

Proyecto de vida activa y deportiva CPI Dr. López Suárez (Friol)

Javier Rico Díaz
Universidade de Santiago de Compostela
Grupo de Investigación ESCULCA
javier.rico.diaz@usc.es

Felipe Barata Villapol
CPI Dr. López Suárez (Friol)
felipebarata@edu.xunta.gal

José Eugenio Rodríguez Fernández
Universidade de Santiago de Compostela
Grupo de Investigación ESCULCA
geno.rodriguez@usc.es

1. Introducción

Tal y como establece la Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación, las instituciones educativas y los propios centros docentes deben generar estrategias de promoción de la salud entre los escolares, universalizando de esta forma el acceso a una vida saludable y una educación para la salud real. Para ello, sin duda alguna, los centros educativos son el contexto idóneo para garantizar la accesibilidad del 100% del alumnado a la práctica de actividad físico-deportiva (AFD), lo cual es realmente importante teniendo en cuenta los bajos índices de adherencia a la misma (Fernández, Suárez, Feu y Suárez, 2019). En ningún otro espacio es posible actuar sobre toda la población de entre 6 y 16 años con programas de fomento de una vida activa y saludable.

La propia Ley 3/2020 en su disposición adicional cuadragésima sexta pone énfasis en la obligación que las administraciones educativas tienen de promover la práctica diaria de deporte y ejercicio físico durante la jornada escolar, de

acuerdo con los estándares establecidos por los organismos competentes, como puede ser la Organización Mundial de la Salud (2020). El tiempo de desplazamiento al centro educativo, las propias clases, los recreos, el horario de comedor y, por supuesto, el horario extraescolar, son momentos en los que se puede fomentar la AFD (Mellado-Rubio, Devís-Devís y Valencia-Peris, 2023;), contribuyendo de esta forma a la promoción de la salud en el contexto escolar, mejorando su condición física y con ello incluso su rendimiento académico (Berrios-Aguayo, Latorre-Román, Salas-Sánchez y Pantoja-Vallejo, 2022).

De tal forma, para poder trasladar a la práctica lo establecido en la normativa educativa, sanitaria y deportiva es necesario una implicación de las familias, de las administraciones públicas, de los centros educativos y de toda la comunidad educativa y su entorno (Malek, Andermo, Nyberg, Elinder, Patterson, y Norman, 2023).

2. Contextualización

2.1. El centro

El Centro Público Integrado (CPI) Dr. López Suárez es el único centro educativo del ayuntamiento de Friol (3.627 habitantes), situado a 20 kilómetros de la ciudad de Lugo y cuyo entorno social es eminentemente agrícola con gran parte de la población dedicada a las explotaciones ganaderas. Este CPI cuenta en el curso 2022/2023 con 197 alumnos y alumnas de educación infantil, primaria y secundaria obligatoria, así como con 32 docentes de los cuales 2 son del área de educación física.

3. Plan Galicia Saudable y Plan Proxecta

Con la aprobación en el año 2011 en el Parlamento de Galicia del Plan Gallego para el Fomento de la Actividad Física, Galicia Saudable (Xunta de Galicia, 2011), la secretaría xeral para o Deporte de la Xunta de Galicia de la mano de la Consellería con competencias en materia de Educación, impulsaron el diseño e implementación de proyectos deportivos en los centros educativos en el marco del Plan Proxecta de esta Consellería (Curso 2012/2013). Este Plan coordinado por el departamento de Educación de la Xunta de Galicia y desarrollado de la mano de diferentes organismos, pretende promover la innovación educativa en los centros a través de programas educativos que fomenten el trabajo cooperativo, interdisciplinar y competencial.

Los inicialmente denominados Proyectos Deportivos de Centro y en la actualidad Proyectos de Vida Activa y Deportiva (PVAD), pretenden que los centros educativos diseñen e implementen iniciativas estructuradas con el objetivo de incrementar los niveles de AFD diarios del alumnado, llegando a los estándares mínimos establecidos por la Organización Mundial de la Salud (2020).

