

IV Simposio Deporte para la Educación y la Salud

1 de junio de 2018

09:00 – 10:00 Inauguración

- Centro Superior de Estudios Universitarios La Salle
- Consejo Superior de Deportes
- Ministerio de Educación, Cultura y Deporte – Centro Nacional de Innovación e Investigación Educativa
- Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad
- Deporte para la Educación y la Salud

10:00 – 11:00 Mesa redonda 1: Con uno de los mejores sistemas sanitarios del mundo, ¿la prevención siguesiendo una materia pendiente?

- Colegio Salesianos Cruces- **Gustavo Peña**
- Colegio Virgen de Mirasierra – **Daniel Cañibano Sastre**
- Colegio Ntra. Sra. de la Merced- **Luis Rubio Gómez**
- Colegio P.A. Urdaneta – **Pedro Ibarrola Solaun**

Moderador / dinamizador: **Jesús Garrido**. Jefe de departamento de educación investigación científica de AEPSAD.

Los cuatro colegios intervinientes participan en el programa “Colegios Comprometidos con el Deporte” habiendo obtenido recientemente sus certificaciones. En sus intervenciones los responsables de los centros explicaron que actividades deportivas y de promoción de la vida activa y saludable realizaban en sus centros.

¿Cómo conseguir educar en deporte? Es difícil y hay que hacerlo bien, planificando de manera estratégica, es decir con acciones bien diseñadas que lleven al objetivo de conseguir que los niños adquieran hábitos que integren en su vida cuando sean adultos. “Nuestros alumnos deben tener claro que deben seguir haciendo cualquier actividad física o deportiva después de los 18 años”.

Para facilitar el interés de todos, incluidas familias y niños de todas las condiciones los colegios organizan desde carreras populares hasta subidas al monte, en las que cada uno puede encontrarse a gusto participando con los de su nivel.

En la mesa surgió la pregunta sobre la competición, a lo que se respondió que a todos nos gusta ganar partidos y eso es compatible con los valores, pero es fundamental que la competición sirva para que cada niño pueda conseguir llegar a su máximo esfuerzo, a su máxima superación, sin frustraciones y aprendiendo a ganar y a perder como enseñanzas válidas para la vida. La competición puede ayudar a mejorar la adherencia y la motivación de

los niños por la actividad física, pero tiene que hacerse manteniendo claro que el principal objetivo siempre debe ser el de transmitir valores positivos que hagan mejores personas a nuestros niños. En cualquier caso los colegios ofertan tanto actividades de deportes competitivos como actividades lúdicas para sus alumnos.

Otro aspecto sobre lo que se debatió en esta mesa fue el de la alimentación. Todos los colegios se han planteado seriamente trabajar en la educación en nutrición y hábitos de vida saludables, que son el complemento imprescindible para la actividad física si queremos conseguir niños y futuros adultos saludables.

En el turno de preguntas, Andreu Raya quiso saber si los responsables de los colegios sabían si sus alumnos tomaban suplementos dietéticos para mejorar su rendimiento deportivo. Interesantísima pregunta que llevó a los intervinientes a plantearse que debían conocer mejor los hábitos de sus alumnos deportistas para prevenir prácticas poco saludables o directamente nocivas para la salud, ya que se sabe que en muchísimos casos la prescripción de suplementos no es realizada por un médico sino que la decisión de consumo viene motivada por consejos no profesionales, búsquedas en internet, etc.

11:00 – 11:15 Pausa Activa, fruta e hidratación

11:15 – 12:15 Mesa redonda 2: Somos en gran parte lo que comemos. ¿Por qué es tan difícil comer saludable?

- Colegio María Reina – **Rafael González de Txabarri**
- Colegio Nuestra Señora del Buen Consejo – **Eliseo Díaz Martín**
- Colegio P.A. Urdaneta – **ItaxteLetamendi**

Moderador / dinamizador: **Leyre Contreras** – Miembro y ponente Deporte para la Educación y la Salud

Un reciente estudio realizado en 130 países ha demostrado que es precisamente el área mediterránea, donde se popularizó su famosa dieta saludable, el lugar en el que mayor porcentaje de población obesa o con sobrepeso hay en edad infantil; los porcentajes superan a países como Estados Unidos y duplican los de los países nórdicos.

Las máquinas de *vending* son atractivas por sus colores y luces, y además la comida basura es saciante a corto plazo.

Los colegios participantes en esta mesa realizan diferentes acciones para intentar mejorar la educación en nutrición de sus alumnos.

Algunos realizan talleres de recetas de cocina saludable en la Sociedades gastronómicas de la zona utilizando productos agrícolas que vienen de granjas de la zona.

Una buena práctica para adquirir hábitos es implantarla a lo largo de todo el ciclo escolar. En un centro los niños aprenden a plantar y luego se comen lo plantado. Los alumnos también participan en un interesante foro de propuestas para mejorar la comida que se ofrece en el centro escolar. Al principio los niños hacían propuestas que demandaban más productos poco saludables, pero con información y en sucesivas encuestas los niños fueron haciendo

propuestas más saludables que a la vez conseguían mejorar la palatabilidad y el sabor de lo que comían en el centro. Un verdadero éxito: conseguir que los niños participasen en las decisiones y que estas estuviesen bien orientadas.

Esa buena práctica comentada en el párrafo anterior no es nada fácil de conseguir, pues las grandes corporaciones alimentarias ejercen una gran presión.

De igual manera la vida familiar ha cambiado en las dos últimas décadas con la incorporación mayoritaria de todos los miembros adultos de la familia al trabajo. La falta de tiempo está muy asociada al consumo de comida envasada, que no sólo es más fácil de consumir y preparar, sino que es más barata.

