

## TÍTULO: «PROYECTO «LA MILLA». IDEAS PARA AVANZAR HACIA CENTROS EDUCATIVOS MÁS SALUDABLES»

AUTORA: Mónica Raquel González Álvarez

### RESUMEN

Atendiendo al análisis de diferentes estudios sobre el sedentarismo y obesidad juvenil en Canarias, planteamos como objetivo llevar a cabo el proyecto «La Milla» con el alumnado de 1º ESO durante 8 semanas, de un centro de secundaria del municipio de San Cristóbal de La Laguna, Tenerife. Este estudio consistió en realizar un recorrido adaptado de 1690 m, ya fuera caminando, trotando o corriendo, con una duración máxima de 10 min, 4 días a la semana. Para ello, utilizamos un método de tipo cuantitativo, con el desarrollo de dos test de condición física y cualitativo, con el paso de dos cuestionarios tanto a docentes como a estudiantes. Finalmente, obtuvimos resultados visibles, con la mejora física tanto del test de carrera (Prueba A: 1.419 metros; Prueba B: 1.498 metros) como en el test de salto (Prueba A: 87cm; Prueba B: 91cm) y la satisfacción a nivel docente y estudiantil de la puesta en marcha del proyecto. Por tanto, concluimos que implantar este proyecto puede llegar a mejorar las capacidades físicas, además de reducir los parámetros de obesidad y sobrepeso.

*Implementación del proyecto La Milla en Educación Secundaria, 10 de julio de 2018, D<sup>a</sup>. A. Judith Hernández Sánchez.*

### PALABRAS CLAVE

Condición física, adolescentes, actividad física, obesidad, sedentarismo, sobrepeso.

### NIVEL EDUCATIVO DE REFERENCIA

Aplicable en Primaria-Secundaria.

### PROPUESTA

Dados los altos índices actuales de sobrepeso (25,2%) y obesidad (10,4%) (Instituto Nacional de Estadística -INE-, 2017) de Canarias, tratamos de concienciar sobre la prevención del sobrepe-

so y obesidad en dicha población tomando como referencia el modelo británico «The Daily Mille». Para conseguirlo, nos planteamos conocer la incidencia del proyecto en la mejora de la condición física de los alumnos y alumnas de 1ºESO del centro y desvelar la percepción del alumnado y del profesorado sobre la implementación del mismo.

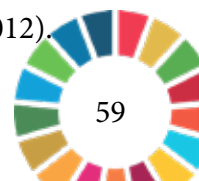
### INTRODUCCIÓN

Desde el estudio del INE (2017) respecto al sobrepeso y obesidad en jóvenes canarios, encontramos que los porcentajes son elevados respecto al total de comunidades autónomas españolas, tanto en hombres (sobrepeso: 25,8%; obesidad: 10,9%) como en mujeres (sobrepeso: 24,6%; obesidad: 9,9%).

Ante estos porcentajes alarmantes, creemos imprescindible reconocer la salud, como un aspecto fundamental para el desarrollo de una vida plena y de calidad; así pues, enfermedades como el sobrepeso o la obesidad, al igual que una mala alimentación y el sedentarismo o falta de actividad física, puede suponer un riesgo.

El sobrepeso, la obesidad y el sedentarismo en los jóvenes, condicionan la salud cuando se alcanza la adultez, siendo capaz de generar hasta 26 patologías que pudieran ser reducidas con la Actividad Física (AF). Además, afecta directamente a la salud física, emocional y social en la juventud. Por tanto, podemos observar que no solo debemos actuar frente a los malos hábitos alimenticios, sino también sobre el factor fundamental AF. No debería sorprendernos los beneficios que posee la práctica de AF y el éxito que conseguimos al complementarlo con una dieta saludable, pues ya en la antigua Grecia era común asociar el trabajo físico con buena salud (Aranceta, 2013). Sin embargo, aunque es indiscutible el aporte beneficioso de la AF sobre el organismo, el sedentarismo ha invadido nuestra forma de vida (Pérez, Valadés y Buján, 2017).

Por ello, creemos relevante la incorporación de proyectos y estrategias como los que se encuentran en marcha en nuestro país desde los últimos años: ¡Dame 10! (2014) y Estrategias NAOS (n.d), entre otras, y a nivel internacional como el que hemos puesto en práctica «The Daily Mile» (2012).



