

Estudio de *Reintervención del Programa SI!* de Educación Primaria

De la salud individual
a la salud colectiva

Investigador principal:

Dr. Valentín Fuster

Equipo:

Isabel Carvajal Urquijo, Carles Peyra Fortuny, Gloria Santos Beneit,
Patricia Bodega Villanueva, Amaya De Cos Gandoy, Mercedes de Miguel Estévez,
Carla Rodríguez Caballero, Xavier Òrrit Prat, J. Rafael Badia Llach, Ester Pla Lozano,
Pilar Altarriba Munné, Belén Blanco Martín, Domènec Haro Muñoz

Maquetación:

Xavier Vegas Vidal / Studio Quinze

Este estudio cuenta con el asesoramiento de los investigadores del Centro Nacional de Investigaciones Cardiovasculares y con la colaboración de la Vicepresidencia, Consejería de Educación y Universidades de la Comunidad de Madrid.

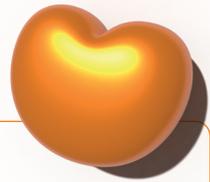
El equipo de la Fundación SHE agradece a ambas instituciones su apoyo desde el principio del programa.

© **Fundación SHE**

Todos los derechos reservados. No se permite la reproducción total o parcial de los materiales o metodología empleada en estos programas, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio (electrónico, mecánico, fotocopia, grabación u otros) sin autorización previa y por escrito de los titulares del copyright. La infracción de dichos derechos podrá constituir un delito contra la propiedad intelectual.

Índice

La Fundación SHE	5
El Programa SI!	6
Componentes y niveles de intervención.....	7
Objetivos específicos.....	8
Descripción de la intervención	9
Estrategias y recursos	10
Descripción de las mediciones	12
Mediciones	13
Calendarización de las mediciones	14
Condiciones de participación del centro	15
Preguntas frecuentes	17
Sobre la intervención	17
Sobre el papel del profesorado	18
Sobre las mediciones	20
Sobre la aceptación de participación	22



Nota previa:

Este documento contiene la propuesta de participación en el estudio de Reintervención del **Programa SI!** de Educación Primaria para centros educativos públicos y concertados de Madrid.

Les pedimos que lean con detenimiento la información que contiene y valoren su participación en el Consejo Escolar de su centro.

Esperamos que la propuesta les parezca interesante y su centro se anime a colaborar en este estudio con el que entramos en una nueva era en la promoción y la educación de la salud.

La Fundación SHE

*“La vida es un trabajo en equipo:
se consiguen pocas cosas solo y es
preferible unir fuerzas con otras personas.”*

Dr. Valentín Fuster

Después de toda una vida dedicada a la medicina y a la investigación, el Dr. Valentín Fuster de Carulla tiene el convencimiento de que un cambio en el estilo de vida de la población es el único camino para evitar la extensión de las enfermedades cardiovasculares, una verdadera epidemia que continúa siendo la mayor causa de muerte en el mundo.

Ante esta evidencia, y a partir de la experiencia acumulada durante su carrera, el Dr. Valentín Fuster impulsa la creación de la **Fundación SHE**.

Una fundación sin ánimo de lucro que, basándose en la investigación básica y clínica (*Science*), tiene el objetivo de promover los hábitos saludables (*Health*) mediante la comunicación y la educación (*Education*) a la población.

Con este propósito, la **Fundación SHE** dedica sus esfuerzos a crear un marco de referencia de lo que significa y comporta una educación que incida en la adquisición de hábitos saludables desde la infancia, para **promover un mundo donde niños y niñas, jóvenes y adultos tengan la capacidad de actuar positivamente respecto a su salud**. Parte importante de este marco de referencia es el **Programa SII** (Salud Integral).

El Programa SI!

“La adquisición de hábitos saludables desde la infancia puede reducir el riesgo de enfermedad cardiovascular y mejorar la calidad de vida en la edad adulta”

Se trata de un programa de promoción de salud cardiovascular desde los centros educativos que abarca desde Segundo Ciclo de Educación Infantil hasta Educación Secundaria Obligatoria.

