

HACIA UNA SOCIEDAD MÁS JUSTA Y SALUDABLE

1ª Práctica: Larrea Más, Marcia. Alberdi Ruiz, Aritz. Feijoo González, Tamara.

2ª Práctica Urrusolo Odriozola, Eritz. Quintero Saldarriaga, Alejandro. Recio Abarrategi, Amets

3ª Práctica López Cortes, Marta. Gonzalez Rocha, Erik. Barroso Hernandez, Ander.

4ª Práctica Mendibil Ordoñez, Néstor. Roldán Navarrete, Jesús María. Roldán Arregi, Patxi.

*Entidad IES UNI EIBAR ERMUA

**Entidad IES UNI EIBAR ERMUA

***Entidad IES UNI EIBAR ERMUA

****Entidad IES UNI EIBAR ERMUA

Correo electrónico para comunicaciones: jroldan@uni.eus

Sección: DEPORTE FORMACIÓN Y DEPORTE ESCOLAR

Resumen: Valorada la Encuesta de nutrición 2005: "hábitos alimentarios y estado de salud de la población vasca de 4 a 18 años". Decidimos junto con nuestro alumnado, trabajar para intentar conseguir una Sociedad más Justa y Saludable. Constituyendo diferentes empresas para conseguirlo, dejando en manos de nuestro alumnado: -La creación de las empresas y su gestión. -La definición de Objetivos a alcanzar -Las actividades a realizar -La metodología a utilizar. -Tipo de usuario al que dirigen las empresas sus actuaciones.

Cuatro han sido las empresas, dirigidas a tres franjas de población diferentes. La 1ª a Escolares. La 2ª a escolares más población en general, la 3ª a mayores de 55 años y la 4ª dedicada a coordinar las actuaciones del alumnado participante en las tres empresas anteriores. Todas y cada una de ellas, tiene como fin promover Estilos de vida Activos y Saludable

Palabras clave: Actividad Física, Salud, Deporte, Nutrición

Introducción Presentamos cuatro experiencias, realizadas por cuatro empresas durante más de ocho años entorno a la actividad física, el deporte y los estilos de vida activos y saludables. ANTECEDENTES. La Encuesta de nutrición 2005: "hábitos alimentarios y estado de salud de la población vasca de 4 a 18 años". Arrojava datos alarmantes: El 15'9% de niños y niñas entre 4 y 18 años tienen sobrepeso El 12'2% es obeso Conclusión el 28'1% es decir casi 3 de cada 10 niños están gordos.

REFLEXION CRÍTICA. Debemos trabajar para intentar modificar el efecto nocivo del aumento de pantallas del sedentarismo y de la obesidad infantil.

COMPROMISO. Junto con el alumnado decidimos **crear empresas que fomenten estilos de vida activos** y ellos serán los que Decidirán: **Fines, objetivos y actividades**, Las pondrán en marcha y analizarán sus resultados y la consecución o no de los fines y objetivos definidos previamente. Descubrirán la influencia que los distintos estilos de vida tienen en su propia salud. Visualizarán otras conductas ajenas a él con sus consecuencias, tanto adversas como favorables. Valorarán el aumento del sedentarismo y la obesidad en la población pero especialmente entre los más jóvenes. Realizarán acciones dirigidas a la población escolar y extra-escolar para participar en iniciativas activas y saludables. Buscarán sensibilizar acerca

de la necesidad de incorporar estilos de vida activos y saludables a la población en general y escolar en particular.

Queremos destacar de este formato de constitución de empresa - El volumen de trabajo de cada uno de los cuatro bloques. - La cantidad de Alumnos y alumnas del ciclo de Animación de Actividades Físico deportivas de nuestro instituto que trabajan cada año en calidad de voluntarios y -La ingente cantidad de personas que ha tomado parte activa en nuestros proyectos.

Cada uno de estos bloques, de Experiencias exitosas sería suficiente como para presentarlo de manera diferenciada. Sin embargo hemos optado por presentar el trabajo de una manera global, para facilitar su comprensión. No obstante no descartamos la posibilidad de hacerlo en cuatro partes diferenciadas, si los responsables del Congreso lo estimasen oportuno.

Tipos y número de participantes

1ª Práctica “PROTOCOLO ESCOLAR DE SALUD”+ 500 ALUMNOS evaluados + 150 VOLUNTARIOS (alumnado de LA UNI).

2ª Práctica “MARTXA POR LA SALUD”+ 3.500 PARTICIPANTES + 350 VOLUNTARIOS (alumnado de LA UNI).

3ª Práctica “ENVEJECIMIENTO ACTIVO”+ 200 PARTICIPANTES + 50 VOLUNTARIOS (alumnado de LA UNI).

4ª Práctica EMPRESA DE COORDINACIÓN, BUENAS PRÁCTICAS PARA LA SALUD
Director y Jefe de Estudios. Profesores Néstor Mendibil Ordoñez y Jesús Roldán Navarrete + 4.200 PARTICIPANTES + 550 VOLUNTARIOS (alumnado de LA UNI).

