

BEATRIZ ALONSO TENA

**MARÍA AMPARO
CALATAYUD SALOM**



**Premio
Estrategia
NAOS**

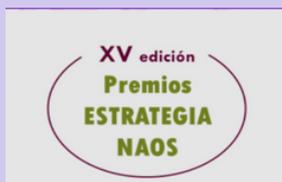
INTRODUCCIÓN

En este documento se presenta el programa "Everybody has a body", desarrollado por Beatriz Alonso Tena y María Amparo Calatayud Salom, quienes solicitan el prestigioso premio Estrategia NAOS, en su modalidad "promoción de la alimentación saludable en el ámbito escolar".

En un primer momento el lector/a encontrará los apartados A y B: datos de la persona solicitante y la modalidad del premio.

Seguidamente, aparece el apartado C) Descripción del proyecto; donde se explicita la denominación del proyecto, el personal responsable del mismo, los objetivos, material y métodos, la identificación de las actuaciones realizadas, la implicación y sinergias de los diferentes sectores que participan, la descripción de la incorporación de la perspectiva de género y equidad en todo el proceso, la evaluación del proceso y de resultados, la continuidad y sostenibilidad del proyecto prevista para los próximos años y la financiación con la que se cuenta, la justificación del planteamiento innovador y original, y por último, los anexos.

Francamente, agradecemos esta maravillosa oportunidad que se nos brinda, así como su dedicación tiempo, y confiamos en que encuentren este programa interesante y productivo.



C) DESCRIPCIÓN DEL PROYECTO

EVERYBODY HAS A BODY PROGRAMA ESCOLAR

1. DENOMINACIÓN DEL PROYECTO

Nuestro proyecto es “Everybody has a body”. Un programa escolar de prevención de obesidad, que se fundamenta en prevenir los factores de riesgo de la obesidad y el sobrepeso y fortalecer los factores de protección entre los niños y niñas de 5º y 6º de primaria.

Algunos de los contenidos son alimentación y salud, menú variado y equilibrado, gestión de las emociones, cambios en la pubertad, cánones de belleza, alfabetización mediática, gestión emocional, desarrollo de una autoestima saludable, vida activa, etc.

Está dirigido al alumnado de 5º y 6º de primaria, ya que el paso de la niñez a la adolescencia es un momento crítico en la vida de los seres humanos, donde los cambios biológicos, sociales y psíquicos típicos de esta edad implican modificaciones en la conducta de los adolescentes, en la forma de verse a sí mismos, en cómo perciben el mundo y cómo son vistos por los demás. Por consiguiente, la preadolescencia se presenta como un momento idóneo para invertir en la prevención de la obesidad, ya que es un periodo ideal para consolidar ciertos patrones de comportamiento saludables que serán duraderos a lo largo de su vida adulta.

Ya se está llevando a cabo en varias escuelas de la Comunidad Valenciana, con miras a expandirse al resto de España, ya que hasta la fecha, ha logrado resultados muy positivos: se ha conseguido, mejorar la conducta alimentaria del alumnado, alcanzando mejores hábitos de alimentación y de vida activa, han fortalecido su autoestima y satisfacción corporal, así como han mejorado los conocimientos que poseen sobre alimentación y nutrición, entre otras cosas.

Hasta la fecha, se ha llevado a cabo de forma gratuita, asumiendo los gastos de la impresión de los cuadernos, el personal responsable del proyecto de forma altruista, pues consideramos que hacemos un gran favor a la sociedad.

El proyecto se organiza en base a tres módulos:

1. Alimentación y nutrición
2. Salud y bienestar
3. Modelo estético e imagen corporal

A continuación se expone una tabla donde se especifican los diferentes módulos del programa escolar, incluidas las sesiones programadas, actividades y contenidos de cada una de las sesiones:

Evaluación previa

| Módulo | Sesión | Contenidos | Actividades |
|---|---|--|---|
| Módulo 1: Alimentación y nutrición. | 1. Los nutrientes. | <ul style="list-style-type: none">• Nutrientes: Hidratos de carbono, grasas, proteínas, vitaminas, minerales y agua. | <ol style="list-style-type: none">1. Relacionar alimentos y nutrientes.2. Completar tabla3. Relacionar dibujos alimentos. |
| | 2. Plato saludable. | <ul style="list-style-type: none">• Plato saludable para niños/as de Harvard.• Refuerzo de la autoestima. | <ol style="list-style-type: none">1. Comentar el plato saludable.2. Diseña un plato que te guste.3. Dibujamos fracciones.4. Autoestima. |
| | 3. Menú variado y equilibrado. | <ul style="list-style-type: none">• Menú variado y equilibrado.• Refuerzo de la autoestima. | <ol style="list-style-type: none">1. ¿Qué es un menú variado y equilibrado?2. Consumo ocasional o habitual.3. El desayuno.4. Desayuno saludable.5. Crea tu propio desayuno.6. Un lugar para vivir. |
| Módulo 2: Salud y bienestar. | 4. Dieta para la pérdida de peso. | <ul style="list-style-type: none">• Dietas para la pérdida de peso.• Buenos hábitos.• Refuerzo de la autoestima. | <ol style="list-style-type: none">1. Dietas adelgazantes.2. Revistas.3. Derribando mitos.4. Autoestima. |
| | 5. Autocuidado. | <ul style="list-style-type: none">• ¿Nos cuidamos?• Refuerzo de la autoestima. | <ol style="list-style-type: none">1. ¿Nos cuidamos?2. Vida activa y vida sedentaria.3. Cuerpos diferentes.4. Everybody has a body.5. Autoestima. |
| | 6. Relación entre alimentación y salud. | <ul style="list-style-type: none">• Relación entre alimentación y salud.• Refuerzo de la autoestima. | <ol style="list-style-type: none">1. Enfermedades relacionadas con la alimentación.2. ¿Qué nos pasa si comemos demasiado/no comemos suficiente?3. Verdadero/Falso.4. Somos detectives.5. Autoestima. |

