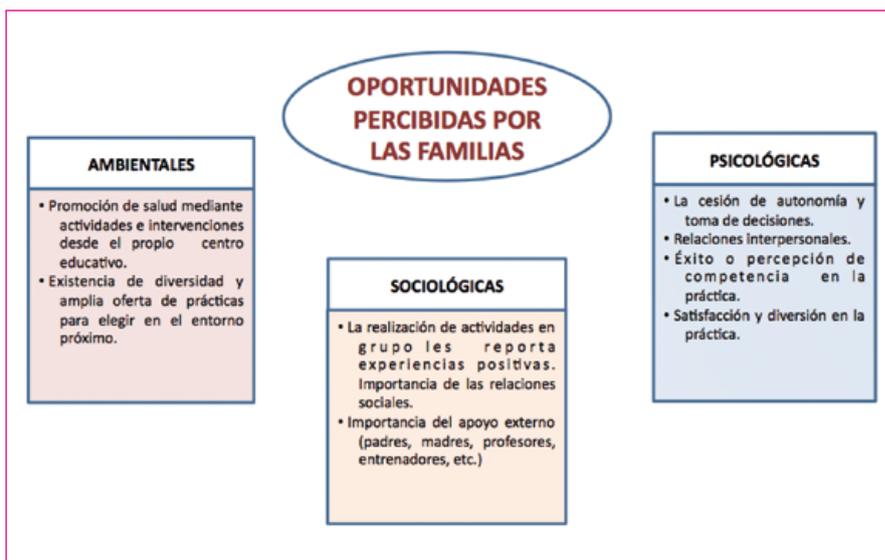


Figura 6. Oportunidades percibidas por las familias.

6

Conclusiones y orientaciones para las familias y el centro educativo

A partir de toda la información contenida en esta guía, y la recibida a través de las reuniones con las familias, se han extraído una serie de conclusiones y orientaciones. Estas últimas involucran en mayor o menor medida a los distintos agentes de la comunidad educativa.

Orientaciones principalmente dirigidas a las familias

- Apoyar a los niños y adolescentes en la adquisición de hábitos saludables y principalmente en la realización de actividad física es fundamental en el seno familiar. La adopción de las familias de un rol como modelos saludables de comportamiento también puede ser de gran utilidad para ser referentes saludables de sus hijos. Se puede empezar con pequeños cambios y una dedicación pequeña de tiempo y exigirnos un poco más cada vez. Es importante ser coherentes entre lo que les decimos y lo que hacemos.
- Debemos hacer lo posible para animar a los niños y adolescentes, aprovechando la importancia que le dan a sus amistades, a que hagan actividad física en grupo, especialmente en el caso de las chicas.
- Ofrecer distintas opciones de participación en actividades físico-deportivas y favorecer su escucha, toma de decisiones y responsabilidad facilita que puedan sentirse autónomos, escuchados y que estén más motivados. Es importante educarles en autonomía

de manera progresiva disminuyendo nuestro control sobre ellos, para que sean capaces de llegar a realizar actividades y adoptar un estilo de vida por sí mismos. Si es les permite dejarles escoger una actividad físico-deportiva y, además, es posible compartirla en familia, se pueden establecer relaciones más estrechas.

- La actividad física es beneficiosa en momentos de estrés académico o períodos de muchos exámenes puesto que ayuda, entre otras cosas, a descansar mejor y desconectar de la rutina. Es importante que entendamos que, de la misma manera que castigarles sin actividad física o sin el partido del fin de semana es negativo, el hecho de que no realicen actividad físico-deportiva durante los exámenes también lo es. Deben aprender a gestionar su tiempo de ocio para poder compatibilizar ambas actividades.
- La educación en el ocio saludable empieza y tiene su foco en la familia. Una buena gestión del tiempo libre por parte de los padres y otros familiares puede tener una transferencia directa a los hijos/as.
- No debemos tener expectativas ni pre-

sionar a los adolescentes en la práctica de actividad física. Si se busca la especialización temprana y conseguir deportistas de élite se corre el riesgo de de que abandonen pronto la práctica físico-deportiva.

- Es importante reducir el tiempo de pantalla en los adolescentes. Reducir la presencia de medios tecnológicos en el dormitorio o el propio instituto y durante las comidas, evitar usarlos una hora antes de ir a dormir para no perjudicar el ciclo del sueño, bloquear o restringir aplicaciones no convenientes, dar ejemplo desde la familia de un uso responsable, establecer un tiempo máximo de uso, etc. son estrategias a tener en cuenta.