La eficacia del **Programa SI!** ha sido evaluada en cada una de las Etapas Educativas Obligatorias, a través de estudios científicos.

Gracias a la evidencia existente en el campo de la promoción de la salud, hoy en día sabemos que **el comportamiento colectivo impacta en el individual** y, al mismo tiempo, cada una de las personas que forman parte de una comunidad puede influir de forma positiva en su entorno, convirtiéndose en **referente de salud para otras personas**.

Esto nos lleva a la conclusión de que **es preciso generar un entorno que favorezca el cambio de hábitos** y facilite el éxito de la intervención en su conjunto.

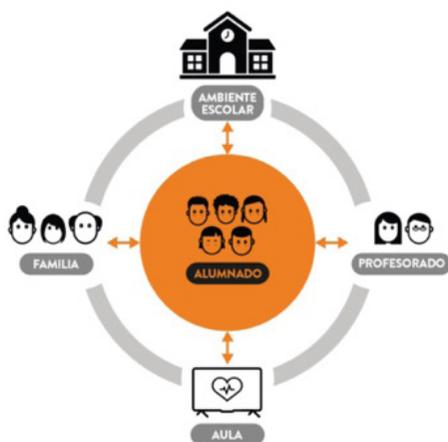
Componentes y niveles de intervención

El **cuidado del cuerpo y el corazón** es el eje vertebrador desde el que se trabajan el resto de componentes:

- actividad física
- alimentación saludable
- estados físico-emocionales positivos

Con las actividades propuestas por el **Programa SII**, tanto en el aula, como en el ambiente escolar, profesorado y familias, se quiere **generar un entorno que favorezca el cambio** de todo el conjunto de la comunidad educativa.

COMPONENTES Y NIVELES DE INTERVENCIÓN



PROMOVER
LA ALIMENTACIÓN
SALUDABLE

PROMOVER
LA VIDA ACTIVA

PROMOVER
LA ACEPTACIÓN DEL
PROPIO CUERPO

AUMENTAR LOS FACTORES PROTECTORES
FRENTE A LAS ADICIONES
(TABACO, ALCOHOL Y DROGAS)

Objetivos específicos

Se busca que el alumnado desarrolle actitudes y capacidades que les permitan tomar decisiones positivas en relación a su salud, en el presente y futuro, previniendo el consumo de sustancias nocivas, la alimentación emocional, el sedentarismo y el aislamiento social.

1. Generar un patrón de vida activa:

- Aumentar el tiempo de actividad física ligera diaria.
- Alcanzar la recomendación de ejercicio físico moderado/vigoroso diario.
- Reducir el tiempo de ocio sedentario, especialmente con pantallas.

2. Fomentar un patrón de alimentación saludable:

- Aumentar el consumo de alimentos y bebidas saludables (frutas, verduras, legumbres y agua).
- Reducir el consumo de alimentos ocasionales (comida rápida, bollería, snacks y bebidas azucaradas).
- Mejora de la capacidad para identificar las sensaciones corporales de hambre, sed y saciedad.

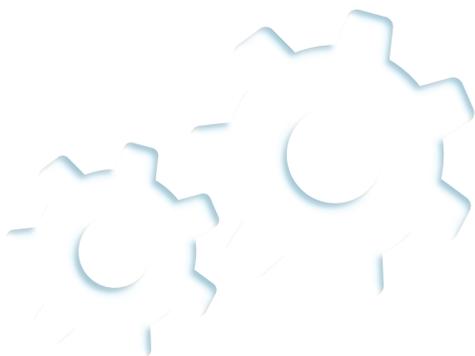
3. Favorecer estados físico-emocionales positivos:

- Aumentar las horas y calidad del descanso.
- Reducir la exposición y efectos negativos del estrés.
- Reducir la exposición al tabaco.