Instalaciones

Gimnasio, aula de informática, aula de audiovisuales y Salón de actos en LA UNI.

Gimnasio, Biblioteca y aulas lectivas en Mogel, Aldatze, Ignacio Zuloaga, Amaña y La Salle En Eibar y San Pelayo y Ongarai en Ermua, Calles de Eibar, Plaza Unzaga. Frontón Astelena Residencia Abeletxe de Ermua, TKNIKA de Errentería.

Entidades participantes

Los centros Escolares: IES UNI EIBAR ERMUA, Mogel, Aldatze, Ignacio Zuloaga, Amaña y La Salle en Eibar y San Pelayo y Ongarai en Ermua. Ayuntamiento, Polideportivo y Frontón Astelena de Eibar.

Recursos humanos

Director y Jefe de Estudios desde el curso 2009-10 hasta 2016-17 (ocho años). Todos los Alumnos y Alumnas del Ciclo de Animación de Actividades Físico deportivas (ocho años)
Los profesores Néstor Mendibil y Jesús Roldán

Recursos materiales

Aulas, Mobiliario, material de papelería, fotocopias ordenadores impresoras. Camisetas, Trofeos y Regalos varios. Material deportivo. Dos Básculas de medición Antropométrica, un posturometro, un altímetro.

Descripción de la experiencia

Las cuatro experiencias aquí presentadas, tienen el mismo esquema metodológico. El alumnado constituye una Empresa que tiene como fin “La Promoción de Estilos de Vida Activos y Saludables” En nuestro caso serán cuatro empresas, una para cada bloque de Actividades (3) y una cuarta que coordinará a las tres empresas anteriores y recogerá actividades diversas. En todas las empresas, el alumnado se responsabiliza de todas las gestiones, desde informarse para constituir la Empresa, como contactar y negociar con todas las personas necesarias para poder llevar a cabo sus actividades y alcanzar sus objetivos

1ª “EL PROTOCOLO ESCOLAR DE SALUD” Se presentará el programa en distintos centros educativos y los alumnos y alumnas contactan y presentan a directores y directoras de cada centro la actividad convenciéndoles de la idoneidad de su aplicación en la población escolar de sus respectivos centros. Deberán negociar los horarios en las distintas escuelas. Aplicarán el programa a la población escolar, convirtiéndose en docentes por un día El “protocolo” consiste en realizar al alumnado de los centros:

- Charla de nutrición interactiva
- Análisis postural
- Análisis antropométrico
- Análisis de la condición física

Con los datos obtenidos del alumnado, se elabora una **ficha personalizada** y privada que se entrega al profesorado, para que tome las decisiones oportunas en cada caso

Se les da una serie de **recomendaciones** para que estén informados de los **efectos de la vida sedentaria, de la alimentación hipercalórica** y de todos los hábitos inadecuados que se instauran entre los más jóvenes. Se informa igualmente de **los beneficios físicos personales, sociales y emocionales que se pueden obtener con una vida activa.**

El alumnado realiza **evaluación de la visita** recibida y del grado de satisfacción de la iniciativa del grupo visitante de la UNI.

Se han visitado todos los centros de primaria, secundaria y Bachiller de Eibar Desde hace ya más de 8 años. Han sido evaluados más de 500 alumnos y alumnas y esta valoración nunca ha sido inferior a 8 puntos en un cuestionario de 14 ítems. Y han participado en calidad de voluntarios más de 160 alumnos y alumnas

2ª“LA MARTXA POR LA SALUD” Consiste en la realización de una caminata de una hora de duración por las calles del pueblo, los asistentes son los alumnos y las alumnas de todos los centros educativos de Eibar y algunos de Ermua, más la población que desee incorporarse a la misma. Se realizan infinidad de actividades previas al día de la Martxa, durante, y al finalizar la misma en el frontón Astelena.

El protocolo organizativo de esta actividad consiste en: La creación de una empresa que se dirigirá nuevamente a los colegios para tratar de convencer al profesorado de la conveniencia de inculcar en su alumnado una formación en torno al movimiento. Proponer a los alumnos participantes la elaboración de Bertsos, Canciones. Camisetas, y Pancartas alusivas a la Salud. Participar en Bailes y concursos que realizarán en el agrupamiento de todas las escuelas, en la plaza Unzaga y al finalizar en el Astelena. (Estos juegos y concursos estarán presididos por deportistas Vascos de nivel internacional y por personajes televisivos que aceptan la invitación del alumnado organizador). Solicitar permisos al Ayuntamiento, Cruz roja.

Conseguir las infraestructuras de la Plaza Unzaga, Frontón Astelena. Megafonía, vallados, iluminación. Seguridad. Montaje y desmontaje de todos los materiales.

Conseguir financiación, asesoramiento técnico... etc.