| | | | |
|---|--------------------------------|--|--|
| | 7. Las emociones. | <ul style="list-style-type: none"> • Gestión de las emociones. | <ol style="list-style-type: none"> 1. Lista de emociones. 2. Propósitos de las emociones. 3. Reconocimiento de emociones. 4. Reconocimiento de detonadores. 5. Conciencia de los cambios corporales. 6. Expresamos adecuadamente nuestras emociones. |
| Módulo 3: Modelo estético e imagen corporal | 8. Adolescencia y pubertad | <ul style="list-style-type: none"> • Adolescencia y pubertad • Cambios corporales • Refuerzo de la autoestima | <ol style="list-style-type: none"> 1. La pubertad 2. La adolescencia 3. Escribimos una carta 4. Autoestima |
| | 9. Los cánones de belleza | <ul style="list-style-type: none"> • Los cánones de belleza | <ol style="list-style-type: none"> 1. Cánones de belleza del mundo 2. Modelos estéticos femeninos a través del arte 3. ¿Para triunfar en la vida, hay que encajar en los cánones de belleza? 4. Lista de personas a las que admiramos por sus cualidades |
| | 10. ¿Cómo me veo? | <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cómo me veo? | <ol style="list-style-type: none"> 1. ¿Cómo me veo? 2. ¿De dónde venimos? 3. Ayudamos a los protagonistas 4. Halagos 5. ¿Quién está más sano? 6. Actividad de reflexión 7. Autoestima |
| | 11. Los medios de comunicación | <ul style="list-style-type: none"> • Los medios de comunicación • Peligros de las redes sociales • Activismo social: escribimos una carta | <ol style="list-style-type: none"> 1. Los trucos de la publicidad 2. Photoshop 3. Redes sociales 4. Analizamos un anuncio 5. Activismo social |

Evaluación final

2. PERSONAL RESPONSABLE DEL PROYECTO



Beatriz Alonso Tena:

Soy docente en un colegio de Valencia: maestra de primaria y especialista en educación física. Doctora en educación.

Creo que la educación es la herramienta más poderosa para cambiar el mundo, y me mueve un sueño: reducir los índices de obesidad en nuestro país, dotando al alumnado de buenos hábitos de alimentación y mejorando su salud y calidad de vida.

Por eso desde 2016 he estado investigando cómo integrar la prevención de obesidad en el sistema educativo y lo he conseguido: EVERYBODY HAS A BODY ha sido llevado a cabo en varias escuelas y ha conseguido resultados nunca antes alcanzados.

He realizado una tesis doctoral al respecto, que ha conseguido Cum Laude, la mayor puntuación académica.



María Amparo Calatayud Salom:

Es Doctora en Filosofía y Ciencias de la Educación y Profesora del Departamento de Didáctica y Organización Escolar de la Universitat de València.

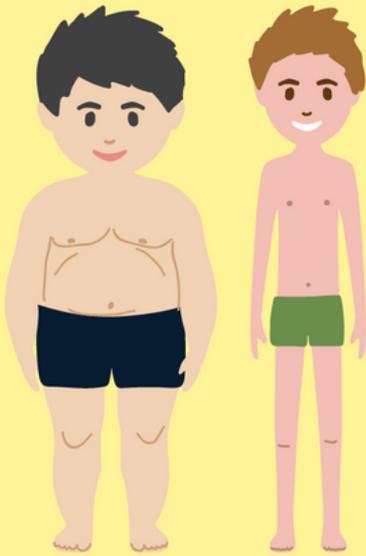
Ha supervisado la creación del programa EVERYBODY HAS A BODY y ha colaborado activamente en su desarrollo. Su inestimable implicación y su experiencia han sido vitales para conseguir llevarlo a cabo de forma eficaz.

Como docente y madre, lleva años implicada en la difusión de la educación para la salud y en base a su notoria experiencia, cree que la escuela es el entorno más adecuado donde actuar para prevenir la obesidad.

3. OBJETIVOS, MATERIAL Y MÉTODOS UTILIZADOS PARA EL DESARROLLO DEL PROYECTO

Objetivos:

- Prevenir el desarrollo de obesidad y sobrepeso en el alumnado preadolescente
- A largo plazo, se busca reducir los índices de obesidad en nuestro país
- Contribuir al cambio de actitudes hacia una mejor alimentación y vida activa entre el alumnado
- Fomentar hábitos alimentarios saludables en el alumnado y sus familias
- Incorporar la educación sobre alimentación en las escuelas
- Formar a los docentes en educación alimentaria y en prevención de obesidad



Material:

El material que se utiliza en este proyecto, es el programa Everybody has a body, que consta de un cuaderno didáctico que hemos desarrollado expresamente para tal fin. Consiste en un cuaderno por alumno/a, que incluye actividades, ilustraciones, contenidos didácticos, así como recomendaciones, recetas saludables, información variada y espacio para anotaciones. También un cuaderno por docente, que se trata de la guía docente. Es similar al cuaderno del alumnado, pero incluye las soluciones de los ejercicios, ejemplos prácticos, información adicional, todo ello planteado para hacer más sencilla la labor del docente.

Tanto el cuaderno del alumno como la guía docente, han sido revisados por especialistas en la materia de prevención. Además han sido diseñados con la intención de resultar agradables, vistosos y motivadores. También incluyen llamativas ilustraciones y las actividades son interesantes. Estos cuadernos didácticos se incluyen en la documentación aportada.

También se han utilizado los instrumentos de evaluación, siendo éstos el cuestionario CETRAR, para evaluar las conductas alimentarias de los estudiantes y el grado de adquisición de los objetivos. Así como evaluaciones cualitativas para docente y alumnos.

Métodos:

Los talleres de "Everybody has a body" se realizan en los centros escolares, dentro de la jornada escolar, ya que se trata de un programa interdisciplinar que aglutina contenidos de diferentes áreas (ciencias naturales, educación física, lengua castellana, ciencias sociales, matemáticas, artística, inglés...). La duración del programa es de 11 sesiones, de aproximadamente una hora cada una, y se realizan semanalmente, durante un trimestre escolar.

Se da comienzo con una evaluación inicial del alumnado, previa a la implementación del programa, a través del cuestionario CETRAR, un cuestionario autoadministrado para establecer el perfil de predisposición o vulnerabilidad hacia los trastornos de alimentación y/u obesidad de cada uno de los participantes, así como para conocer el punto de partida respecto a los conocimientos y hábitos alimentarios que poseen los alumnos/as.

Posteriormente se imparten y desarrollan los contenidos del programa mediante las actividades programadas y con ayuda de los cuadernos didácticos.

