

## EL CAMINO DE PIEFCITOS: UNIDOS POR UNA EDUCACIÓN FÍSICA SALUDABLE Y SOSTENIBLE

The road of piefcitos: united for a healthy and sustainable physical education

Carlos Chamorro Durán (1)  
Elena Bauluz De la Iglesia (2)  
Héctor Martínez Martínez (3)  
Aurelia Asunción Beviá Baeza (4)

(1) CEIP Cristóbal Colón, Madrid, España. Correo electrónico: piefcitos@gmail.com

(2) CEIP Víctor López Seoane, A Coruña, España. Correo electrónico: bauluzelena@gmail.com

(3) CRA Entrevalles (La Rioja), España. Correo electrónico: hectorgimileo@gmail.com

(4) CEIP Lucentum, Alicante, España. Correo electrónico: sbeviabaeza@gmail.com

### Resumen

El proyecto "El camino de piEFcitos" es un proyecto anual y cooperativo en el que, a través de la práctica de actividad física, la alimentación saludable, la lectura y acciones de desarrollo sostenible nos permitirán obtener kilómetros simbólicos, llevándonos a recorrer la bella geografía española, tanto peninsular como insular y de las ciudades autonómicas, que ha comenzado a desarrollarse durante el presente curso escolar 2019-2020. Con este proyecto estamos aumentando la actividad física del alumnado y sus familias de una manera divertida, estamos reduciendo el uso papel albal y envoltorios de plásticos en los almuerzos sustituyéndolo por bolsas de tela, fiambreras y tupperes, mejorando la alimentación saludable. Todo ello, conectando a alumnos de todos los puntos de España bajo la bandera de la salud.

Palabras clave: Obesidad infantil, salud, proyecto colaborativo, hábitos de vida saludable

### Abstract

The Project "The road of piEFcitos" is an annual and cooperative project in which through the practice of physical activity, healthy eating, reading and sustainable development actions will allow us to obtain symbolic kilometers, taking us to travel the beautiful Spanish geography, both peninsular and insular and of the autonomous cities, which began to be developed during the 2019-2020 school year. With this project we are increasing the physical activity of students and their families in a fun way, we are reducing the use of albal paper and plastic wrap in lunch by replacing it with cloth bags, lunch boxes and tupperes, improving healthy eating. All this, connecting students from all parts of Spain under the banner of health.

Keywords: Childhood obesity, health, collaborative project, healthy lifestyle habits

## 1 Introducción

El proyecto da comienzo el 1 de octubre y finaliza el 5 de junio, día en el que celebraremos el Día Mundial del Medio Ambiente con unas Olimpiadas Recicladadas que nos servirán de colofón a un año lleno de salud a través de diferentes acciones relacionadas con el cambio en el estilo de vida de nuestro alumnado y sus familias. Visto la gran aceptación que está teniendo y las continuas peticiones de información sobre cómo participar el año que viene, seguramente continuemos con este proyecto por muchas ediciones más, siendo más ambiciosos y pudiendo recorrer los rincones fuera de nuestro país como pueda ser Europa o llegar al otro lado del “charco”, pues ya tenemos varios interesados en participar en el proyecto de Francia, Perú, México, Portugal,... aspectos que nos da mucha motivación para seguir trabajando en la misma línea y con la misma intensidad.

Este proyecto presenta una gran sostenibilidad ya que:

- Fomenta la adquisición de hábitos de salud en el día a día de los participantes que continuarán una vez finalizado el proyecto y perdurarán en el tiempo.
- Presenta prácticas deportivas y recreativas saludables como alternativas para la ocupación del tiempo de ocio.
- Instauro o amplía el programa de “patios activos” de los centros educativos. Se está observando que muchos centros se plantean implantar en próximos cursos, talleres para conseguir patios más activos a partir de las experiencias positivas que se están teniendo cuando se realizan actividades específicas de piEFcitos durante los recreos.

La mayoría de acciones realizadas en los centros educativos en base a los ejes saludables perdurarán en el tiempo y en los siguientes cursos escolares como, por ejemplo: la utilización de papeleras de reciclaje, las patrullas ecológicas de recogida de residuos, más oferta de almuerzos saludables en las cantinas, realización de la I San Silvestre de piEFcitos, etc...

