

# Proyecto EPINUT para escolares

Actividad física, Alimentación y Antropometría (A<sup>3</sup>)



*Entre los meses de febrero a abril del próximo año el grupo de investigación EPINUT de la Universidad Complutense, realizará un interesante trabajo de campo dirigido al profesorado de Primaria, Secundaria y Bachillerato. El objetivo del proyecto es conocer la composición corporal, los hábitos alimenticios de nuestros jóvenes y sus condiciones físicas, pero también formar al profesorado*

*para poder detectar a tiempo problemas como la obesidad o los Trastornos del Comportamiento Alimentario (TCA). En definitiva, una investigación dentro del aula en la que estarán implicados los docentes y el alumnado. Entre los miembros de este equipo figura Marisa González Luisa Montero de Espinosa, miembro de los seminarios didácticos del Colegios y coordinadora del área de Ciencias.*

## ¿Qué es el grupo EPINUT?

El grupo de investigación «Valoración de la condición nutricional en las poblaciones humanas y sus aplicaciones clínicas, epidemiológicas y de promoción de la salud», llamado EPINUT ([www.epinut.ucm.es](http://www.epinut.ucm.es)), está acreditado por la UCM y comenzó su andadura en 2005. Entre sus miembros se encuentran expertos en Antropología Física, Pediatría, Medicina del Deporte, Nutrición Humana y Dietética, que ejercen su labor profesional en la propia Universidad, en Sociedades Científicas o en organismos públicos encuadrados en el ámbito de la Salud

tranjeros que colaboran en proyectos financiados u otras actividades lideradas por el grupo.

EPINUT ha tenido siempre como objetivo trabajar en la divulgación del conocimiento, la promoción de la salud y la educación para la convivencia. Por ello, el grupo se ocupa periódicamente de llevar a cabo proyectos en colaboración con colegios e institutos de Enseñanza Secundaria, que han sido financiados por determinados organismos estatales y autonómicos. Asimismo organiza jornadas sobre nutrición y deporte, cursos de formación para el profesorado de Secundaria y Bachillerato o congresos científicos y didácticos, en los que los docentes presentan sus experiencias en el aula. Por último, el grupo EPINUT publica artículos o libros que analizan diversas facetas de epidemiología nutricional en población española, latinoamericana o marroquí, principalmente durante la etapa infantil y juvenil.



Sección de la UCM de Epinut. De izda a dcha: Marisa González Montero de Espinosa, Dolores Marrodán y Noemi López Ejeda

## ¿Qué objetivos persigue esta actividad?

La verdad es que se trata de un proyecto sumamente ambicioso, en el que se pretende recabar gran cantidad de información sobre los hábitos, alimentación y composición corporal de los escolares de la Comunidad de Madrid. En concreto, conocer el nivel de crecimiento de los jóvenes,

saber el seguimiento que hacen de la llamada «dieta mediterránea» y detectar posibles casos de extrema delgadez, sobrepeso, obesidad y TCA.

**¿Cómo se va a poner en marcha esta investigación, es decir, con qué se cuenta?**

La actividad constaría de varias fases. En la primera, que sería presencial, se ilustraría al profesorado en los métodos antropométricos utilizados para conocer las medidas corporales de los escolares y en la metodología usada para la detección de posibles patologías. Asimismo, se les proporcionaría a los enseñantes determinadas encuestas para recabar datos sobre talla y peso autorreferidos por el alumnado, condición física de los escolares, autopercepción de la imagen corporal de los adolescentes y hábitos dietéticos.

En la segunda fase, que sería ya dentro de la clase, cada docente recopilaría la información anteriormente mencionada a 50 de sus alumnos/as y posteriormente la trasladaría a una base de datos, que serían analizados en la tercera fase. Todo el asesoramiento y material necesario para realizar estas investigaciones será aportado por las coordinadoras del curso. En la última fase, de nuevo presencial, cada participante en el proyecto aprendería a analizar estadísticamente los datos de su alumnado, con el programa informático SPSS.

El conjunto total de datos generados por todo el proyecto sería analizado, interpretado y publicado (en formato DVD con ISBN de la UCM) como un trabajo colaborativo del grupo EPINUT (llamado A<sup>3</sup>), cuyos autores serían todos los enseñantes apuntados a la actividad. De este modo, dicho profesorado quedaría vinculado a un grupo de investigación con gran experiencia en actividades de colaboración conjunta entre universidad y ámbitos educativos preuniversitarios. Como ejemplo de proyectos parecidos realizados en épocas anteriores podemos citar los que cristalizaron en dos libros llamados «Crecimiento y dieta: hábitos de los jóvenes españoles» editado en 2003 o «La salud escolar también se mide: guía práctica para el docente» en 2007. Pueden consultarse ambas publicaciones en la página web de EPINUT ([www.epinut.ucm.es](http://www.epinut.ucm.es)).

**¿Qué aportará el proyecto A<sup>3</sup> al colegio o instituto?**

Podríamos decir que estas investigaciones realizadas dentro de clase beneficiarían tanto a los alumnos como a los docentes. Respecto a los primeros, servirían para motivarlos, implicarlos y conseguir que se sientan protagonistas del estudio.

Con relación a los segundos, hay que señalar que el papel del profesorado es crucial porque es un referente para los escolares, tiene herramientas para ver objetivamente su comportamiento y posee conocimientos para interpretar conductas anómalas que pudieran esconder

**Ángel Herráez. Sección de la UAH de Epinut.**



determinadas enfermedades. En este sentido es conveniente que los educadores conozcan las técnicas adecuadas para la detección temprana de ciertas enfermedades asociadas a la errónea autopercepción de la imagen corporal y a la insatisfacción con la morfología del cuerpo. Este aspecto sería tratado con especial cuidado en el proyecto A<sup>3</sup>.

**¿Se abordarán también temas como la práctica del deporte, tan relacionada con estos problemas?**

Por supuesto, ya que es un aspecto muy importante. No debemos olvidar que el ejercicio es un hábito sumamente saludable porque ayuda a mejorar la composición corporal, perder grasa y conservar la masa muscular. En consecuencia, también en este proyecto se obtendría información sobre la condición física de los escolares, a través de cuestionarios preparados al efecto. Después de la obtención de dichos datos se relacionaría el nivel de ejercicio del alumnado con su exceso ponderal, es decir, con los niveles de sobrepeso u obesidad.

**¿Cuándo tendremos resultados?**

En los dos o tres meses posteriores EPINUT haría una interpretación y debate de toda la información recogida y se prepararía la publicación monográfica que podría editarse en septiembre de 2013. Posteriormente tendría lugar la presentación de la obra y entrega de la misma a todos los autores apuntados al equipo A<sup>3</sup> colaborativo de EPINUT.

**¿A QUIÉN VA DIRIGIDO?**

**¿QUÉ TIPO DE DOCENTES PUEDEN APUNTARSE?**

El Proyecto EPINUT para escolares: *Actividad física, Alimentación y Antropometría (A<sup>3</sup>)* va dirigido al profesorado de los niveles educativos preuniversitarios, es decir, de Primaria, Secundaria y Bachillerato de todos los centros docentes de la Comunidad de Madrid, tanto públicos como concertados o privados.

**Para más información:**

<http://www.a-cubo.xtrweb.com/>