El CPI Dr. López Suárez ha sido uno de los que han permanecido fieles al programa participando de forma ininterrumpida desde su primera edición hasta la actualidad.

4. Proyecto de vida activa y deportiva del CPI Dr. López Suárez.

4.1. Punto de partida.

En el curso 2011/2012 los índices de sobrepeso y obesidad entre la población escolar del centro empezaba a tornarse en un problema a la hora de afrontar con garantías una vida saludable por parte del alumno. Para cambiar esta tendencia, era necesario diseñar una estrategia global de promoción de la salud tanto desde el ámbito de la actividad física como de la alimentación.

Al plantearse como un PVAD de centro, el equipo directivo entendió que era importante implicar a la Xunta de Galicia (educación, deporte y Sanidad), al Ayuntamiento de Friol así como al servicio de pediatría del centro de salud de la localidad. De esta forma, se le podría dar una mayor visibilidad, estabilidad e incluso financiación al proyecto. Como punto de partida se tomaron como referencia los siguientes programas:

- **Programas de Vida Activa y Deportiva (Secretaría Xeral para o Deporte).** concretamente en los siguientes subprogramas:
 - **DAFIS:** recogida de datos de composición corporal y condición física y análisis de los mismos a través de una plataforma web que permite comparar los datos de cada grupo-aula y centro escolar con los de la población escolar gallega que participe en el programa. A mes de mayo de 2023, hay 27.158 escolares valorados (<https://dafis.xunta.es/>). El CPI Dr. López Suárez fue el primer centro educativo gallego en el que se implementó este subprograma.
 - **Más y mejor actividad física:** para que el profesorado de educación física trabaje de forma conjunta con otras materias (ciencias naturales, ciencias sociales, matemáticas, música, etc.), contenidos curriculares comunes o específicos a través de la actividad física. De esta forma, se aprovecha el horario lectivo para aumentar los niveles de actividad física del alumnado.
 - **Xogade (Xogos Deportivos Galegos):** programa de fomento de la actividad deportiva escolar competitiva y no competitiva (<https://xogade.xunta.gal/>).
- **Plan Xermola.** Plan desarrollado en colaboración con la Consellería de Sanidad, y que persigue el desarrollo de hábitos de vida saludables poniendo el foco en la actividad física y en la alimentación.

4.2. Descripción del PVAD.

Este proyecto tiene un claro tamiz de impulso de la actividad física y deportiva, buscando que las acciones desarrolladas contribuyan a la formación integral del alumnado para ser influyentes de forma positiva en su contexto social, convirtiéndose además en verdaderos promotores de hábitos saludables en su entorno.

Se pretendía crear una agenda de AFD durante todo el curso escolar, combinando actividades regulares orientadas fundamentalmente hacia la comunidad educativa y puntuales implicando a toda la población de Friol e incluso foránea.

La visión del PVAD era la de generar mucha oferta novedosa y dinámica pero muy enfocada a la población objetivo, poniendo en valor a la vez, el patrimonio cultural y paisajístico del entorno. Otra de las premisas era poner el foco en el grado de satisfacción de los participantes y su entorno familiar. A partir de esa valoración, se repetía actividad o bien se buscaban nuevas alternativas.

4.3. Objetivos del PVAD.

Los objetivos del proyecto son:

- Generar hábitos saludables en la población escolar y en su entorno.
- Inculcarle al alumnado valores inherentes a la práctica físico-deportiva.
- Diseñar acciones orientadas al aprendizaje competencial tomando como referencia el currículo educativo.
- Aumentar el valor que la población de Friol le daba a la AFD como herramientas para favorecer su bienestar físico, mental y social.
- Impulsar la organización de eventos deportivos de cierta magnitud para dar a conocer el pueblo por toda la geografía gallega.
- Acercar el patrimonio cultural y paisajístico de Friol a las familias y a otras poblaciones, a través de diferentes actividades físico-deportivas.