Descripción de la intervención

La experiencia de más de 10 años llevando a cabo intervenciones y estudios científicos sobre la educación y promoción de la salud, ha llevado a la **Fundación SHE** a crear un nuevo programa para Educación Primaria que **reduce la carga lectiva en el aula** y que **refuerza la intervención en el ambiente escolar y con las familias**.

El programa está enfocado por un lado a reforzar los conocimientos, creencias y actitudes sobre los hábitos que se promueven o se pretenden eliminar, así como al cambio del entorno para asegurar la disponibilidad de recursos y oportunidades para llevar a cabo comportamientos saludables.



Estrategias y recursos

El programa pone a disposición de los centros las herramientas pedagógicas necesarias para implementar el programa, con una estrategia participativa en la que todos los miembros de la comunidad educativa tengan un papel protagonista en la mejora de la salud colectiva, especialmente de niños y niñas.

A continuación, se detallan los principales materiales con los que contarán los centros para la implementación del programa:

Recursos para la mejora del ambiente escolar: para la toma de conciencia sobre el nivel de promoción de la salud en el centro y recomendaciones para llevar a cabo cambios con más probabilidad de éxito.

Grupo motor: conjunto de personas, con interés y motivación por la promoción de la salud, dispuestas a compartir la responsabilidad de implementar el programa. Estará formado principalmente por profesorado fijo (aunque el profesorado interino también podrá participar de él durante el tiempo que permanezca en el centro).

Jornadas de la salud: con ellas se pretende reforzar los conocimientos y actitudes en torno a los objetivos de salud del programa. Se ofrecerá una temática concreta por curso, así como una estructura flexible de actividades. Su preparación en el aula implica entre 5 y 10 horas por Nivel Educativo, y su realización en torno a 15 horas para el conjunto del centro.

Intervención de aula: se centra en el trabajo de las habilidades socioemocionales necesarias para la interiorización y mantenimiento de los hábitos saludables objetivo del programa. En función del modelo de programa que se aplique en el centro, modelo 1 o 2, la intervención se llevará a cabo en 2º y 5º de Educación Primaria (cursos 2024/2025 y 2027/2028), o solamente en 5º de Educación Primaria (curso 2027/2028). Se ha calculado que esta intervención implica un trabajo de 20 horas por Nivel Educativo, que podrán ser repartidas entre diferentes áreas.

Formación completa para el profesorado: en ella se ofrecen contenidos teóricos relacionados con la promoción de la salud, así como actividades prácticas dirigidas a conocer el programa y sus recursos. Calculada en 30 horas y certificada con 3 créditos de formación por la Vicepresidencia, Consejería de Educación y Universidades. Contiene dos itinerarios entre los que el profesorado podrá elegir, de 10 horas cada uno, y que pueden llevarse a cabo de forma independiente sin certificación:

- *Capacitación base:* acerca de los conocimientos y habilidades necesarios para llevar a cabo las funciones del *Grupo motor*.
- *Capacitación específica para el manejo de los materiales de aula:* que podrá realizar el profesorado de 2º y 5º de Educación Primaria (en función del modelo de programa que se aplique en el centro) con el objetivo de que dicho profesorado conozca la base del trabajo en el ámbito de las habilidades socioemocionales y conozca los recursos y los mensajes clave que se quieren transmitir en la intervención de aula.

Actividades e información para familias: desde la coordinación del programa se propondrán actividades, con el objetivo de lograr su influencia como modelos de conducta saludable. Además, a las familias y profesorado registrados en la web del programa, se les enviarán *Newsletters* con contenidos sobre promoción de hábitos saludables y recursos del programa.

Descripción de las mediciones

“Porque si la sociedad reduce riesgos también reducirá el impacto de las enfermedades cardiovasculares.”