De forma paralela, se lleva a cabo también formación on-line con las familias, ya que son una parte fundamental de la comunidad educativa y su implicación resulta necesaria si queremos lograr cambios en la alimentación del alumnado y en la prevención de obesidad.

Para acabar, se clausura con una evaluación final al alumnado de las mismas variables evaluadas al inicio del mismo, mediante el mismo cuestionario CETRAR para poder observar posibles cambios en el comportamiento, actitud y conocimientos de los jóvenes sobre alimentación. Se analizan los resultados mediante el programa SPSS.

También se realiza una evaluación cualitativa al alumnado donde pueden opinar sobre el programa y el cuaderno de trabajo. Y de forma similar se realiza una evaluación al profesorado implicado para que pueda dar su opinión y propuestas de mejora.

Asimismo, se lleva a cabo una formación para los docentes de los centros educativos, donde pueden conocer a fondo el problema, los altos índices, los factores de riesgo y de protección de la obesidad y se les dota de herramientas para poder desarrollar acciones en el día a día de la escuela, que son fundamentales para la prevención de obesidad. Por ejemplo, un proyecto de almuerzos saludables, alternativas saludables en fiestas escolares y cumpleaños, talleres con las familias, cómo mantener al alumnado motivado, cómo derribar falsos mitos sobre alimentación, etc. Esta formación es oficial, y está reconocido por el CEFIRE, que en la Comunidad Valenciana es el órgano indicado.

4. IDENTIFICACIÓN DE LAS ACTUACIONES REALIZADAS:

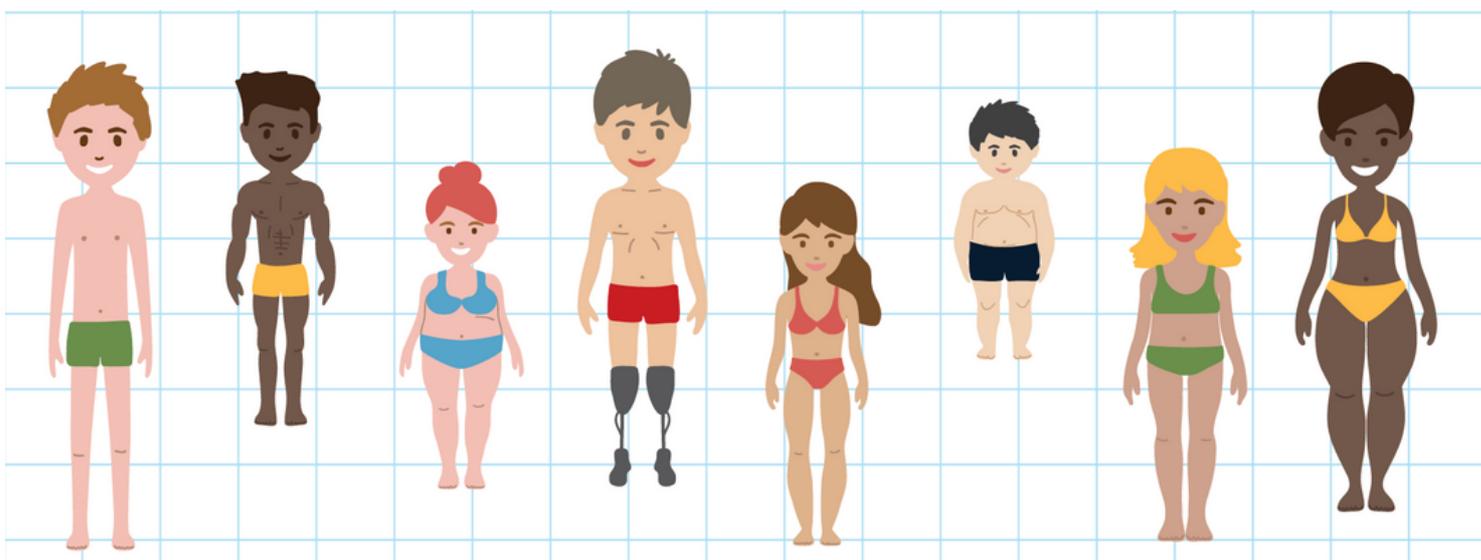
Este proyecto surge de la identificación de necesidades en lo que a desarrollo de una alimentación saludable y prevención de obesidad se refiere, ya que la incidencia de esta enfermedad es muy alta y los estudios recientes muestran que los hábitos de los niños y adolescentes distan de ser los más adecuados (Estudio HBSC, 2018).

Para componer convenientemente este programa, se realizó en un primer momento un grupo focal con alumnado de 6º de primaria, como forma de investigación cualitativa para conocer de primera mano la realidad de los preadolescentes en sus hábitos de alimentación, autoestima, satisfacción corporal, etc.

A través de este grupo focal se detectaron las necesidades reales de un grupo de preadolescentes valencianos.

Con las conclusiones obtenidas a través del grupo focal y la extensa revisión de la bibliografía disponible, creamos el programa EVERYBODY HAS A BODY, así como el cuestionario CETRAR para evaluar el proyecto y los resultados.

Se contó con la supervisión de expertos en estas temáticas. Así, el programa fue supervisado por dos especialistas en salud mental, psicólogas expertas en el ámbito de la prevención de los problemas alimentarios. Mientras que el cuestionario fue validado por un grupo de jueces expertos de la Universitat de València y ratificado la Conselleria de Educación de la Comunidad Valenciana .



Más adelante, este programa de alimentación y prevención de obesidad, se llevó a cabo como programa piloto durante el curso 2020-2021, en 4 escuelas públicas de educación primaria de las diferentes provincias de la Comunidad Valenciana: en la provincia de Castelló, el CEIP La Moreria de Les Coves de Vinromà. En Valencia el Colegio Municipal Benimaclet y en Alicante: el CEIP Serra Gelada de Benidorm y el CEIP Horta Major de Alcoi, llegando así a cientos de alumnos/as y familias.

Las actuaciones iban dirigidas tanto a alumnado, familias y docentes. El alumnado era el receptor del programa, y las familias recibían formación sobre alimentación.

En referencia a los docentes, hemos impartido una formación sobre alimentación en la escuela, de 30 horas, reconocida por el CEFIRE, que es el órgano de la administración educativa para la formación permanente del profesorado de la Generalitat Valenciana.