Este curso pasado hemos celebrado la 4ª edición con más de 1000 participantes.

Entre 800 y 1000 han sido los participantes en cada una de las 4 ediciones celebradas, lo que hace un número de unos 3.500 participantes y una colaboración de alrededor de 350 voluntarios trabajando todos ellos en torno a la actividad física, el deporte y la Salud.

3ª“ENVEJECIMIENTO ACTIVO” Aunque ya se habían realizado multitud de experiencias en años anteriores, con el mismo esquema organizativo y metodológico, se puso en marcha el curso pasado una empresa dedicada al Diseño Ejecución y Dinamización de programas de Actividad física, Deporte y salud, dirigido a personas de más de 55 años siendo estas dependientes o autónomas. Se atiende a dos grupos de 25 usuarios (50) con clases

semanales durante cinco semanas. Y tomamos parte en el “Primer encuentro comarcal de Mayores Activos” colaborando como monitores, acompañantes y dinamizadores, con más de 150 participantes, lo que hace un total de 150 participantes y 50 Alumnos Voluntarios.

4ª EMPRESA DE COORDINACION DE EVENTOS DE SALUD La propia dinámica de cada una de las empresas anteriormente creadas y la multitud de acciones propuestas por el alumnado, nos obliga a centrar los esfuerzos en la coordinación de todas las actividades para evitar colapsar la comarca con propuestas permanentes y descompensadas en el tiempo.

Así pues esta 4ª empresa, tendrá por objetivo la Coordinación de las otras tres empresas. Asesorando y dirigiendo la optimización de acciones y recursos. Valorando los objetivos planteados y las acciones decididas para la consecución de los mismos.

Valoración y conclusiones

Resaltamos: El carácter EMPRENDEDOR, porque lleva al alumnado a la necesidad de crear una empresa real que permite evaluación y toma de decisiones que les acerquen a los objetivos planificados.

INNOVADOR porque el alumno sale del aula y toma contacto con la problemática real del mundo empresarial. Solo la gestión adecuada le traerá resultados positivos, si bien los negativos también son educativos. El alumno receptor se convierte en constructor de su propia educación.

UTILIDAD/EFFECTIVIDAD de la práctica. Cualquiera podría aplicar esta metodología, nosotros lo hacemos desde el 2006-07 en la UNI EIBAR ERMUA con pleno apoyo de las distintas direcciones del centro.

Conclusiones:

Hemos sacado el debate de LA SALUD a la calle, involucrando a los más jóvenes y a la Sociedad en general.

Y sobre todo hemos conseguido sensibilizar a nuestro alumnado acerca de la necesidad de la adquisición de estilos de vida activos y saludables.

Es imprescindible acercar las empresas a la vida cotidiana del alumnado. Él debe ser actor de su aprendizaje. Las experiencias de sus acciones deben construir su universo formativo.

Nosotros sólo guías y orientadores.

El proteccionismo institucional, sólo lo aleja de la realidad empresarial y vital

Es especialmente significativo el hecho de que todos los años, el alumnado monta empresas reales relacionadas con la actividad física, el Deporte y la salud.

Enlaces para más información

•TELEVISION.

I Marcha escolar “Muévete por tu salud” UNI Eibar-Ermua. (2012/12/20)

<http://eibartv.com/eu/actualidad/i-marcha-escolar-muevete-por-tu-salud-uni-eibar-ermua/>
PROGRAMA DE TV EN ETB1 'Arratsaldero': Heziketa fisikoko ikasleek programa bat abian jarri du.

•EITB 2011/02/17

<http://www.eitb.com/bideoak/telebista/arratsaldero/osoa/602045/arratsaldero-heziketa-fisikoko-ikasleek-programa-abian-jarri-du/>

•RADIO

Anuncio Muévete con la Salud -

<http://www.goear.com/listen/390b395/anuncio-muevete-con-la-salud-muevete-con-la-uni>

•NUEVAS TECNOLOGÍAS:

“EL BLOG DE LA UNI” <http://mueveteconlauni.blogspot.com.es/>

“EL LIP DUB DE LA UNI” <https://www.youtube.com/watch?v=WRDSfuIwoi8>

PROMOCION DE HERRI KIROLAK ESCUELA ALEMANA.

<https://www.youtube.com/watch?v=RXF0NdUP1ic>

<http://www.goeat.com/listen/f87281e/cadena-ser-muevete-con-la-salud-muevete-con-la-uni>

BERTSO MUEVETE CON LA UNI. Y MÁS VIDEOS

<http://musicabig.com/music/810ba08/bertso-2-muevete-con-la-uni>

Referencias

Encuesta de nutrición 2005: hábitos alimentarios y estado de salud de la población vasca de 4 a 18 años: primeros resultados / [autor, Departamento de Sanidad]. – 1ª ed. – Vitoria-Gasteiz: = Servicio Central de Publicaciones del Gobierno Vasco, 2006