Dr. Valentín Fuster

Para cuantificar el efecto del **Programa SI!** en la salud cardiovascular de los niños y niñas, se realizará un estudio controlado aleatorizado en aproximadamente 30 centros de Educación Primaria del área territorial de Madrid Capital, entre los cursos 2023/2024 y 2028/2029, o 2029/2030 para aquellos centros que ofrecen Educación Secundaria Obligatoria. Estos centros se asignarán al azar a uno de los dos modelos del **Programa SI!**



Mediciones

En el curso 2023/2024 se invitará a participar en el estudio al **alumnado que en ese curso se encuentre en 1º de Educación Primaria**. Los estudiantes autorizados por sus familias, a través de un consentimiento informado, podrán participar en las mediciones y cuestionarios hasta el final del estudio.

Los indicadores de salud cardiovascular que se van a evaluar son los establecidos recientemente por la Asociación Americana del Corazón e incluyen:

- Alimentación (evaluada a través de cuestionarios);
- Actividad física, sedentarismo y sueño (cuestionarios y monitores de actividad física tipo reloj de muñeca);
- Estado nutricional (estatura, peso, perímetro de la cintura y porcentaje de grasa medido con una báscula digital);
- Presión arterial (con un tensiómetro digital);
- Colesterol, triglicéridos y glucosa en sangre (con test rápido por medio de una gota de sangre extraída con un pinchazo en un dedo de la mano);
- Exposición al tabaco (por medio de cuestionarios).

El alumnado participante en dichas mediciones recibirá un informe individualizado y emitido por un médico competente en la materia que será meramente informativo y no constituirá en ningún caso un diagnóstico. En el caso de que se perciban datos anómalos, se realizará siempre la recomendación de acudir a revisión del médico habitual o especialista en consulta.

Los cuestionarios sobre los hábitos de los niños y las niñas serán cumplimentados por las familias durante todo el estudio. Además, a partir de 4º de Primaria, el propio alumnado también responderá a los mismos cuestionarios sobre sus propios hábitos ya que habrán alcanzado el nivel de comprensión necesario para responder cuestionarios de esta naturaleza.

Por último, se evaluarán también los cambios a nivel de ambiente escolar por medio de cuestionarios que completará el personal de mediciones con ayuda de los equipos directivos.

Calendarización de las mediciones

						
2023/2024	2024/2025	2025/2026	2026/2027	2027/2028	2028/2029	2029/2030
1º PRIMARIA	2º PRIMARIA	3º PRIMARIA	4º PRIMARIA	5º PRIMARIA	6º PRIMARIA	1º SECUNDARIA
 Mediciones completas			 Cuestionario simple para familias			

Las mediciones completas se refieren a las comentadas en el apartado anterior y, exceptuando los cuestionarios referidos a las familias, se llevan a cabo en el centro educativo por personal cualificado.