Este último, surge en Gran Bretaña, debido al aumento del sedentarismo de los niños y niñas del país. «The Daily Mile» no trata de cumplir con un ejercicio de élite: simplemente salir al aire libre con lo que llevas puesto para ponerte en forma en 15 minutos de caminata, trote o carrera a tu propio ritmo. La mayoría de los niños y niñas pueden realizar una milla o más en este periodo de tiempo. «The Daily Mile» no es competitivo, pero sí social e inclusivo: todos pueden participar a su propio ritmo, independientemente de su edad, capacidad o circunstancia personal.

Chesham, Booth, Sweeney, Ryde, Gorely, Brooks & Morah (2018), han comprobado que los resultados tras la implementación del proyecto «The Daily Mile» están siendo positivos. Para ello, realizaron un estudio piloto entre dos escuelas de primaria donde una de ellas realizaba «The Daily Mile» a lo largo del año escolar, mientras que el otro no. De los 504 niños y niñas que participaron (4-12 años), 391 fueron sometidos a este proyecto, cuyos resultados se evaluaron por medio del acelerómetro, además de la actividad a vigorosa física (MVPA), el comportamiento sedentario diarios, el rendimiento en la prueba de condición física y la adiposidad de los pliegues cutáneos. Como resultado, para MVPA, hubo un aumento relativo de 9.1 minutos por día; para el tiempo sedentario, hubo una disminución relativa de 18.2 minutos por día; para la prueba de condición física, hubo un aumento relativo de 39.1 metros; y para los pliegues cutáneos, hubo una disminución relativa de 1.4 milímetros.

**MÉTODO**

Nuestra investigación de carácter experimental tuvo como referencia el estudio de Chesham, Booth, Sweeney, Ryde, Gorely, Brooks & Morah (2018). Se llevó a cabo en un centro de secundaria del municipio de San Cristóbal de La Laguna, Tenerife, efectuando «The Daily Mile» a lo largo de 6 meses. En él, participaron 68 alumnos y alumnas (45 chicos y 23 chicas) de edades comprendidas entre 12 y 15 años (1ºESO), y 7 docentes. El proyecto consistió en recorrer una milla (1609 metros) durante 4 días a la semana, teniendo como máximo 10 minutos para realizarla (figura 1).



Figura 1. Método de investigación

Basándonos en una metodología cuantitativa, el grupo de estudio realizó dos pruebas de carácter físico (test de carrera y test de salto) y una toma de peso, altura y perímetro abdominal (prueba ICA e IMC) una semana antes de comenzar el proyecto (pre-test) y una semana después de finalizarlo (post-test). Por otro lado, utilizamos una metodología cualitativa, donde los docentes y estudiantes cumplimentaron unos cuestionarios, adaptados del proyecto original «The Daily Mile», a través de la escala Likert de tres dimensiones, con cinco preguntas abiertas. La evaluación de las pruebas físicas fue gestionada a través de una hoja de registro, y los cuestionarios a través del programa estadístico SPSS.

**RESULTADOS Y DISCUSIÓN**

Respecto a los resultados obtenidos observamos que, en el test de carrera de 5 minutos del pre y post-test (prueba A y B, respectivamente), los alumnos y alumnas mejoraron en el número

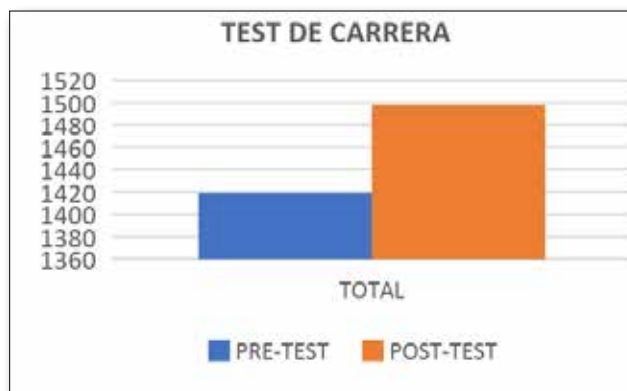


Figura 2. Test de carrera A y B

de vueltas mínimas recorridas pasando de una media de 1.419m (10.14 vueltas) a 1.498m (10.7 vueltas) (figura 2).

Podemos considerar que, correr 4 días a la semana, ha hecho mejorar estos resultados, sobre todo en los/as estudiantes menos activos y que no practican en su horario de tarde.