Por último, se analizaron los resultados y se extrajeron conclusiones, a través del programa estadístico SPSS. Cabe destacar que el programa fue efectivo, y consiguió cambios significativos, tanto en niñas como en niños. Los participantes mejoraron los hábitos de alimentación (mayor consumo de fruta, verdura, legumbres, cereales integrales y pescado. Disminución de consumo de productos azucarados y refrescos. Incorporación de un desayuno saludable en su rutina y notable mejora de los almuerzos escolares, entre otros) y de vida activa (realización de deporte y desplazamientos activos), se logró reducir las conductas de riesgo, etc.

En la actualidad, el programa EVERYBODY HAS A BODY, ha llegado a centenares de alumnos/as y familias de forma gratuita, se sigue desarrollando en varias escuelas y se pretende acceder a tantas escuelas como sea posible.

5. IMPLICACIÓN Y SINERGIAS DE LOS DIFERENTES SECTORES QUE PARTICIPAN

A través de este proyecto se busca la máxima participación de toda la comunidad educativa y entorno sociocultural, entendiendo que a la hora de desarrollar campañas eficaces de alimentación, y de prevención de obesidad, es necesario implicar a toda la sociedad y así lo consideran los expertos. De hecho, los programas de prevención internacionales que han dado mejores resultados, han sido aquellos desarrollados desde una perspectiva ecológica que incluía a todos los sectores (político, industria, educativo, familiar, publicidad...).

Además, como docentes, consideramos que la escuela debe ser un lugar de convivencia, abierto al barrio y un ejemplo de buenas relaciones entre los vecinos. Por tanto, se han hecho partícipes a los diferentes agentes que conforman la comunidad, tales como el profesorado, alumnado, familias, centros de salud, especialistas en salud mental, nutricionistas, comisión de huerto escolar, comedor escolar, universidad, etc.

- **Profesorado:** Son una parte esencial de este proyecto, pues su implicación, dedicación y esfuerzo, son imprescindibles. Son ellos quienes se dedican a impartir las sesiones y guiar al alumnado en todo el proceso. Pero además, sus actuaciones son un claro ejemplo, ya que el estudiantado actúa, muchas veces, por imitación. En ese sentido es primordial que los docentes sean los primeros abanderados de la alimentación saludable.
- **Alumnado:** Los y las estudiantes son los verdaderos protagonistas del proyecto, pues está diseñado y dirigido especialmente a ellos/as y se pone el foco de atención en intentar mejorar sus hábitos de alimentación y así su calidad de vida y salud.
- **Familias y AMPA:** Son partícipes del proyecto en todo momento por dos razones: tanto a través de sus hijos/as y los tutores/as, que comparten con ellos conocimientos, actividades para hacer en familia y recetas. Por otro lado, ya que se imparten sesiones para las familias, donde se da formación sobre alimentación saludable.

Así, se cuenta con su colaboración en casa, pues su actuación es primordial en el proceso de la alimentación. Asimismo, la escuela y la familia deben caminar en la misma dirección.

- Huerto escolar y comedor escolar: Participan en el proyecto acercando el huerto y los productos de la tierra a los niños y niñas, así como elaborando menús y platos saludables donde se apliquen las pautas que se hayan ido aprendiendo en el programa.
- Especialistas en salud mental: Dos psicólogas independientes y ambas expertas en tratamiento y acompañamiento de familias con obesidad, han revisado el proyecto y los materiales didácticos para asegurar su adecuación.
- Especialistas en nutrición: Una especialista en nutrición participa impartiendo sesiones al alumnado sobre alimentación saludable.
- Centro de salud: Un enfermo participa en el proyecto impartiendo una sesión para alertar al alumnado de las malas praxis en cuanto a alimentación.
- Universitat de València: Es importante para la mejora de la calidad educativa, mantener un vínculo estrecho de colaboración con las universidades, en cuanto a materia didáctica y pedagógica se refiere. En este caso, la Universitat de València ha colaborado con el proyecto siendo la cuna de esta investigación y validando el cuestionario CETRAR, entre otros.
- Ayuntamiento de Valencia: Siendo algunos de los centros que participan en el proyecto, escuelas municipales del Ayuntamiento de Valencia. Asimismo, se enmarca dentro de la ciudad de Valencia y el ayuntamiento ha promovido, en el barrio de Benimaclet, donde se ubica la escuela municipal, una semana de la salud, en la que ha participado el colegio a raíz del proyecto.

6. DESCRIPCIÓN DE LA INCORPORACIÓN DE LA PERSPECTIVA DE GÉNERO Y EQUIDAD

Debemos tener presente que la obesidad no afectan por igual a toda la población. Si no que se ciernen especialmente sobre colectivos concretos: la obesidad afecta de manera significativa a las clases socio-económicas y culturales más desfavorecidas y en riesgo de exclusión social, según datos obtenidos del Estudio ALADINO 2019. Está claramente ligada a la desigualdad económica y social, lo que ocasiona una terrible inequidad y disminuye las oportunidades de grupos importantes de población.

"Everybody has a body", consiste en un proyecto coeducativo y se basa en los principios de igualdad de género, equidad e igualdad de oportunidades. A través de él se lucha activamente en pro de la igualdad de género, ya que incluye y trata por igual a niños y niñas, a diferencia de otros programas de prevención que se dirigen exclusivamente al género femenino, por ser la población de mayor riesgo de padecer trastornos alimentarios y que por tanto, fomentan la desigualdad, impiden a los varones la oportunidad de aprender y mejorar su actitud respecto a la aceptación de la diversidad corporal y el respeto a las diferencias, y perpetuando la perspectiva sexista de que son las mujeres las que más se deben preocupar por su aspecto físico y por su alimentación.

En nuestro programa de alimentación y prevención, además de educación en alimentación, se educa para que chicas y chicos sean capaces de hacer frente a los estereotipos desprendidos de los cánones de belleza, en los que se idealiza el cuerpo de la mujer, y a ella se le exige delgadez y juventud como símbolo de belleza y éxito, y sin embargo se es mucho más permisivo con los cuerpos masculinos. Así, también se incluye la alfabetización mediática, un recurso innovador para fomentar una conciencia crítica hacia los medios de comunicación que emanan estos cánones sexistas, peligrosos y que cosifican a la mujer.