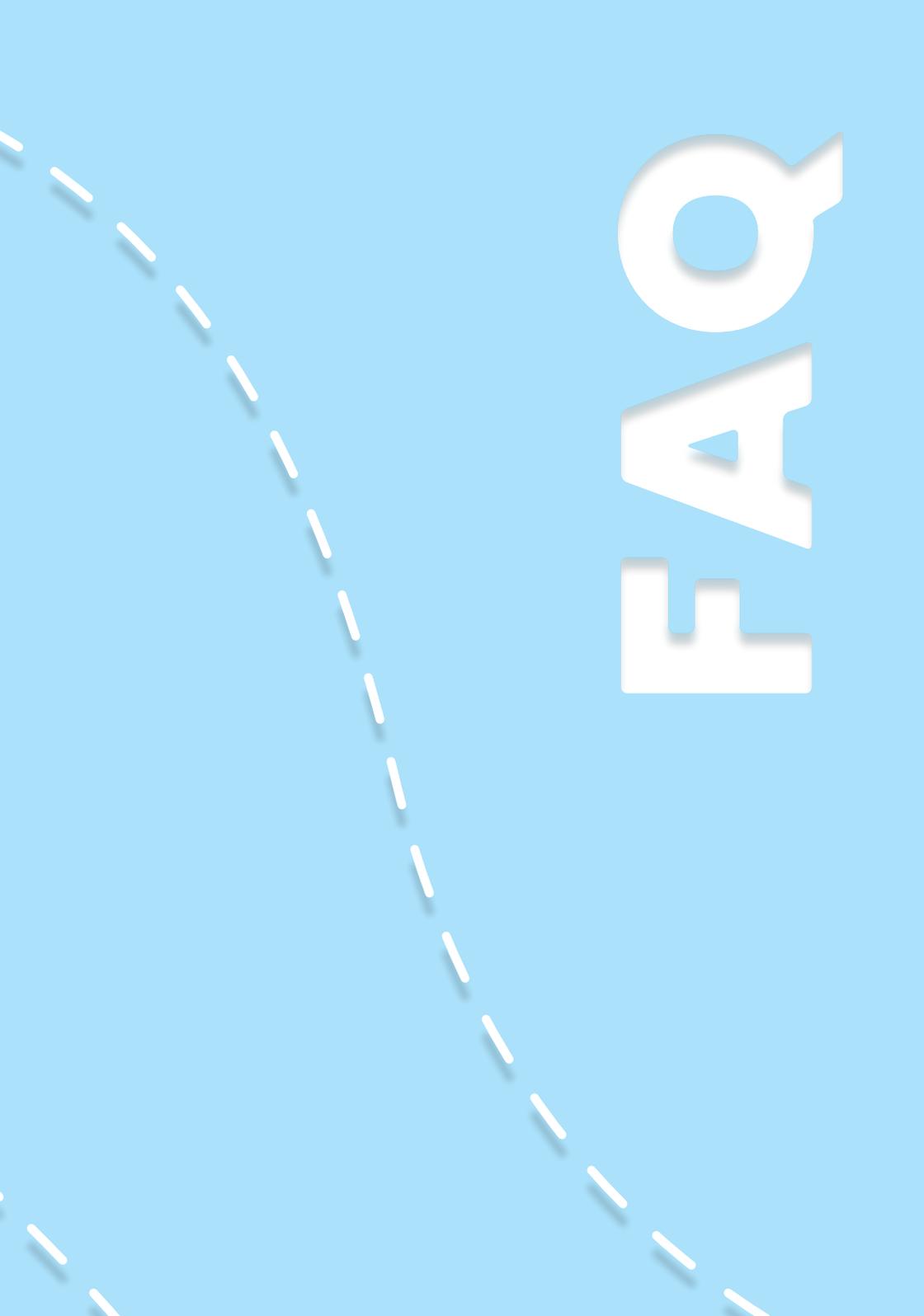
Los cuestionarios simples son una versión muy reducida de los cuestionarios mencionados, que se envían directamente a las familias para que los rellenen desde sus dispositivos electrónicos.

Condiciones de participación del centro

La aceptación del centro a participar en el estudio científico Reintervención del **Programa SI!** implica las siguientes condiciones:

- La aceptación deberá ser avalada por el Consejo Escolar.
- Su centro será asignado al azar a uno de los modelos, 1 o 2, del programa.
- Esta asignación aleatoria se llevará a cabo tras recibir las solicitudes de participación y por motivos científicos en ningún caso podrá variarse el grupo asignado una vez realizada.
- La aceptación del centro a participar en el estudio incluye tanto la implementación de la intervención educativa (en función del modelo asignado), como la realización de las mediciones, no pudiéndose llevar a cabo la una sin la otra, en las condiciones de calendarización expresadas en el documento.
- En el inicio del curso 2023/2024 el equipo de la **Fundación SHE** facilitará los consentimientos informados para la participación a las familias del alumnado de 1º de Primaria de todos los centros participantes en el estudio.
- Una vez finalizado el estudio, el centro podrá elegir libremente si decide continuar con la implementación del **Programa SI!**

¡Animaos a participar!



FAQ

Preguntas frecuentes

Sobre la intervención

¿Cuándo empieza el programa cada modelo?

Los centros del modelo 1 empezarán en el curso 2024/2025. El curso 2023/2024 se considera de familiarización con los recursos, así como la creación y formación de las personas que formarán parte del *Grupo motor*.