El proyecto se está llevando a cabo con el esfuerzo y dedicación de este grupo de docentes que formamos esta iniciativa, invirtiendo nuestro tiempo y pasión por conseguir el objetivo de generar el cambio, por lo que no existe ningún tipo de financiación económica para implementarlo en los centros, tan solo aquellos gastos generados en el propio día a día de cualquier centro educativo en cuanto a fotocopias, material impreso, cartelería,...

## 2 Contextualización

Todo esto nace de los últimos estudios realizados por diferentes asociaciones y entidades que trabajan en el entorno de la salud, como el estudio **PASOS** (acrónimo de las siglas e inglés *Physical Activity, Sedentarism and Obesity in Spanish Youth*) es un **estudio pionero** cuyo objetivo es **evaluar la actividad física, el sedentarismo, los estilos de vida y la obesidad de los niños/as y adolescentes españoles de 8 a 16 años** y sus familias de la Gasol Foundation o el informe sobre **El Estado mundial de la infancia 2019: alimentación y nutrición** de UNICEF, y que indican el preocupante y creciente aumento de la obesidad infantil. Ante esta situación hemos ideado un atractivo proyecto un grupo de más de 1.300 docentes, llegando a casi 50.000 alumnos y sus familias en más de 200 centros educativos de Educación Infantil, Educación Primaria, Educación Secundaria Obligatoria, Formación Profesional y Educación Universitaria de toda España, más tres centros en el extranjero (Camboya, Luxemburgo y Colombia), además de desarrollarse en una residencia de ancianos en Málaga y en el Conservatorio de Danza de Puertollano, que pone en valor las acciones personales de cada uno de los alumnos y alumnas, sus familias, profesores y del propio Centro. Desde la educación, y en especial, la Educación Física, podemos desarrollar interesantes mecanismos y acciones que incorporen esas rutinas físico- saludables en sus vidas, nuestras vidas, reduciendo poco a poco estos malos datos y devolver la salud perdida a nuestro organismo. Todas esas acciones y evidencias se recompensarán con la suma de "kilómetros saludables piEFcitos" para todos aquellos centros, aulas y grupo de discentes que lleven a cabo distintas actuaciones de carácter motriz, favorecedoras del reciclaje, hábitos lectores o de alimentación en busca de una educación integral que influya en su personalidad como ciudadano activo y reflexivo. Aunque el proyecto nazca del área de Educación Física, es un proyecto que busca la interdisciplinariedad con las demás áreas.

### 3 Diseño y desarrollo

Estamos utilizando una metodología innovadora como es la gamificación. Basándonos en la estructura del camino de Santiago, decidimos darle forma para que el alumnado conociera de una manera divertida la geografía española a través de sumar kilómetros “virtuales” de manera saludable a través de cuatro ejes como son la actividad física, la alimentación saludable, el desarrollo sostenible por medio de reciclaje y la lectura. Cada grupo de caminantes dispone de un pasaporte con todos los centros educativos que tienen que visitar en su camino, de tal manera que al llegar simbólicamente a cada uno de ellos, se les otorgará una “provinciala” a modo de sello, como comprobante de su paso, además recibirán un vídeo del alumnado de ese centro explicando cosas relacionadas con la provincia, para conocer mejor sus costumbres, festividades, gastronomía, monumentos más importantes, etc... El proyecto en el mes de junio con el objetivo de haber completado todo el camino, celebraremos el día del medio ambiente con unas olimpiadas con material reciclado en la que participaremos todos los centros en sus respectivas provincias, teniendo la posibilidad de juntarnos centros que estemos cerca en cuanto a distancia se refiere.

Por último, de manera interdisciplinar, se están creando diferentes campañas de concienciación sobre el cuidado del medio ambiente, la alimentación saludable para vencer a la obesidad infantil, la inclusividad entre todas las personas que convivimos en sociedad, etc... haciéndolas coincidir con la celebración de sus días en el calendario escolar o eventos a nivel mundial. Por ejemplo se ha aprovechado la celebración de festividades como el Día Mundial contra la Obesidad Infantil (el 12 de noviembre), el Día Internacional de las Personas con Discapacidad (el 3 de diciembre), la celebración de la Semana del Clima (del 3 al 12 de diciembre), la celebración de la I San Silvestre de piEfcitos (en la última semana del mes de diciembre en el primer trimestre) o el Día Mundial de la Educación Ambiental (el 26 de enero), llevando a nuestros centros educativos diferentes acciones de concienciación por parte del alumnado y de toda la comunidad educativa,

### 4 Evaluación

La evaluación del proyecto se está haciendo de manera diaria y continua debido a la recepción de emails por parte del alumnado y sus familias para sumar kilómetros demostrando que realizan acciones dentro de los cuatro ejes en torno a los que gira el proyecto.