Orientaciones de interconexión centro educativo y familias

- Las familias demandan una mayor presencia de actividades que promuevan la actividad física y otros hábitos saludables en el centro educativo. Debido a la falta de información proporcionada a las familias, así como a su falta de implicación, se necesitan diseñar nuevas directrices en esta línea. El centro educativo debe ser el altavoz



para la difusión de actividades propias y externas, impulsar actividades, favorecer la participación en torneos recreativos como los encuentros intercentros (son encuentros deportivos entre diferentes institutos).(ver guía e informe de resultados de los Encuentros Intercentros en la página web de CAPAS-Ciudad: <https://capas-c.eu/inicio/profesionales/>), etc. pero no debería hacerlo solo. Las propias familias y la AMyPA pueden impulsar la difusión y la promoción de actividades tanto del propio centro como externas, tomando un papel activo y aumentando el grado de implicación. Además, las familias deben involucrarse activamente en acciones de esta tipología.

- El centro educativo puede disponer de un tablón en sus instalaciones y un blog específico en el que se incorporen no solo todas las acciones llevadas a cabo por el centro y otros agentes de la comunidad, sino también otra información relevante: horarios de uso de las instalaciones, procedimiento o protocolo de solicitud de las mismas, listado de clubes y oferta de los mismos, salidas organizadas por la AMyPA en las que participen distintos agentes, etc. También es importante transmitir información por medio de cartas, llamadas, reuniones, etc.

- Es necesario que el vínculo entre las familias y el centro educativo se mantenga en Educación Secundaria. Igualmente, es interesante que haya una interconexión entre las propias familias. Esta circunstancia nos ayudará no solo a ser más eficaces en la prevención de conductas de riesgo, sino también a establecer estrategias conjuntas.

- Hablar de promoción de salud, de hábitos, de los perjuicios de algunas conductas desde una edad temprana, facilitará la concienciación, sensibilización y la prevención. Desde el contexto educativo y, en concreto, desde la materia de Educación Física, es importante que se aborde un aspecto elemental como es el de la higiene postural.

- La familia debe negociar con el centro educativo el uso de las instalaciones y material deportivo por el alumnado y tomar parte responsable del proceso.

- Desde los centros educativos se deben promover encuentros inter-familiares y familia-centro, así como de todos los agentes, a través de elementos como: reuniones, grupos de discusión, debates e intercambios, cafés-tertulia, actividades conjuntas, salidas, etc. Nutrir las conexiones hará que las experiencias sean más enriquecedoras y los resultados de las intervenciones más favorables.

Orientaciones dirigidas a toda la comunidad educativa y otros agentes del entorno.

- Durante la adolescencia hay un abandono progresivo de la práctica físico-deportiva. En numerosas ocasiones se debe a que la filosofía de los clubes y el deporte base en general termina orientándose de manera equívoca al rendimiento, olvidándose de la premisa del “deporte para todos”. Desde los centros educativos deberemos mostrar la perspectiva opuesta y enmarcada en la transmisión de valores, a través de deportes menos convencionales, como podrían ser el senderismo o la orientación.

Las familias, los centros educativos y los distintos agentes de la comunidad educativa deben de aunar esfuerzos para exigir a las instituciones y entidades superiores una mayor implicación en la promoción de la salud y de la actividad física en la población adolescente.

7

La familia marca huella: otras propuestas y sugerencias

En la guía se ha hecho continuamente referencia al programa “Sigue la Huella”. Tenemos que insistir en que es un programa que puede aplicarse en cualquier centro educativo aunque, inevitablemente, tanto la aplicación como la continuación del programa deben de tener en cuenta las particularidades y características del centro educativo en el que se desarrolla, el entorno del mismo y las posibilidades que nos ofrece, su alumnado, y todo ello, sin perder la perspectiva educativa.



Figura 7. Referencias que ha de tener el programa “Sigue la Huella” para adaptarse a un centro educativo.

Sin ánimo de contradecir la premisa que acabamos de formular, presentaremos a continuación algunas propuestas que se pueden plantear desde el punto de vista de las familias.