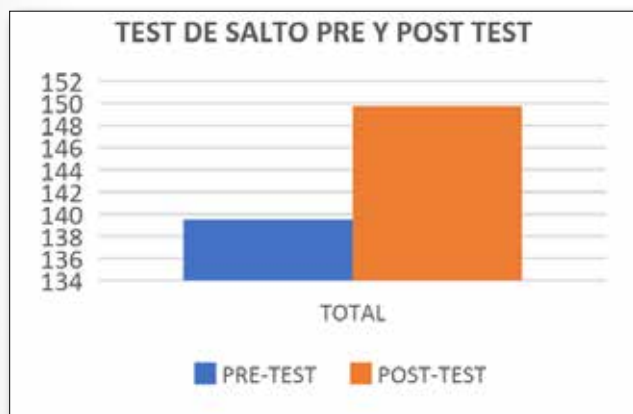


Figura 3. Test de salto longitudinal A y B

En el test de salto horizontal los resultados obtenidos en el pre y post test (prueba A y B, respectivamente), los alumnos y alumnas mejoraron en el post-test con una media de 91cm, respecto a los 87 cm del pre-test (figura 3).

Aunque los resultados no presentan demasiada mejora, consideramos que el trabajo de carrera realizado puede haber contribuido a esta mejora.

En los resultados obtenidos en los cuestionarios para los estudiantes, analizamos diversos ítems, de los cuales hemos señalado los que nos parecieron más interesantes y relevantes.

El ítem 1 «al realizar la milla disfruto», donde destacamos que el 40.9% de las alumnas se posiciona poco de acuerdo y el 68.2% de los alumnos

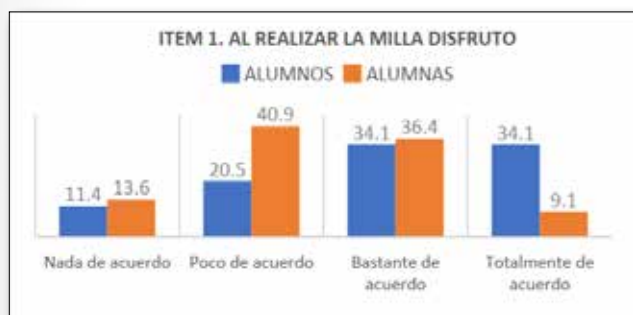


Figura 4. ÍTEM 1

entre bastante y totalmente de acuerdo (figura 4).

No obstante, percibimos que la carrera dejaba de ser un desagrado a medida que avanzaba el proyecto, sobre todo en aquellos alumnos y alumnas más sedentarios.

Continuando con el ítem 22 «después de termi-



Figura 5. ÍTEM 22

nar el proyecto he mejorado mi condición física», el 54.6% de las alumnas está bastante y totalmente de acuerdo, y el 43.2% de los alumnos, bastante de acuerdo (figura 5).

Los y las estudiantes son conscientes de sus mejoras, y del proceso llevado a cabo para conseguirlo, y es esto lo que hemos podido ver reflejado en sus respuestas.

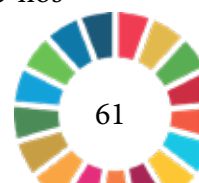


Figura 6. ÍTEM 30

Por último, el ítem 30 «después de terminar el proyecto, me gustaría repetir el próximo curso» las alumnas se encuentran nada de acuerdo con el ítem (40.9%) y los alumnos totalmente de acuerdo (47.7) (figura 6).

Consideramos que, con los autores consultados, las chicas son más sedentarias que los chicos, y de ahí su rechazo a este tipo de proyectos.

En los resultados obtenidos en los cuestionarios para los docentes, señalamos los ítems que nos parecieron más interesantes y relevantes.



Continuando con el ítem nº. 21 «El proyecto ha tenido un impacto positivo en el aprendizaje, concentración, atención, estado de ánimo y relaciones sociales del alumnado» el 66.7% de los docentes se siente bastante de acuerdo con este ítem (figura 7).