Los centros del modelo 2 empezarán en el curso 2027/2028. El curso 2026/2027 se considera de familiarización con los recursos, así como la creación y formación de las personas que formarán parte del *Grupo motor*.

¿Cómo nos llega el material del programa al centro?

Todos los recursos audiovisuales y actividades de aula del programa estarán disponibles en la página web a la que el centro tendrá acceso con su propio usuario y contraseña.

Así mismo, profesorado y familias podrán darse de alta individualmente para acceder a los materiales que les correspondan según su rol.

Somos colegio Bilingüe, ¿dispondremos de los materiales en inglés?

Dentro de la intervención de aula los recursos relacionados con la preparación de las *Jornadas de la Salud* también se ofrecerán en inglés para facilitar su utilización en las áreas bilingües.

¿Cómo se envían las actividades y Newsletters para familias?

El equipo del **Programa SI!** enviará a los centros la propuesta de actividades con todos los recursos necesarios para que lo reenvíen a las familias.

Además, las familias que se den de alta en la web del programa, recibirán las *Newsletters* en el correo que faciliten.

Sobre el papel del profesorado

¿Cuántas formaciones se ofrecen y quién tiene que hacerlas?

El programa ofrece una formación completa online de 30 horas de duración, acreditada por la Consejería de Educación con 3 créditos.

Esta formación contiene una parte general con módulos teóricos y ejercicios prácticos, de 20 horas de duración. Además, contiene dos itinerarios, de 10 horas de duración cada uno, entre los que el profesorado podrá elegir uno en función de su función dentro del programa:

- Capacitación base: a realizar por los miembros del *Grupo motor*.
- Capacitación base para la aplicación de la intervención de aula: a realizar por el profesorado de 2º y/o 5º de Educación Primaria, en el curso en el que se lleva a cabo dicha intervención.

Cualquiera de estas capacitaciones podrá ser realizada de forma independiente, sin la acreditación oficial, por aquel profesorado que no pueda realizar la formación completa, pero requiera adquirir ciertas capacidades para su implicación bien en el *Grupo motor* bien en la intervención de aula.

¿Quién tiene que hacer la formación completa?

Las personas que entren a formar parte del *Grupo motor* de forma estable deberán realizar esta formación. Si su participación en el *Grupo motor* se prevé puntual, podrán realizar únicamente la *Capacitación base*.

Se recomienda altamente que la mayoría del profesorado realice esta formación a lo largo de los cursos que forman el estudio, ya que, cuanto más profesorado formado haya en el centro mayor será su adherencia e implicación en el programa.

¿Supondrá mucha carga para el profesorado?

La nueva versión del **Programa SII**, en comparación con versiones anteriores, se ha diseñado para reducir el tiempo que requiere su desarrollo dentro del aula.

Las *Jornadas de la Salud* se llevan a cabo cada curso desde 1º hasta 6º de Educación Primaria. Su preparación en el aula implica entre 5 y 10 horas por Nivel Educativo. Su realización se ha calculado en 15 horas por curso.

La *Intervención de aula en habilidades socioemocionales* implica un trabajo 20 horas por Nivel Educativo (2º y/o 5º dependiendo del modelo de intervención), que podrán realizarse desde diferentes áreas.

Sobre las mediciones

¿Todos los centros que acepten a participar entrarán en el estudio?

Debido a las características del estudio es preciso contar con aproximadamente 30 centros para obtener suficiente potencia estadística.

En el caso de que sean más de 30 centros los que acepten el compromiso de participación, el equipo de la **Fundación SHE** realizará una selección preliminar de los mismos para asegurar la mayor homogeneidad posible en una serie de parámetros (nivel socioeconómico, tamaño, servicios del centro, etc.).

Los centros excluidos tendrán prioridad en un futuro próximo para la entrada en el programa si así lo solicitan.

¿Cómo se seleccionan los centros que tendrán el modelo 1 o 2?

