

## Proyecto

# “Sobrepeso, actividad física y bienestar en escolares de Fuenlabrada”

**SAFyB**  
en Fuenlabrada

### Desarrollado por:

**Unidad de Nutrición de la Universidad Complutense de Madrid.  
Patronato Municipal de Deportes del Ayuntamiento de Fuenlabrada.**

### Con la colaboración de:

**Sociedad española de dietética y ciencias de la alimentación.**

**Fundación alimentación saludable.**



## **1. Introducción.**

En España, las tasas de obesidad y sobrepeso infantil han crecido alarmantemente en los últimos años. Esto puede ser un problema sanitario en sí mismo pero también un síntoma de cómo el conjunto de la sociedad promueve hábitos y estilos de vida poco saludables: una alimentación inadecuada, una escasa actividad física, un interés por el propio bienestar y por el de los demás cuanto menos insuficiente.

Los expertos y autoridades sanitarias de todo el mundo reconocen la importancia de diagnosticar y prevenir los errores que conducen a la creación de estilos de vida poco saludables, especialmente en las edades tempranas cuando los hábitos se están desarrollando e implantando. Esto es especialmente útil y eficaz en los ámbitos más cercanos al individuo: la familia, la escuela, el municipio. Precisamente donde tienen lugar la mayoría de las interacciones sociales y las más cercanas e impactantes.

## **2. El proyecto.**

Como se ha descrito, busca diagnosticar estilos de vida inadecuados en población escolar del municipio y proponer actividades de promoción saludables.

### **2.1 Objetivos.**

1. Identificar el porcentaje de escolares del municipio que tienen sobrepeso u obesidad
2. Cuantificar el porcentaje de escolares en los que se analizan cifras de hipertensión
3. Conocer su ingesta alimentaria global
4. Saber sus gustos y aversiones a los principales grupos de alimentos
5. Conocer el tipo y frecuencia de actividad física desarrollada por esta población

## **2.2 Metodología**

Con el fin de cubrir los objetivos descritos, se desarrollará el siguiente programa de actividades:

- Selección de una muestra escolares que asisten a clases en las diferentes escuelas deportivas municipales.
- Entrega de un consentimiento informado a los padres de los menores
- Realización de valoraciones antropométricas
- Elaboración de una encuesta sobre inactividad y actividad física
- Elaboración de una encuesta dietética y sobre preferencias, desagradados y hábitos

### **Valoraciones antropométricas:**

1. Estatura
2. Peso
3. Perímetro a nivel umbilical
4. Diámetro del muslo
5. Diámetro del brazo
6. Tensión arterial

### **Encuesta sobre inactividad física**

1. Inactividad: horas de sueño y descanso
2. Juegos y otras actividades sedentarias

### **Encuesta sobre actividad física**

1. Horas semanales de deporte escolar
2. Deporte programado extraescolar

### **Muestra inicial:**

Se ha estimado en 1.000 escolares antes de verano

Posteriormente, se ampliaría otras escuelas deportivas municipales.

### **Material:**

Cintas antropométricas

Tallímetro

Báscula

Tensiómetro

Software de análisis

### **3. Conclusiones**

Con la participación de dietistas de SEDCA, profesores de la Universidad Complutense de Madrid, alumnos del Grado de nutrición humana y dietética de la citada Universidad y personal del Servicio Médico del Patronato Municipal de Deportes de Fuenlabrada, se procederá desde enero de 2013 al estudio diario en las instalaciones de las Escuelas deportivas municipales de los alumnos inscritos a las mismas previa entrega del consentimiento informado a sus padres. En todo momento se garantiza el anonimato de los escolares así como la privacidad y protección de los datos recogidos.

Los datos analizados y las conclusiones que de él se extraigan serán ofrecidos en primicia al Servicio Médico y al Patronato Municipal de Deportes del Ayuntamiento de Fuenlabrada.