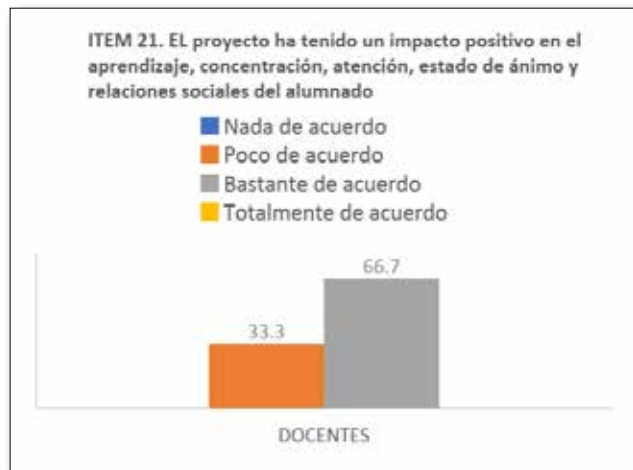


Figura 7. ÍTEM 21

Analizando los resultados del estudio de Ches-ham, Booth, Sweeney, Ryde, Gorely, Brooks & Morah (2018), y atendiendo al objetivo de conocer la incidencia del proyecto en la mejora de la condición física en los alumnos y alumnas de 1ºESO del centro, la mejora ha resultado positiva en ambos estudios para la mayoría del alumnado, cuyas marcas del post-test han ascendido ambos test de condición física; por otra parte, hemos podido desvelar la percepción del alumnado y el profesorado acerca de la implementación del proyecto donde ambos sectores creen en que ha habido una mejora tanto a nivel físico como cognitivo, corroborando así las palabras de Alarcón (2018), «la actividad física favorece la actividad cerebral en aquellas zonas del cerebro donde mayor relación hay con las funciones ejecutivas».

Para concluir, podemos decir que el proyecto ha incidido positivamente en la condición física de los y las estudiantes de 1ºESO, mejorando tanto en el test de carrera de 5 min, como en el test de salto horizontal y, además, que el grado de satisfacción del alumnado y del profesorado sobre el proyecto ha sido positivo, destacándolo como un proyecto agradable, interesante y favorecedor del estado de ánimo del alumnado y beneficioso, sobre todo, para aquellos que con problemas de comportamiento, tal y como pudimos apreciar en

la figura número 7, donde recalcamos la posición docente con un 66,7% bastante de acuerdo con esta afirmación.

## EXPERIENCIA

Desde nuestra visión del proyecto, creemos relevante mantener la atención en tres focos diferentes, que pueden mejorar la consecución de los objetivos planteados, además de dar mayor rigor al mismo.

Desde la organización de la actividad, incluir el proyecto en la Programación General Anual para evitar pérdidas de tiempo con autorizaciones, e intentar en septiembre realizar la organización de las horas, e incluso solicitar que la tutoría se realizara en día que no haya EFI, para conseguir 3 horas de puesta en práctica de la milla, favoreciendo a las 4 o 5 sesiones semanales. También hacemos hincapié en hacer este Proyecto un Proyecto de Centro, ya que favorecería no solo al alumnado, sino también al propio docente, pues contribuir en el proyecto, aportaría un elemento más para fomentar la AF y salud en los jóvenes. Por último, incluir retos personales y grupales, pues no solo fomenta la práctica de AF, sino también mejora las relaciones entre ellos/as.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alarcón López, F., Cárdenas Vélez, D., Clemente Suárez, V. (Coords.) (2018). Neurociencia, deporte y educación. Sevilla, Wanceulen Editorial Deportiva.
  - Podemos considerar que la lectura de estos autores y de este libro en concreto, puede facilitar y ser de gran interés a la hora de abarcar el campo de la salud y todo lo que ella conlleva (desde un nivel cognitivo y social hasta los niveles físicos).
- Aranceta Bartrina, J. (2013). Salud Pública y Prevención de la Obesidad: ¿Éxito o fracaso?, *Nutrición Hospitalaria*, 28(5), 128-137.
  - Este artículo nos permite ver la realidad de nuestra era, siendo la obesidad el ma-



yor daño a nivel de salud pública de las sociedades más desarrolladas y avanzadas del planeta.

3. Chesham, Booth, Sweeney, Ryde, Gorely, Brooks & Morah (2018). The Daily Mile makes primary school children more active, less sedentary and improves their fitness and body composition: a quasi-experimental pilot study. *BMC Medicine*, 16 (64), 2-13.

- Es el primer artículo que recoge los datos obtenidos tras la puesta en práctica del proyecto «The Daily Mile» en un centro de primaria y que, además, compara los resultados con otro centro donde no se ha llevado a cabo el mismo.

4. Instituto Nacional de Estadística (2017).



<http://www.ine.es>

- El INE nos permite conocer los datos estadísticos a nivel nacional sobre diversos aspectos que afectan a la sociedad y al bienestar del país.

5. Pérez López, A., Valadés Cerrato, D., y Buján Varela, J. (2017). Sedentarismo y actividad física. *RIECS*, 2(1), 2530-2787.

- Este artículo nos hará comprender la relación entre el sedentarismo y la morbilidad y mortalidad del individuo en cuyos hábitos de vida ignoran el ejercicio y la actividad física.

6. The Daily Mile (2012).



<https://thedailymile.co.uk/>

- En este enlace podemos ver todo el proceso del proyecto «The Daily Mile», desde sus inicios hasta el largo recorrido que lleva hasta el momento. Además, aporta cuestionarios abiertos con las opiniones tanto del alumnado como de los y las docentes sobre su puesta en práctica y los cambios que ha supuesto en los centros educativos.