Además, tiene en cuenta la perspectiva de equidad pues fomenta la aceptación de la diversidad corporal, y busca acabar de raíz contra la marginalidad y la exclusión social propias de la obesidad y sobrepeso.

De forma que en el programa "Everybody has a body" se tiene en cuenta la perspectiva de género y equidad en todo el proceso, desde el diseño hasta la evaluación de los resultados, donde hemos obtenido tanto los resultados generales como los resultados diferenciados por género, para poder sacar conclusiones concretas y comprender en qué medida, afectan la obesidad, a todos los preadolescentes, y de forma diferenciada a niños y a niñas, y actuar así en beneficio de todos/as,

En síntesis, mediante este proyecto se incorpora la perspectiva de género y equidad, y se contribuye a convertir la sociedad en una más justa, en la que las oportunidades se repartan de una forma equitativa e igualitaria.



7. EVALUACIÓN DEL PROCESO Y DE RESULTADOS: METODOLOGÍA, INDICADORES Y EL IMPACTO SOBRE LA SALUD DE LA POBLACIÓN DIANA:

La evaluación del programa EVERYBODY HAS A BODY, se realiza a través de una metodología mixta, que combina aspectos de la metodología cuantitativa y cualitativa. Consideramos que esta es la mejor forma de evaluar tanto el proceso como los resultados y de conocer el impacto sobre la salud del alumnado.

En cuanto a la evaluación cuantitativa, con el fin de evaluar la consecución de los objetivos por parte del alumnado, la eficacia del programa, y el impacto sobre la salud de la población diana, se utiliza el cuestionario CETRAR (anexo I), que ha sido creado expresamente para este proyecto, y ha sido revisado y validado por un gabinete de jueces expertos. Asimismo, la Secretaria Autonòmica d'Educació i Formació Professional de Conselleria de Educació de la Comunidad Valenciana, ha autorizado su administración al alumnado en el marco de este proyecto.

Se administra al alumnado, de forma anónima, y con el consentimiento de sus tutores legales. Antes de empezar el programa (pre-test) y al finalizarlo (post-test), de forma que se puede evaluar el impacto del programa EVERYBODY HAS A BODY y el grado de transformación de la salud de los estudiantes.

Seguidamente, los resultados del cuestionario CETRAR se analizan mediante el programa SPSS, que es un programa estadístico comúnmente utilizado para evaluar cuestiones educativas, de forma que nos permite obtener resultados cuantitativos y extraer conclusiones.

Las dimensiones que se valoran mediante este cuestionario se agrupan en:

1. Creencias y conocimientos generales sobre alimentación que poseen los preadolescentes.
2. Emociones y salud (influencia de la alimentación, el peso y la figura en el estado de ánimo, percepción de las emociones, relaciones sociales, dificultad para identificar y expresar las emociones, perfeccionismo, autoestima, satisfacción corporal e imagen corporal; preocupación por la imagen e interiorización del ideal de delgadez).
3. Evaluación de la conducta alimentaria.
4. Influencia de las redes sociales y medios de comunicación (se evalúa uso de redes sociales, influencia de los medios de comunicación en la aceptación del propio cuerpo, influencia de las redes sociales en la autoestima e imagen corporal e influencia de los medios de comunicación en los hábitos alimentarios).

Asimismo, en aras de conocer el grado de satisfacción, impacto, y feedback, tanto del profesorado como del alumnado implicados, se realiza una evaluación cualitativa: una para el alumnado que recibe el programa y otra para el profesorado que lo imparte, ya que, como agentes fundamentales en el proyecto, su opinión y el grado de satisfacción son muy importantes a la hora de mejorar la labor educativa y la calidad del programa para ediciones futuras.

Por otro lado, los indicadores para considerar que el programa ha sido efectivo, se determinan en base a la información obtenida de la comparación entre pre-test y post-test CETRAR y son los siguientes:

- En general, ha mejorado la salud de los participantes y se ha reducido la probabilidad de desarrollar obesidad.
- El alumnado ha ampliado considerablemente sus creencias y conocimientos sobre alimentación.
- El alumnado ha modificado sus creencias erróneas sobre alimentación, formas de mantener el peso, y relación entre alimentación y salud.
- El alumnado ha mejorado sus hábitos de alimentación.
- El alumnado no lleva a cabo conductas de riesgo para adelgazar ni mantener el peso.
- El alumnado ha mejorado su autoestima, satisfacción corporal e idea de imagen corporal.
- El alumnado ha desarrollado su capacidad crítica hacia redes sociales y medios de comunicación y cánones de belleza.
- El alumnado comprende que ha de primar la salud sobre la delgadez y el aspecto físico.

A continuación se muestra un resumen de los resultados más relevantes, en referencia a la conducta alimentaria y los conocimientos generales sobre alimentación y hábitos alimentarios de los preadolescentes, evaluado mediante el cuestionario CETRAR, que se encuentra en Anexo I, y que indudablemente refleja el impacto sobre la salud de la población diana.

Tabla 1

Evaluación de la Conducta Alimentaria

| | Ítems | Media | Desviación típica | Wilcoxon |
|---|---------|-------|-------------------|----------|
| Conductas de riesgo | 25 PRE | 1,80 | 1,150 | ,215 |
| | 25 POST | 1,68 | 1,017 | |
| | 34 PRE | 3,21 | 1,166 | ,000 |
| | 34 POST | 2,80 | 1,041 | |
| | 47 PRE | 1,14 | ,524 | ,422 |
| | 47 POST | 1,12 | ,527 | |
| | 48 PRE | 2,59 | 1,238 | ,007 |
| | 48 POST | 2,36 | 1,244 | |
| | 49 PRE | 1,78 | 1,140 | ,000 |
| | 49 POST | 1,34 | ,803 | |
| Síntomatología bulímica | 51 PRE | 2,15 | 1,358 | ,022 |
| | 51 POST | 1,85 | 1,150 | |
| | 54 PRE | 1,47 | ,714 | ,003 |
| | 54 POST | 1,31 | ,522 | |
| | 62 PRE | 2,36 | 1,215 | ,000 |
| | 62 POST | 2,04 | 1,002 | |
| Seguimiento de dietas para la pérdida de peso | 60 PRE | 1,98 | 1,262 | ,000 |
| | 60 POST | 1,51 | ,946 | |