Una vez los centros hayan comunicado su deseo de participar a través de los canales proporcionados para ello, se procederá a su división de forma aleatoria.

¿A quién vamos a medir y pasar cuestionarios?

Tanto las mediciones como los cuestionarios se realizarán en todos los centros (modelo 1 y 2) con el alumnado que en el curso 2023/2024 esté en 1º de Primaria cuyas familias acepten participar, y se les realizará seguimiento hasta la finalización del estudio.

Las mediciones completas se llevarán a cabo en el centro educativo al inicio, medio, final y post estudio, únicamente al alumnado autorizado por el padre, madre o tutor legal, y a sus familias. Los cuestionarios serán rellenados por las familias y a partir de 4º de Educación Primaria también se pasarán cuestionarios al alumnado.

Los cursos en los que no se lleven a cabo estas mediciones completas en el centro educativo, se enviará a las familias un cuestionario simple para que lo rellenen desde sus dispositivos electrónicos.

¿Cómo se hará la recogida de datos?

La recogida de datos se llevará a cabo de la misma forma en todos los centros al alumnado autorizado a participar, independientemente del modelo al que pertenezcan. Las mediciones y cuestionarios estarán a cargo de personal especializado de la rama biosanitaria que visitará los colegios para aplicar los cuestionarios y realizar las mediciones bajo la supervisión del equipo científico de la **Fundación SHE** y tras recibir una formación específica por parte del mismo.

A las familias se les hará llegar por correo electrónico un enlace para la cumplimentación telemática de los cuestionarios mediante una aplicación específicamente diseñada para este estudio. Las familias también podrán disponer de cuestionarios en papel en caso necesario. Al finalizar cada una de las fases de mediciones, se hará llegar a las familias un informe, revisado por un profesional médico, con una selección de las medidas físicas realizadas.

La valoración del ambiente escolar se realizará presencialmente por parte del equipo científico de la **Fundación SHE** en cada centro mediante observación directa de las instalaciones y encuestas a equipos directivos y profesorado.

¿Con qué certificados cuenta la Fundación SHE para la realización de este estudio?

Las familias que quieran que sus hijos e hijas participen en el estudio deberán firmar el consentimiento informado aprobado por el Comité de Ética de la Investigación con medicamentos (CEIm-R) Regional de la Comunidad de Madrid, que incluye una carta donde se especifican los detalles del estudio, así como la información de contacto con el equipo de investigación.

Una vez que el padre, madre o tutor legal firme el consentimiento informado, ellos y sus hijos/as serán incluidos formalmente en el estudio. En todo momento se garantizará la confidencialidad de los datos facilitados por los participantes. La información será recopilada, almacenada y administrada de acuerdo con los requisitos del reglamento 2016/679 del parlamento europeo, la ley orgánica que regula la confidencialidad de los datos personales (ley 3/2018), también se respetará la ley de investigación biomédica (14/2007 y 10/2015) y cualquier otra que resultase aplicable.

Sobre la aceptación de participación

¿Cómo comunicamos nuestra intención a participar?

Los centros interesados en participar en el estudio podrán asistir a la reunión informativa que se llevará a cabo en la primera quincena de junio de 2023, en la que se facilitarán datos más concretos sobre la intervención y las mediciones y en la que se responderá a las posibles dudas.

La fecha, horario y lugar de dicha reunión serán oportunamente comunicados a dichos centros.

La inscripción a la reunión se realiza en la web del programa hasta el 31 de mayo <https://www.programasi.org/estudiocientifico>

Tras la reunión informativa, se enviará a todos los centros interesados la documentación necesaria para formalizar su solicitud de participación en el estudio. Esta aceptación deberá contar con la aprobación del Consejo Escolar y enviarse a la **Fundación SHE** a través del correo electrónico estudio@fundacionshe.org

En el caso de que un centro tenga clara su intención a participar sin necesidad de asistir a la reunión, o quiera realizar alguna consulta previa, puede dirigirse directamente a la **Fundación SHE** a través del correo electrónico facilitado.