12:15 – 12:30 Pausa Activa e hidratación

12:30 – 13:30 Mesa redonda 3: Los centros activos ofrecen mejores resultados en todos los ámbitos. ¿Noqueremos mejorar?

- Fundación Gotze–**Antonia Navarrete**
- Colegio Estudiantes – **Jorge García**
- Arizmendi Ikastola – **Gorka Gabilondo y Garilbarzabal**
- Herrikidelkastestxea – **Yon González**
- Escuelas Activas – **María Sánchez**

Moderador / dinamizador: **Juan Eugenio Alcaraz Díaz** “Director del Proyecto de lucha contra el sobrepeso y la obesidad Infantil: Escuelas Activas.” (Murcia).

¿Qué es un centro activo? Es un centro que optimiza al máximo los periodos en los que se puede practicar Actividad Física (AF) y que tiene como centro de su proyecto educativo la promoción de hábitos de vida activa y saludable. Es un centro que además debe investigar y mejorar sus procesos para conseguir esos objetivos.

Las evidencias en la investigación ayudan a argumentar mejor para convencer a todos los miembros de la comunidad educativa de que la AF mejora las conexiones neuronales y que esto la convierte en un instrumento útil para mejorar el aprendizaje en cualquier asignatura. ¿Por qué no implementar actividades que combinen la AF con el aprendizaje de matemáticas, historia, lengua, etc.?

La escasez de horas obligatorias de AF en el currículo ha hecho que algunos centros las amplíen llegando en algún caso a las 5 horas semanales.

Una buena práctica es conseguir que los alumnos estén muy motivados por conseguir objetivos. El proyecto Escuelas activas de Murcia intenta que los niños cumplan sus objetivos gracias a una pulsera de actividad. Con ella se consigue que dar 10.000 pasos al día sea un reto.

En la mesa también se debatió sobre la actividad física en personas con necesidad de atención especial. Las personas con discapacidad necesitan una motivación especial para el movimiento y en la Fundación Gotze se trabaja con ellas sabiendo que la AF es una de las herramientas más importantes para conseguir el aprendizaje.

13:30 – 15:00 Pausa para comida

15:00 – 16:00 Mesa redonda 4: El reto de atraer a la sociedad hacia el ocio saludable.

- Colegio Presentación de María – **Mikel Ganuza**
- Colegio Sagrado Corazón Ana Mogas – **Javier Retuerto Sandín y Javier Presto Burgos**
- CEIP Fray Juan de la Cruz (ANEJA) – **José Miguel Alonso Fuente**
- Colegio Egiluzelkastetxea – **Jesús Orbegozo y Alberto Rivas**

Moderador / dinamizador: **Miguel Jiménez Sánchez**- Director de Talento yDeporte.

Una de las principales misiones que tienen los centros es atraer a toda su comunidad educativa y por extensión a toda la sociedad hacia hábitos de ocio saludable.

Los colegios son agentes canalizadores, animadores y organizadores de actividades que deben conseguir motivar a su público.

16:00 – 16:15 Pausa Activa e hidratación

16:15 – 17:15 Mesa redonda 5: Instituciones que apuestan

- Escuelas Deportivas Ayuntamiento de León – **René González Boto**
- Servicio Municipal de Deportes Ayuntamiento de Burriana – **José Socarrades**
- Consejería de Educación de la Comunidad de Madrid – **David Cervera**
- Servicio de Deportes Cabildo Insular de Tenerife – **Mariano Sainz Díaz**

Moderador / dinamizador: **Jesús Moreno Terrado**. Asesor Técnico Docente Proyecto Convivencia, Innovación y Diversidad. Centro Nacional de Innovación e Investigación Educativa.

Las instituciones públicas participantes han demostrado con sus acciones ser modelos de actuación en el fomento de hábitos de vida saludable entre sus vecinos y público al que se dirigen.

Modelo deportivo / Modelo educativo / Modelo de salud: tres ejes sobre los que estas instituciones están creando programas de todo tipo.

La existencia de diferentes niveles competenciales hace que las instituciones tengan que ser también vertebradoras y canalizadoras, evitando que se deje de hacer algo o que la duplicidad genere más problemas que ventajas. Otra interesante acción que pueden realizar las diferentes administraciones es la de incluir en sus pliegos de licitación ciertas obligaciones para mejorar la implantación de la AF.

“aunque algo sea bueno y creas que puede funcionar si la gente no lo conoce no se apunta”. Por eso hay que sacar a la gente de su zona de confort.

17:15 – 17:30 Pausa Activa e hidratación

17.30 – 18:30 Mesa redonda 6: Empresas y Medios de comunicación. ¿Lanzamos un mensaje claro e inequívoco sobre salud y deporte hacia los menores?

- A3media - Antonio Esteva Valiño.
- Universidad Isabel I–Benito Pérez González
- Televisión Española – M^a Jesus Montes

Moderador / dinamizador: **Fernando Soria Hernández**, responsable de proyectos, España se Mueve.

Los medios de comunicación y las empresas tienen una gran responsabilidad para la difusión de hábitos de vida saludables, muy especialmente las primeras.

El liderazgo exige responsabilidad y medios tan importantes como A3media o RTVE deben tener entre sus objetivos el de promocionar la vida activa y saludable, algo que cada vez hacen con más convicción, sabiendo además que se tarda más en construir que en destruir por lo que se debe hacer con mucho cuidado y profesionalidad.

18:45 - 19:00 Clausura

Andreu Raya Demidoff, Presidente de Deporte para la Educación y la Salud