Tabla 2

Creencias y Conocimientos Generales sobre Alimentación y Hábitos Alimentarios

| | Ítems | Media | Desviación Típica | Wilcoxon | |
|---|----------------------|---------|-------------------|----------|------|
| Creencias sobre formas de reducir el peso | 24 PRE | 2,52 | 1,234 | ,000 | |
| | 24 POST | 1,64 | ,966 | | |
| | 26 PRE | 3,02 | 1,182 | ,000 | |
| | 26 POST | 2,28 | 1,212 | | |
| | 36 PRE | 2,25 | 1,112 | ,000 | |
| | 36 POST | 1,81 | 1,012 | | |
| | 44 PRE | 2,76 | 1,294 | ,002 | |
| | 44 POST | 2,54 | 1,258 | | |
| Conocimientos sobre alimentación | 21 PRE | 3,15 | 1,228 | ,000 | |
| | 21 POST | 2,64 | 1,301 | | |
| | 22 PRE | 2,99 | ,749 | ,000 | |
| | 22 POST | 3,24 | ,681 | | |
| | 33 PRE | 2,74 | 1,334 | ,000 | |
| | 33 POST | 2,24 | 1,347 | | |
| | 46 PRE | 3,76 | 1,032 | ,185 | |
| | 46 POST | 3,86 | ,961 | | |
| | 56 PRE | 3,12 | 1,091 | ,005 | |
| | 56 POST | 3,39 | 1,089 | | |
| | 64 PRE | 2,73 | 1,102 | ,000 | |
| | 64 POST | 2,19 | 1,036 | | |
| | Hábitos alimentarios | 29 PRE | 3,00 | 1,406 | ,285 |
| | | 29 POST | 3,14 | 1,290 | |

8. CONTINUIDAD Y SOSTENIBILIDAD DEL PROYECTO PREVISTA PARA LOS PRÓXIMOS AÑOS, Y LA FINANCIACIÓN ECONÓMICA CON LA QUE SE CUENTA PARA DESARROLLARLOS:

El programa EVERYBODY HAS A BODY, ha resultado un programa positivo para el alumnado, que ha mejorado sus hábitos en alimentación, han adquirido un estilo de vida más activo, se ha visto mejorada su autoestima y satisfacción corporal, y se ha desarrollado un sentido crítico hacia los medios de comunicación, redes sociales y cánones de belleza. Así como han adquirido conocimientos relativos a la alimentación saludable, gestión de las emociones y alfabetización mediática. Además, el grado de satisfacción con el programa, es muy alto, tanto por parte del alumnado como del profesorado.

En cuanto a la financiación económica, aunque en un primer momento los gastos corrieron a cargo de las investigadoras, que de forma altruista sufragaron el proyecto, después Conselleria de Educación, Cultura y Deporte de la Comunidad Valenciana, seleccionó este programa, de entre varios centenares, dentro del Proyecto de Innovación e Investigación Educativa y le otorgó una subvención económica para sufragar los gastos ocasionados durante varios cursos.

Aun así, los mayores gastos fueron los derivados del diseño e ilustraciones iniciales, después el coste del programa se minimiza, por lo que fácilmente se puede continuar el programa en el tiempo, ya que los bajos costos que implica la impresión de los cuadernos, no conlleva problemas en el funcionamiento de un colegio. Por lo tanto, a nivel económico, fácilmente se puede continuar en el tiempo.

Por otro lado, conviene resaltar, que tal y como nos hemos referido en el apartado de "identificación de las actuaciones realizadas", actualmente estamos impartiendo un curso de formación sobre alimentación saludable en la escuela, para poder seguir impartiendo el programa EVERYBODY HAS A BODY en el futuro y también para poner en marcha, entre otras cosas, un proyecto de almuerzos saludables. Lo cual asegura la continuidad del proyecto de alimentación durante los cursos venideros como una parte fundamental de los proyectos del centro escolar.

De igual manera, tenemos la iniciativa de dar a conocer este programa a los diferentes CEFIRES de la Comunidad Valenciana, para formar a los docentes y también se va a presentar en Congresos Nacionales e Internacionales relativos a esa temática.

Entre tanto, las escuelas que han llevado a cabo el programa, han podido solicitar y han obtenido el distintivo “Sello vida saludable” del Ministerio de Educación, Cultura y Deporte, que conlleva el reconocimiento público del compromiso del centro a fomentar el aprendizaje de la salud en el ámbito educativo (Orden ECD/2475/2015, de 19 de noviembre, por la que se crea el distintivo de calidad de centros docentes Sello Vida Saludable. BOE, 24-XI-2015, no 281, p. 110411-110415).

Por todo ello, sus buenos resultados a la hora de prevenir obesidad, nunca antes conseguidos por otros programas similares, su facilidad para implantarse en las escuelas y llegar a todo el público, y su bajo coste económico, convierten, indudablemente, a EVERYBODY HAS A BODY, , como un programa digno de ser continuado en el tiempo, y así se prevé.

9. PLANTEAMIENTO INNOVADOR Y ORIGINAL:



Se trata de un planteamiento innovador porque a diferencia de la mayoría de programas de prevención que se lanzan, este incluye otros contenidos más allá de la alimentación, que de acuerdo a la bibliografía disponible, y a nuestra propia experimentación, son indispensables: desarrollo de una autoestima sana, mejora de la imagen corporal, gestión emocional, cambios derivados de la pubertad, alfabetización mediática, etc.

Además, la mayoría de programas que se han estado implantando hasta la fecha, se destinaban a una población diana adolescente, a menudo mayores de 12 años. No tenían en cuenta que en la adolescencia ya se han adquirido muchos de los hábitos nocivos que les acompañarán en la vida adulta. Además, la alta incidencia de obesidad y sobrepeso infantil, ponen de manifiesto la necesidad de actuar de forma precoz y educar desde edades tempranas para mejorar esta situación. Razones por las cuales, se ha diseñado para implementarse con alumnado preadolescente, en 5º y 6º de educación primaria.