4.4. Implicación de los órganos de coordinación docente y de representación.

El PVAD arranca en el curso 2012/2013 con la implicación de los 2 docentes de educación física, así como de 4 tutores/as y el equipo directivo. El primer proyecto deportivo de centro se incluye en el proyecto educativo del centro aprobándose en el Claustro y en el Consejo Escolar.

La coordinación del PVAD ha recaído desde el curso académico 2012/2013 en el maestro de educación física de educación primaria, que desde el curso 2021/2022 es también el director del centro. Si bien este maestro ha sido siempre el mismo, en el caso de educación secundaria obligatoria han pasado 4 docentes de esta área por el centro en estos 11 años, todos ellos implicándose en esta iniciativa.

En el primer trimestre se presentan ante el claustro todas las propuestas de proyectos y actividades a desarrollar durante el curso escolar, todo ello recogido en la programación general anual. En estas primeras reuniones se establece un abordaje transversal e interdisciplinar para optimizar la puesta en marcha de los diferentes proyectos, aunando esfuerzos, financiación, implicación de las familias, etc.

4.5. Temporalización del PVAD, principales actividades desarrolladas y resultados.

A modo de resumen, en la tabla 1 se presentan los principales hitos y actuaciones desarrolladas desde la puesta en marcha de esta iniciativa.

Tabla 1. Principales hitos y actuaciones desarrolladas.

CURSO	MES	PRINCIPALES HITOS Y ACTIVIDADES
2012 - 2013	• Septiembre	• Puesta en marcha del Proyecto Deportivo de Centro.
	• Febrero	• Prueba piloto DAFIS.
	• Marzo	• Concesión del Premio Deporte Galego al mejor centro educativo en la promoción del deporte en edad escolar de Galicia (Xunta de Galicia)
	• Mayo	• I Carrera Popular de Friol.
2013 - 2014	• Septiembre	• I Edición de la "Andaina popular de Friol"
	• Enero	• I Edición Cross de Friol.
	• Abril	• Participación del alumnado por primera vez en una concentración federativa de Semana Santa.
	• Mayo	• Realización Camino de Santiago
2014 - 2015	• Septiembre	• Victoria absoluta Carrera de la Mujer.
	• Octubre	• Convenio de colaboración con club de rugby lucense para realización actividades horario lectivo.
	• Diciembre	• Convenio de colaboración con club de lucha olímpica para realización actividades conjuntas.
	• Enero	• Realización en colaboración con el ayuntamiento local del Campeonato Gallego de Cross
	• Mayo	• Participación por primera vez en Campeonato de España de atletismo
2015 - 2016	• Noviembre	• Acuerdo de colaboración servicio pediatría de Friol para llevar a cabo planes conjuntos para rebajar niveles de obesidad infantil en población escuela.
	• Marzo	• Convenio colaboración con club bádminton para realización de actividades conjuntas.
2016 - 2017	• Noviembre	• Celebración del primer programa de radio "Convivir Deportivo" de la radio pública gallega, celebrado en el colegio.
2017 - 2018	• Febrero	• Victoria Campeonato Gallego por equipos cadete femenino.
	• Marzo	• Presencia siete alumnos y alumnas en el Campeonato de España de cross y marcha.
	• Junio	• Primera medalla Campeonato de España alumna del centro educativo.
2018 - 2019	• Mayo	• Realización de ciclo de conferencias "Deporte, Educación y salud" con colaboración Ayuntamiento.
	• Junio	• Convenio colaboración club de piragüismo lucense para realización actividades conjuntas.
2019 - 2020	• Octubre	• Realización en el centro de una concentración federativa de marcha atlética
	• Enero	• Firma del convenio de colaboración entre Consellería de Sanidade, Consellería de Educación y Secretaría Xeral para o Deporte (impulso programa DAFIS).

