

“PIEFcitos busca mejorar los hábitos de vida del alumnado y sus familias”

Encarnación Pizarro

Secretaría de Salud Laboral
y Medio Ambiente de FECCOO

✉ nanypizarro@fe.ccoo.es

Rafael Páez

Secretaría de Salud Laboral
y Medio Ambiente de FECCOO

✉ rpaez@fe.ccoo.es

LA LUCHA CONTRA LA VIDA SEDENTARIA, LOS MALOS HÁBITOS EN LA ALIMENTACIÓN y un trabajo continuado para animar una vida activa y saludable son los motores de *El camino de PIEFcitos*, un proyecto que implica a más de 1.200 docentes y casi 50.000 estudiantes de toda España. Para conocerlo en profundidad, hablamos con Carlos Chamorro Durán, profesor de Educación Física en el CEIP Cristóbal Colón de Villaverde (Madrid) y Laura Teresa Chinchilla, directora y profesora de Educación Física del CEIP La Escuela de Rivas-Vaciamadrid (Madrid).

¿Cómo surge la idea del proyecto?

Surge para afrontar una problemática que vivimos en las clases de Educación Física, como es la obesidad infantil. Año a año, el número de estudiantes con sobrepeso u obesidad va en aumento, pasando de uno o dos por cada 75 a 4 o 5 por cada 25. Además, los continuos titulares de prensa poniendo el foco en el tema y los resultados alarmantes de estudios de investigación a nivel internacional nos llevaron a planear la manera de, desde el centro y la Educación Física, generar un cambio en esta dinámica, pensando que muchas personas haciendo cosas pequeñas pueden mejorar el mundo.

¿Qué implantación tiene en toda España?

El proyecto está presente en todos los rincones de España. Contamos con centros educativos desde Infantil a ciclos formativos y formación universitaria, en todas las CC. AA., entrando de lleno en centros educativos ordinarios, de Educación Especial y centros rurales agrupados. Crece año tras año. En esta tercera edición somos más de 370 coordinadoras y coordinadores, que implican a más de 1.200 docentes, llegando a casi 50.000 estudiantes y sus familias. Además, hemos dado el salto hacia otros ámbitos fuera de la educación, como es estar presentes en un centro asistencial de personas mayores en Málaga, y alejados de nuestras fronteras, ya que el proyecto se está llevando a cabo en centros educativos de Luxemburgo, Camboya y Colombia.

La esencia del proyecto es la educación saludable y sostenible. ¿Cómo se desarrolla este objetivo?

PIEFcitos busca mejorar los hábitos de vida del alumnado y sus familias, enfocados hacia la salud y una vida activa, alejándolos del sedentarismo. Todo esto lo conseguimos gracias a los ejes vertebradores en torno a los que gira nuestra labor, como son el descanso y la desconexión digital, la alimentación saludable, la actividad física, el desarrollo sostenible y el fomento de la lectura. Estos ejes se basan en la realización de diferentes actividades que el alumnado debe hacer, principalmente, fuera del horario escolar, con sus familias, persiguiendo el objetivo de que se incorporen en sus rutinas acciones que vayan modificando, poco a poco, los hábitos de vida. Estas acciones son enviadas, en forma de evidencia fotográfica o visual, a la gura que coordina el proyecto en el centro a través de un email, con el objetivo de comprobar que se están llevando a cabo. Estas evidencias, a través de una infografía, que se adapta a cada centro y cada realidad educativa para resolver situaciones específicas para mejorar el clima del aula o del centro, se convierten en kilómetros saludables que les permiten realizar un viaje virtual por todo el recorrido que forma parte del proyecto, recorrido que pasa por todos los centros que participamos en cada edición, conociendo las características principales de todos y cada uno de los rincones en los que se divide nuestro país, explicado por el alumnado. Aparte de las actividades fuera del centro, también se hacen campañas dentro para que todos y todas puedan sumar.

¿Qué aspectos positivos aporta *PIEFcitos* a la práctica docente?

Estos son visibles desde el primer momento debido al cambio en la vida del centro y en la del alumnado. Es muy gratificante ver como aumenta el consumo de almuerzos saludables, la reducción de residuos sustituyendo los envoltorios de plástico o papel de plata por tupperes, fiambreras o bolsa de tela; la mayor participación de las niñas en los recreos deportivos o la mayor petición de libros tanto en la biblioteca del centro como en las municipales. Estas mejoras van en aumento, a medida que alumnos y alumnas se familiarizan con el desarrollo del proyecto y se instaura en la vida del centro tras participar en varias ediciones.

¿Ante qué retos os habéis enfrentado en el desarrollo del proyecto?

Llegar cada vez a más familias. Hay muchas de ellas que no ven sentido al proyecto, que no quieren realizar cambios en sus rutinas por verse “atacadas” o “evaluadas”. Este problema se suele solventar gracias a la labor que hacen las otras familias que sí participan y que comentan las mejoras provocadas en sus vidas en momentos en los que se ven fuera del ámbito escolar, provocando un efecto llamada que abre las puertas a las reticentes. Otro de los retos que nos hemos encontrado ha sido la inacción por parte de muchos docentes a quienes se les presenta el proyecto y ven una carga de trabajo a sus labores diarias, no queriéndose implicar y dejando de lado el apoyo que requiere para que sea significativo, pues cuando se lleva a cabo de manera interdisciplinar y en todos los niveles, el proyecto gana un valor mucho mayor que cuando se lleva a pequeña escala o en pequeños grupos.

¿Qué aceptación ha tenido entre el alumnado?

La aceptación por parte del alumnado es muy alta, aunque somos realistas y sabemos que nunca llegaremos al 100%, pero nos conformamos con que cada año se incorporen 3 o 4 estudiantes nuevos con sus familias, para que vayamos aumentando el impacto.

¿Cuál es tu valoración del programa?

Realmente no somos conscientes del impacto en la sociedad y en nuestro centro, pero son muchas las llamadas, emails o contactos personales que nos hablan del proyecto, que lo conocen y que alaban la labor realizada. Da resultados, no solo los que hemos comentado anteriormente, sino también a nivel científico, gracias al grupo de investigación SAFE de la Universidad de Murcia que, en sus valoraciones preliminares, ha demostrado que los centros que participan en el proyecto hacen más actividad física y llevan una vida más saludable.

Esto nos da alas para seguir pensando que estamos en el buen camino.

¿Cómo se pueden incorporar los centros interesados a esta iniciativa?

Deben escribirnos a piefcitos@gmail.com, en donde les daremos toda la información para incorporarse a la aventura. Además, estamos presentes en las redes sociales donde también nos pueden escribir y estaremos encantados de darles toda la información necesaria.

**El proyecto está presente en todos los rincones de España.
Contamos con centros educativos desde Infantil a ciclos
formativos y formación universitaria, en todas las CC. AA.**

Video Presentación del proyecto <https://www.youtube.com/watch?v=vxMNFHRZkg4>

Blog del proyecto <https://elcaminodepiefcitos.blogspot.com/>

Twitter <https://twitter.com/CaMiNoPieFCiToS>

Instagram <https://www.instagram.com/piefcitos/?hl=es>