De igual manera, Everybody has a body, no se presenta como un programa que incida en la realización de dietas, en catalogar alimentos como buenos o malos, ni en prohibir la ingesta de algunas comidas, sino que educa en alimentación, se centra en promover hábitos saludables, en aumentar la ingesta de frutas y verduras, así como legumbres, pescado y cereales de grano entero; y disminuir el consumo de alimentos menos adecuados, como los azucarados, refinados, refrescos, etc. Además, promueve almuerzos y meriendas más sanas, ya que estas son las comidas en las que, a la luz de los datos obtenidos, peor elección suelen hacer los niños/as y las familias. A su vez, se educa para valorar y respetar la diversidad corporal y el cuerpo propio, para llevar una vida activa y para que aprendan a identificar y sean más críticos con algunos mensajes insanos que normalizan los medios de comunicación y las redes sociales. En definitiva, EVERYBODY HAS A BODY aboga por educar en salud y profundiza en el bienestar físico y emocional de los/las estudiantes para prevenir la obesidad.

Por otro lado, también es conveniente resaltar que se trata de un proyecto original, pues aunque se ha basado en la literatura disponible y se ha consultado a los autores con más renombre en la materia de prevención de obesidad y de alimentación en la escuela; el programa es fruto de un trabajo personal, original, auténtico e inédito.

10. ANEXO I

Fecha:

CUESTIONARIO CETRAR

1. Soy: Un niño Una niña
2. Tengo: _____ años
3. Peso: _____ kg
4. Altura: _____ cm
5. Mi centro escolar está en una zona:
- Urbana
 - Rural
 - Suburbana
6. ¿Cuál es la situación laboral de tu progenitor 1?
- Trabaja
 - Trabaja solo en las tareas de la casa
 - Parado
 - Jubilado/pensionista
 - Ha fallecido
 - No lo sé
7. ¿Cuál es la situación laboral de tu progenitor 2?
- Trabaja
 - Trabaja solo en las tareas de la casa
 - Parada
 - Jubilada/pensionista
 - Ha fallecido
 - No lo sé
8. ¿Cuál es el nivel de estudios más alto que ha terminado progenitor 1?
- Sin estudios o estudios primarios sin terminar
 - Estudios primarios terminados, certificado escolar o graduado escolar
 - Formación Profesional o Bachillerato superior
 - Estudios universitarios
 - No lo sé
9. ¿Cuál es el nivel de estudios más alto que ha terminado progenitor 2?
- Sin estudios o estudios primarios sin terminar
 - Estudios primarios terminados, certificado escolar o graduado escolar
 - Formación Profesional o Bachillerato superior
 - Estudios universitarios
 - No lo sé
10. Mi situación familiar es:
- Tradicional (dos progenitores)
 - Padres divorciados
 - Familia monoparental
 - Progenitor fallecido
 - Otra: _____

11. **¿La mayoría de los días, comes en el comedor escolar, con tu familia o tú solo? Marca con una X**

- En el comedor escolar
- Con mi familia
- Solo

12. **¿La mayoría de los días, cenas con tu familia o tú solo? Marca con una X**

- Con mi familia
- Solo

13. **¿Practicas regularmente algún deporte fuera de la escuela? Marca con una X**

- Sí
- No

14. **Si has marcado SÍ, selecciona de qué tipo:**

- De pelota
- De raqueta
- Acuáticos
- Danzas
- Atletismo
- Gimnasia rítmica o artística
- Otros: _____

15. **¿Cuántas horas dedicas a la semana a la práctica de deporte fuera de la escuela? Marca con una X**

- De 1 a 3 horas
- De 4 a 6 horas
- Más de 6 horas

16. **¿Cuál es tu principal modo de desplazamiento en el día a día (para ir al colegio, a comprar, a hacer deporte, a casa de familiares/amigos...)?**

- En coche u otro vehículo mecánico
- Caminando
- Bicicleta
- Otros: _____

17. **Las redes sociales que principalmente suelo utilizar son: (Márcalas con X)**

- Facebook
- Youtube
- Instagram
- TikTok
- Twitter
- WhatsApp
- Otras: _____

18. **Creo que estoy gordo/a aunque otros digan que estoy demasiado delgado/a.**
Muy en desacuerdo / En desacuerdo / Indiferente / De acuerdo / Muy de acuerdo
19. **Si las personas que te conocen, tuvieran que destacar tu mejor cualidad, ¿cuál crees que sería?**

20. **Si pudieras cambiar cualquier cosa de ti mismo, ¿qué sería?**

21. **Creo que hay alimentos que adelgazan.**
Muy en desacuerdo / En desacuerdo / Indiferente / De acuerdo / Muy de acuerdo
22. **Creo que se deben consumir estas raciones de fruta y/o verdura al día: Marca con una X**
 No hace falta tomar todos los días
 1 al día
 Entre 2 y 4
 5 al día
23. **Siento envidia del aspecto físico de algunas personas que aparecen en redes sociales**
Nunca / Raramente / Ocasionalmente / Frecuentemente / Siempre
24. **Creo que saltarse alguna comida ayuda a adelgazar**
Muy en desacuerdo / En desacuerdo / Indiferente / De acuerdo / Muy de acuerdo
25. **Cuando no soy feliz como más**
Nunca / Raramente / Ocasionalmente / Frecuentemente / Siempre
26. **Creo que las dietas de un solo alimento o muy restrictivas (dieta de la piña, dieta de proteínas...) son adecuadas para bajar de peso.**
Muy en desacuerdo / En desacuerdo / Indiferente / De acuerdo / Muy de acuerdo
27. **Me preocupa la idea de tener grasa en el cuerpo.**
Nunca / Raramente / Ocasionalmente / Frecuentemente / Siempre
28. **Me siento solo.**
Nunca / Raramente / Ocasionalmente / Frecuentemente / Siempre
29. **Normalmente tomo un desayuno completo saludable (fruta, lácteo y pan integral con huevo, pavo o similar).**
Nunca / Raramente / Ocasionalmente / Frecuentemente / Siempre
30. **Mantengo buenas relaciones interpersonales con los demás.**
Nunca / Raramente / Ocasionalmente / Frecuentemente / Siempre

31. Señala con X la frecuencia en la que tomas estos alimentos:

| | Todos los días | Semanalmente | Nunca |
|---|----------------|--------------|-------|
| Verduras | | | |
| Frutas | | | |
| Legumbres | | | |
| Productos integrales (pasta, arroz, pan..) | | | |
| Pasta, arroz, pan normal | | | |
| Lácteos (leche, queso, yogur sin azúcar...) | | | |
| Lácteos azucarados (yogur, batidos...) | | | |
| Salchichas, hamburguesas, pizzas, nuggets, croquetas, patatas fritas... | | | |
| Carne | | | |
| Pescado | | | |
| Dulces o bollería | | | |
| Refrescos | | | |