2020 - 2021	• Septiembre	• Convenio de colaboración con el club ciclista local de Friol para realización actividades conjuntas
	• Marzo	• Pintado de la recta de atletismo (45 metros).
2021 - 2022	• Mayo	• Realización torneo interno "Mens sana in corpore sano", aunando competencia deportiva con competencia académica.
2022 - 2023	• Diciembre	• Plan Corresponsables de la Universidad de Santiago de Compostela (Taller de RCP/Primeros auxilios, Sprintiño).
	• Febrero	• Creación de la sección de bádminton.
	• Marzo	• Convenio con Fundación Breogán con la colaboración del Ayuntamiento de Friol para programa "Básquet no rural" dentro del horario lectivo.
		• Creación de la sección de ajedrez
	• Marzo	• Plan Corresponsables de la Universidad de Santiago de Compostela (Taller de RCP/Primeros auxilios, multiaventura, escalada, baloncesto, sprintiño, prueba tu fuerza, barco dragón...).
	• Abril	• Convenio de colaboración con club de golf de Lugo para realización de actividades conjuntas.
• Mayo	• Convenio con club Náutico de A Coruña para realización de actividades conjuntas.	

Entre los hitos y actividades que han tenido un mayor calado en el centro y en toda la comunidad ha sido la creación de un equipo de atletismo. Se trataba de una modalidad deportiva en la que se podría implicar el profesorado, alumnado, familias, vecinos y vecinas de Friol. Como dato destacado, en el curso 2015/2016 más de 60 niños y niñas del colegio participaron en más de cincuenta eventos atléticos por toda la geografía gallega y nacional, ya que varios de sus integrantes llegaron a disputar diversos Campeonatos de España. Los entrenamientos se realizan en los recreos tanto de primaria como de secundaria todos los días del curso escolar para todos los niños y niñas que no puedan asistir a los entrenamientos programados fuera del horario escolar. Estos últimos se desarrollan en tres días a la semana, más algún fin de semana que no hay competición. Estos entrenamientos están dirigidos por el maestro de educación física de primaria, que además es entrenador de atletismo. Tal y como destacan Vera-Estrada, Sánchez-Rivas y Sánchez-Rodríguez (2018), el aprovechamiento de los recreos es clave para conseguir la adherencia real y continuada a un estilo de vida activo, máxime en un contexto rural por la dificultad que tienen las familias para desplazar al alumnado a los espacios de práctica físico-deportiva fuera del horario escolar.

Otro de los puntos destacados del PVAD ha sido la implementación del programa "**Máis e Mellor Actividade Física**" durante todos estos cursos, desarrollado entre las áreas de educación física y de ciencias naturales, gracias al cual los alumnos de 3º a 6º de educación primaria gozaron por tanto de tres horas de actividad física a la semana.

Por otra parte, las posibilidades que ofrece el currículo autonómico para que los centros docentes pudieran crear sus propias materias de libre configuración de centro, ha permitido que el CPI Dr. López Suárez diseñara una materia para 4º de educación primaria "**Promoción de Estilos de Vida Saludable**". Se adaptó el currículo oficial de la materia de libre configuración autonómica creado por la

Consellería de Educación de la Xunta de Galicia para 1 o 2º de la ESO con la misma denominación. De esta forma, el alumnado de 4º de educación primaria podía llegar a las cuatro horas semanales de AFD, sólo contando las materias curriculares. Si se le añaden las posibilidades que ofrecían el resto de actividades del PVAD, había alumnado que solo con la oferta del CPI, podía superar los niveles mínimos de actividad física recomendados por la OMS (2020).

Tras la puesta en marcha de todas estas acciones, se estableció un sistema de trabajo conjunto **con la pediatra de la localidad**. Ella dispone de los datos generados a través de la plataforma DAFIS y con esta información trabaja de forma directa con las familias del alumnado y con este. Además, la pediatra se reúne mensualmente con el profesorado que coordina el PVAD a y deportiva para hacer seguimiento y tomar decisiones.