De un año a otro, el propio alumnado que ha participado en el programa “Sigue la Huella” asume la responsabilidad de contar a los compañeros que se incorporan al centro en qué consiste la intervención, qué es lo que han aprendido, cómo ha sido su experiencia, etc. Consideramos que un elemento a tener en cuenta o una acción que puede ser positiva es la de transferir esta misma dinámica a las familias, es decir, que las propias familias del alumnado que ha participado a través de espacios y tiempos compartidos sean quienes informen, orienten y aconsejen sobre la experiencia a las familias que van a participar en el programa escolar.

Tríptico “intervenido”

Proponemos que se cree una comisión conjunta de: familias, profesorado, agentes sociales y representantes del alumnado, que se reúnan al principio de cada trimestre con el objetivo de

hacer una evaluación de los eventos ya conocidos que van a tener lugar durante ese período de tiempo. Se englobarían no solo las actividades que parten del propio centro, sino también las que tengan lugar en el barrio o en la ciudad y que encajen con la filosofía del centro y con los valores educativos que se quieren atender. Estas actividades podrían ser: charlas, cursos, actividades, eventos deportivos, etc.

Todas esas actividades seleccionadas desde el consenso, pasarían a ser canalizadas a través de un tríptico informativo (ver figura 8) que sería difundido entre toda la comunidad educativa. La difusión de esas actividades se apoyaría en el blog del centro, comunicación oral y otras vías que se considerasen oportunas.

Excursiones o salidas organizadas en conjunto por distintos agentes

Otra propuesta que realizamos es la de concertar y consensuar salidas que impliquen a todos los agentes educativos: profesorado, familias y alumnado, principalmente, y que obedezcan a un proceso de empoderamiento de dichos agentes organizando, seleccionando, consensuando, tomando decisiones, etc. En la mayoría de los centros el órgano más adecuado para liderar estas acciones pueden ser las AMYPAS

La “Semana Cultural”

En algunos centros educativos, durante una semana del curso, se destina una semana a la realización de actividades orientadas y enfocadas en una o varias temáticas concretas, para lo cual existe un trabajo previo del alumnado y el profesorado que prepara distintos materiales ligados a las situaciones de aprendizaje propuestas. Consideramos que las familias podrían involucrarse y adquirir protagonismo en estas actividades culturales, siendo una oportunidad para tratar y abordar problemáticas y aspectos relacionados con la salud y



Figura 8. Ejemplo de un tríptico “intervenido” con información dirigida a familias para difundirse en el centro educativo.

Referencias

Constitución Española (1978). Art. Nº 9 y 27. Congreso de diputados. Recuperado de 2019 de: <http://www.congreso.es/consti/constitucion/indice/titulos/articulos.jsp?ini=3&tipo=2>

Hernández, M. (2016). *Actividad física y promoción en adolescentes: Influencia y perspectiva de padres y madres*. Trabajo Fin de Grado. Universidad de Zaragoza, Huesca.

Hirshkowitz, M., Whiton, K., Albert, S. M., Alessi, C., Bruni, O., DonCarlos, L., ... Adams Hillard, P. J. (2015). National Sleep Foundation's sleep time duration recommendations: methodology and results summary. *Sleep Health: Journal of the National Sleep Foundation*, 1(1), 40-43. doi:10.1016/j.sleh.2014.12.010

Ley orgánica para la mejora de la calidad educativa (LOMCE) (Ley Orgánica 8/2013, 9 de diciembre). Boletín Oficial del Estado, nº 295, 2013, 10 diciembre.

Ministerio de Educación. (2009). *Red de Escuelas para la Salud en Europa*. Recuperado de 2019 de: <https://www.educacion.navarra.es/documents/27590/188173/Red+SHE+Objetivos,%20Principios,%20Historia/b271813e-2ed9-4ecc-b067-137da3378557>.

Murillo, B. (2013). *Diseño, aplicación y evaluación de un programa de intervención escolar para incrementar los niveles de actividad física en los adolescentes*. Tesis Doctoral. Universidad de Zaragoza, Huesca.