32. Me enfado mucho conmigo mismo/a cuando creo que he comido demasiado.

Nunca / Raramente / Ocasionalmente / Frecuentemente / Siempre

33. Creo que antes de ir al colegio es suficiente con desayunar un vaso de leche o no desayunar.

Muy en desacuerdo / En desacuerdo / Indiferente / De acuerdo / Muy de acuerdo

34. Hago mucho ejercicio para quemar calorías.

Nunca / Raramente / Ocasionalmente / Frecuentemente / Siempre

35. Me cuesta expresar mis sentimientos con respecto a lo que siento y me pasa.

Nunca / Raramente / Ocasionalmente / Frecuentemente / Siempre

36. Creo que la sensación de estar hambriento indica que se está perdiendo peso en ese momento.

Muy en desacuerdo / En desacuerdo / Indiferente / De acuerdo / Muy de acuerdo

37. Busco la perfección en todo lo que hago.

Nunca / Raramente / Ocasionalmente / Frecuentemente / Siempre

38. Sería más feliz si estuviera más delgado/a.

Muy en desacuerdo / En desacuerdo / Indiferente / De acuerdo / Muy de acuerdo

39. Tengo una actitud positiva hacia mí mismo/a (estoy satisfecho conmigo mismo, me valoro bien, me acepto...)

Nunca / Raramente / Ocasionalmente / Frecuentemente / Siempre

40. Intento imitar (en la forma de vestir, actuar, maquillaje, hábitos...) lo que veo en los medios de comunicación y redes sociales.

Nunca / Raramente / Ocasionalmente / Frecuentemente / Siempre

41. No me gusta que me vean en bañador porque me avergüenzo de mi aspecto físico.

Muy en desacuerdo / En desacuerdo / Indiferente / De acuerdo / Muy de acuerdo

42. Sigo consejos o dietas para mejorar mi físico, que he visto en medios de comunicación o redes sociales (dietas, deporte, productos "adelgazantes"...))

Nunca / Raramente / Ocasionalmente / Frecuentemente / Siempre

43. **Estaría más satisfecho/a conmigo mismo/a si me realizara una operación estética.**
Muy en desacuerdo / En desacuerdo / Indiferente / De acuerdo / Muy de acuerdo
44. **Creo que sudar hace perder peso.**
Muy en desacuerdo / En desacuerdo / Indiferente / De acuerdo / Muy de acuerdo
45. **Siento el deseo de estar más delgado/a.**
Nunca / Raramente / Ocasionalmente / Frecuentemente / Siempre
46. **Creo que mi salud está muy relacionada con mi alimentación.**
Muy en desacuerdo / En desacuerdo / Indiferente / De acuerdo / Muy de acuerdo
47. **He utilizado laxantes, diuréticos y/o fármacos para adelgazar.**
Nunca / Raramente / Ocasionalmente / Frecuentemente / Siempre
48. **Evito comer alimentos que creo que engordan.**
Nunca / Raramente / Ocasionalmente / Frecuentemente / Siempre
49. **Me salto comidas (como el desayuno, almuerzo, cena...) para adelgazar.**
Nunca / Raramente / Ocasionalmente / Frecuentemente / Siempre
50. **No sé identificar con claridad las emociones que siento en cada momento.**
Nunca / Raramente / Ocasionalmente / Frecuentemente / Siempre
51. **Me siento muy culpable cuando como en exceso.**
Nunca / Raramente / Ocasionalmente / Frecuentemente / Siempre
52. **¿Con qué frecuencia utilizas las redes sociales? Selecciona una y márcala con una X**
- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Solo los fines de semana y festivos | <input type="checkbox"/> Una hora al día todos los días |
| <input type="checkbox"/> Dos horas al día | <input type="checkbox"/> Más de dos horas al día |
53. **¿Para qué sueles utilizar las redes sociales? Marca las que más utilices con una X**
- Comunicarme por chat
 - Ver contenido que me interesa
 - Estar al tanto de la moda
 - Jugar a videojuegos
 - Seguir a personas famosas
 - Colgar mis propias fotos y vídeos
 - Otras:
54. **Vomito después de haber comido.**
Nunca / Raramente / Ocasionalmente / Frecuentemente / Siempre
55. **Para mí son muy importantes los cánones de belleza que se dan a conocer en las redes sociales (delgadez, moda, aspecto físico, músculos, bronceado...).**
Muy en desacuerdo / En desacuerdo / Indiferente / De acuerdo / Muy de acuerdo
56. **Creo que muchas enfermedades están relacionadas con la alimentación.**
Muy en desacuerdo / En desacuerdo / Indiferente / De acuerdo / Muy de acuerdo

- 57. Me siento insatisfecho si no tengo “suficientes” interacciones (*likes*, amigos, seguidores, reacciones...) en redes sociales.**
Nunca / Raramente / Ocasionalmente / Frecuentemente / Siempre
- 58. Creo que las redes sociales me incitan a tratar de modificar mi cuerpo.**
Nunca / Raramente / Ocasionalmente / Frecuentemente / Siempre
- 59. Siento deseos de consumir productos de alimentación/bebida que aparecen en los medios de comunicación.**
Nunca / Raramente / Ocasionalmente / Frecuentemente / Siempre
- 60. He tratado de perder peso haciendo dietas o dejando de comer.**
Nunca / Raramente / Ocasionalmente / Frecuentemente / Siempre
- 61. Evito alimentos que creo que engordan, para estar delgado/a como los famosos de redes sociales y televisión.**
Nunca / Raramente / Ocasionalmente / Frecuentemente / Siempre
- 62. Suelo hartarme de comida.**
Nunca / Raramente / Ocasionalmente / Frecuentemente / Siempre
- 63. Me influyen las redes sociales a la hora de elegir unos alimentos u otros.**
Nunca / Raramente / Ocasionalmente / Frecuentemente / Siempre
- 64. Creo que los productos light no engordan.**
Muy en desacuerdo / En desacuerdo / Indiferente / De acuerdo / Muy de acuerdo