Otra apuesta decidida para reforzar una agenda de actividades que contribuyera a crear una verdadera cultura deportiva son los eventos deportivos con una doble misión: la de catalizador y difusor de todo el trabajo que se hace en el centro y la de insertar de lleno al centro en la comunidad en la que está ubicado, acercando a toda la población a estas actividades. Desde el CPI Dr. López Suárez con la colaboración con el Ayuntamiento de Friol anualmente se organizan 2 eventos de gran calado social relacionados con la actividad física: la carrera popular de Friol y la andaina popular. Además, de forma esporádica se generan otros eventos como el Campeonato Gallego de Cross en 2016.

La andaina popular, se trata de otra actividad que ya está consolidada en el pueblo y en el colegio, y que goza de una gran simpatía entre el alumnado, sus familias y personas ajenas al centro educativo. Se trata de una caminata físico-cultural que sale desde el colegio de Friol y el monumento más característico de la localidad, la Fortaleza de San Paio de Narla. Son un total de 5 km de fácil recorrido para facilitar la participación del máximo número de personas, desde alumnos de infantil hasta personas de avanzada edad. Además, el circuito discurre por un paraje natural francamente espectacular y que evidencia las bondades del paisaje rural gallego. También el nivel de participación de estas ediciones está en torno a las 300 personas de todos los niveles de condición física y también de edad.

Los recreos activos, de media hora de duración, también son otra alternativa de práctica físico-deportiva entre el alumnado, con un gran seguimiento. Además de los entrenamientos del club de atletismo, diariamente se programan actividades físico-deportivas para la población escolar, a través de juegos organizados, préstamos de material deportivo y, por supuesto, juego libre.

Otros eventos relacionados con la actividad física y saludable que se organiza desde el Centro, es el tradicional Cross do Magosto, que es una de las actividades que se incluyen en la programación del Magosto (celebración típica gallega, que tiene lugar al final del verano, y la entrada del otoño, y de gran raigambre en nuestra comunidad).

Las conferencias de personas expertas en educación y AFD, así como de deportistas de alto nivel son otras de las actividades que suelen celebrarse con regularidad en el centro y que sirven como elemento motivador al alumnado para la práctica del deporte y del ejercicio físico.

El **Plan Xermola**, de la Consellería de Sanidade de la Xunta de Galicia, también ha contribuido positivamente, en este caso desde el plano de la alimentación, en el funcionamiento del comedor escolar, en este momento gestionado directamente por el propio centro educativo. Con la ayuda de este programa se ha impulsado la elaboración de menús saludables que favorezcan la adecuada ingesta calórica recomendada por los organismos oficiales. En este ámbito el centro tuvo una colaboración con el Grupo de Desarrollo Rural de Friol en el curso 2021/2022, durante una semana en período lectivo con el programa Ecomedores. Esta iniciativa promovió la implementación de productos ecológicos y de proximidad en el menú escolar.

Para ilustrar algunas de las actividades e hitos señalados en la tabla 1, se presenta la figura 1, un resumen de las imágenes más destacadas del PVAD desde sus inicios.

Figura 1. Imágenes del PVAD desde sus inicios.





En la tabla 2 se presentan datos comparativos de participación entre el primer curso de puesta en marcha del programa y el último (2022/2023).

Tabla 2.		
Concepto	Curso 2012/2013	Curso 2022/2023
Profesorado implicado	6	14
Alumnado participante	38	150
Familias implicadas (en la organización y participando como familias)	20	94
Actividades distintas desarrolladas	6	14

5. Conclusiones

Los proyectos de centro, en este caso en torno a la actividad física y al deporte, pueden contribuir de forma clara a la implicación de toda la comunidad

educativa alrededor de un objetivo común. El PVAD del CPI Dr. López Suárez se ha convertido en una herramienta social de gran magnitud, con continuidad, que está consiguiendo movilizar a una parte importante de la ciudadanía del de Friol y que ha puesto en valor el potencial de los centros educativos como verdaderos centros neurálgicos de la promoción de estilos de vida saludables, no solo para el alumnado y profesorado del propio centro sino de todo su entorno.