Organización Mundial de la Salud. (1948). *Constitución de la Organización Mundial de la Salud*. Ginebra. Recuperado de: <https://www.who.int/suggestions/faq/es/>

Organización Mundial de la Salud. (1998). *Health-promoting Schools: A Healthy Setting for Living, Learning and Working*. Ginebra. Recuperado de: http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/63868/WHO_HPR_HEP_98.4.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Organización Mundial de la Salud. (2003). *Creating an environment for emotional and social well-being: an important responsibility of a health promoting and child-friendly school*. Recuperado de: <http://apps.who.int/iris/handle/10665/42819>

Sevil, J., García-González, L., Abós, A., Generelo, E., y Aibar, A. (2018). Which school community agents influence adolescents' motivational outcomes and physical activity? Are more autonomy-supportive relationships necessarily better? *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15, 1875. doi:10.3390/ijerph15091875

Sevil, J., García-González, L., Abós, A., Generelo, E., y Aibar, A. (2018). Can high schools be an effective setting to promote healthy lifestyles? Effects of a multiple behaviour change intervention in adolescents. *Journal of Adolescent Health*, 64(4), 478-486. doi:10.1016/j.jadohealth.2018.09.027

Sevil, J., Abós, A., Aibar, A., Sanz, M., y García-González, L. (2018). ¿Se deberían replantear las recomendaciones relativas al uso sedentario del tiempo de pantalla en adolescentes? *Sport TK: revista euroamericana de ciencias del deporte*, 7(2), 75-82.

Sevil, J. (2018). *Análisis de comportamientos relacionados con la salud: efectos de un programa de intervención multicomponente en adolescentes de la ciudad de Huesca*. Tesis Doctoral. Universidad de Zaragoza, Huesca.

Silveira, H. (2016). La participación de las familias en los centros educativos. Un derecho en construcción. *Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 19(1), 17-29. doi: 10.6018/reifop.19.1.245511.

Tremblay, M. S., Carson, V., Chaput, J. P., Connor, S., Dinh, T., Duggan, M., ... Zehr, L. (2016). Canadian 24-hour movement guidelines for children and youth: an integration of physical activity, sedentary behaviour, and sleep. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, 41(6), 311-327. doi: 10.1139/apnm-20160151

¿CONOCÉIS ESTAS RECOMENDACIONES PARA NIÑOS Y ADOLESCENTES SOBRE SU ESTILO DE VIDA SALUDABLE?

Un día para los niños y adolescentes entre 5 y 17 años, debería incluir...

Dormir:

Los niños de 5 a 13 años deben dormir diariamente entre 9 y 11 horas y los adolescentes entre 14 y 17 años entre 8 y 10 horas.

Moverse:

Es importante realizar al menos 60 minutos diarios de actividad física a una intensidad moderada-vigorosa.

Levantarse:

Es importante acumular el mayor tiempo al día realizando actividades ligeras como caminar.

Sentarse:

No es recomendable estar mucho tiempo seguido sentado y pasar más de 2 horas al día delante de pantallas (tabletas, ordenadores, móviles, etc.).



**Ideas extraídas de The Canadian 24-Hour Movement Guidelines for Children and Youth (Tremblat et al , 2016).*

¿Fomentamos la actividad física y los comportamientos saludables desde casa?

Estos son algunos aspectos para pensar en familia.

¿Cómo es nuestra forma de desplazarnos por la ciudad?
¿Estamos fomentando un desplazamiento activo al colegio, andando, en patinete o en bicicleta?
¡Es una buena manera de hacer actividad física y cuidar el medio ambiente!

¿Prestamos atención al uso de pantallas por las noches?
¡Les encanta robar los sueños!

¿Pasamos en casa largos periodos de tiempo sentados o tumbados?
Anímate a reducirlos y ¡Muévete!

¿Tenemos momentos semanales para realizar actividad física en familia?
Si son al aire libre, mejor.

Cuando adquirimos un material deportivo (*ropa, raquetas, bicicleta, etc.*)
¿Tenemos un proyecto familiar de uso?
¿Lo van a usar con nosotros?
¿Su uso va a estar integrado en nuestro estilo de vida?
¿Tienen amistades con las que usarlo de manera positiva?
Son aspectos importantes para incentivar la práctica de actividad física.

¿Apoyamos y animamos a nuestros hijos a realizar actividad física?
¡Hazlo!, las palabras tienen mucha fuerza.



#PiensaYActúa. Por ti. Por vosotros. Por todos.

EL MOVIMIENTO ES SALUD

CARA B

La familia marca huella



Proyecto cofinanciado por el FEDER



Servicio de
Publicaciones
Universidad Zaragoza