Por otra parte, se están generando rúbricas para conocer aspectos actitudinales por parte del alumnado por participar en el proyecto, que se realizarán en momentos puntuales todavía por decidir, seguramente al acabar cada uno de los trimestres.

Además, no podemos olvidarnos que cada centro educativo, aparte de generar su vídeo, está creando un Kahoot con preguntas relacionadas con el contenido de su vídeo para que el resto de centros educativos lo realicen tras verlo, con feedback directo de la asimilación de los contenidos presentados por parte del alumnado sobre su realidad educativa.

Otros aspectos en cuanto a la metodología, indicadores e instrumentos de evaluación son los siguientes:

- Cálculo de los kilómetros conseguidos semanalmente.
- Número de provincias visitadas. Insignias conseguidas.
- Utilización de rúbricas de valoración.
- Realización de cuestionarios de hábitos saludables antes, durante y al finalizar el proceso.
- Observación diaria y registro anecdótico.
- Número de alumnado y profesorado que participa en las actividades y actuaciones de celebración y fomento de patios activos.
- Análisis y valoración del número de actuaciones de la comunidad educativa en cada uno de los ejes saludables.

## 5 Conclusiones

Destacar que la suma de kilómetros por cada grupo de caminantes se realiza desde el punto de vista cooperativo, alejándonos de la competición entre grupos, pues lo que se persigue es que entre los integrantes de cada equipo se animen los unos a los otros a conseguir actividades que les acerquen a recorrer todos los puntos de España y no ver qué grupo consigue más kilómetros. Además, contamos con el recurso del banco de kilómetros solidario, en el que se acumulan las aportaciones que se donan por parte del resto de la Comunidad Educativa para esos equipos que vayan escasos de kilómetros.

Si tuviéramos que resumir los aspectos innovadores y originales del proyecto serían:

- Participación de 234 centros y casi 50.000 alumnos de toda España.
- Implicación y participación activa de toda la comunidad educativa.
- Uso de la gamificación para motivar, implicar y atraer a la comunidad educativa y conseguir los objetivos.
- Simulación del camino de Santiago con El camino de piEfcitos, unidos por una educación saludable y sostenible.
- Materiales específicos y personalizados: pasaporte saludable, provinciales, insignias, vídeos, mapas, infografías,...
- Equipo de embajadores y embajadoras (campeones del mundo, paralímpicos, destacadas personalidades del mundo de la nutrición, de la psicología deportiva,...) que muestran su apoyo al proyecto y motivan al alumnado a seguir sumando kilómetros mediante vídeos o actuaciones presenciales en los centros.
- Actuaciones y celebraciones comunes en los diferentes centros educativos que forman parte del proyecto.
- Uso y desarrollo de las TIC y aplicaciones educativas novedosas como por ejemplo en la edición de vídeos, envío de imágenes, tráiler promocionales, vídeos de embajadores...
- Carácter interdisciplinar: implicación de diferentes materias.
- Carácter transversal: fomento de la solidaridad (acciones y carreras solidarias, banco solidario de kilómetros, colaboración con ONG,...), educación vial, conservación del medio ambiente, sensibilización con la discapacidad,...
- Conocimiento y aprendizaje de aspectos culturales y significativos de las diferentes provincias de España de manera lúdica, innovadora y motivante para el alumnado.
- Difusión mediante redes sociales y medios de comunicación: radio, prensa, televisión,...

## 6 Referencias

Informe “El estado mundial de la infancia 2019: alimentación y nutrición”. UNICEF presentado el martes 15 de octubre de 2019.

<https://www.unicef.org/lac/media/8441/file/PDF%20SOWC%202019%20ESP.pdf>

Estudio “PASOS (Physical Activity, Sedentarism and Obesity in Spanish Youth). Gasol Foundation publicado en noviembre de 2019. <https://gasolfoundation.org/es/estudio-pasos/>