No obstante, el éxito de este tipo de iniciativas corre el peligro de depender en exceso de la iniciativa personal de algún o alguna docente con una extraordinaria motivación. Sin duda alguna, iniciativas como esta contribuyen a generar un banco de buenas prácticas sobre iniciativas socioeducativas transversales para el sistema educativo español, pero si el peso de estas recae en exclusiva en la voluntad del centro y del profesorado, no serán sostenibles en el tiempo.

Este proyecto ha contado con el apoyo institucional y económico de algunas administraciones públicas como la Xunta de Galicia y el Ayuntamiento de Friol pero sin duda, el motor de este PVAD ha sido el centro educativo, sus profesionales y las familias del alumnado. Tras 11 cursos escolares completos y echando la vista atrás, la reflexión pone de manifiesto que esta iniciativa está contribuyendo a una formación integral y competencial del alumnado. Durante su estancia en el centro, el alumnado participa en las actividades, colabora en su organización, tiene que organizar alguna de ellas y en algún caso, tras concluir su etapa educativa en el CPI, su formación se ha encaminado hacia la salud, la actividad física y el deporte.

Por lo tanto, a la vista de lo vivido con esta experiencia, parece que iniciativas como el PVAD del CPI Dr. López Suárez de Friol pueden y deben ser tenidas en cuenta como modelos de proyectos educativos de transformación social.

6. Bibliografía

- Berrios-Aguayo, B., Latorre-Román, P.A., Salas-Sánchez, J., y Pantoja-Vallejo, A. (2022). Effect Of physical activity and fitness on executive functions and academic performance in children of elementary school. A systematic review. *Cultura, Ciencia y Deporte*, 17(51), 85-103. <http://dx.doi.org/10.12800/ccd.v17i51.1699>.
- Iglesias-Soler E., Rúa-Alonso, M., Rial-Vázquez, J., Lete-Lasa, J.R., Clavel, I, Giráldez-García, M.A., Rico-Díaz, J., Corral, M, Carballeira-Fernández, E. y Dopico-Calvo, X. (2021). Percentiles and Principal Component Analysis of Physical Fitness From a Big Sample of Children and Adolescents Aged 6-18 Years: The DAFIS Project. *Frontiers in Psychology*, 12(627834). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.627834>

Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación. Boletín Oficial del Estado, 340, de 30 de diciembre de 2020, 122868-122953.

Malek, M. E., Andermo, S., Nyberg, G., Elinder, L. S., Patterson, E., y Norman, A. (2023). Parents' experiences of participating in the healthy school start plus programme – a qualitative study. *BMC Public Health*, 23(1). doi:10.1186/s12889-023-15552-8

Mellado-Rubio, R., Devís-Devís, J., y Valencia-Peris, A. (2023). La actividad física en escolares de primaria: cumplimiento de las recomendaciones y contribución del recreo escolar, *Retos*, 48, 366-373. <https://doi.org/10.47197/retos.v48.96437>

Organización Mundial de la Salud. (2020). Directrices de la OMS sobre actividad física y hábitos sedentarios. Consultado en <https://apps.who.int/iris/handle/10665/349729>

Fernández, M., Suárez, M., Feu, S., y Suárez, Á. (2019). Level of Out-of-school Physical Activity Among Primary and Secondary School Students. *Apunts. Educación Física y Deportes*, 136, 36-48. [http://dx.doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.\(2019/2\).136.03](http://dx.doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2019/2).136.03)

Vera-Estrada, F.; Sánchez-Rivas, E. y Sánchez-Rodríguez, J. (2018) Promoción de la actividad física saludable en el recreo escolar / Promotion of Healthy Physical Activity in School Recreation. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 18 (72). 655-668. <http://doi.org/10.15366/rimcafd2018.72.004>

Xunta de Galicia (2011). Plan Gallego para el Fomento de la Actividad Física, Galicia Saludable. Consultado en https://www.xunta.gal/plans-e-actuacions?content=/Portal-Web/Contidos/Actuacions/actuacion_0010.html&langId=es_ES