

ACTIVIDAD FÍSICA EN EL ÁMBITO ESCOLAR

PHYSICAL ACTIVITY IN THE SCHOLAR FIELD

EDITORIAL

Yolanda
Escalante

Facultad de
Ciencias del
Deporte.
Grupo de
Investigación
AFIDES.
Universidad de
Extremadura.
Cáceres,
España

La obesidad es una enfermedad del metabolismo energético de carácter crónico¹, que es considerada la epidemia del siglo XXI². En los últimos años, la prevalencia de esta patología ha aumentado en todas las franjas de edad en los países desarrollados, muy especialmente en niños y jóvenes³. En España, el estudio ALADINO (*Alimentación, Actividad Física, Desarrollo Infantil y Obesidad*) muestra que entre los seis y diez años existe una prevalencia de la obesidad del 19%⁴. Dado que los hábitos que se adquieren durante la infancia tienden a mantenerse durante el resto de la vida¹, se hace necesario corregir esta situación. Así, intervenir sobre los sujetos obesos a través de diferentes programas y prevenir con la intención de que los sujetos normopeso no lleguen a ser obesos, son dos formas de modificar dicha situación. Las intervenciones sobre esta patología se centran principalmente en la modificación de los hábitos alimentarios y el aumento de la actividad física a través de programas de ejercicio, dado que aumentar únicamente la actividad física diaria no parece una intervención eficaz. Por su parte, programas de ejercicio con marcado componente aeróbico, se han mostrado eficaces en la mejora del perfil lipídico (LDL-Colesterol y triglicéridos)⁵ y consumo máximo de oxígeno en niños obesos⁶. En cuanto a la prevención, se trata de promover estilos de vida saludable, basados en una adecuada alimentación y buscando mantener físicamente activos a los niños. En este sentido, la OMS recomienda que los niños de entre 5 y 17 años acumulen un mínimo de 60 minutos diarios de actividad física (principalmente aeróbica), de intensidad moderada o vigorosa y realicen un mínimo de tres veces/semana de práctica de actividades, que fortalezcan el aparato locomotor⁷.

Los niños en edad escolar pasan la mayor parte del día en el colegio, a esto hay que sumar en algunos casos que el horario lectivo se ve incrementado con la estancia en aulas matinales, comedor y actividades extraescolares. Así pues, el colegio es un lugar

idóneo para promocionar la práctica de actividad física⁸. En este sentido, existen dos momentos donde los niños pueden realizar actividad física o ejercicio físico, la clase de Educación Física y el recreo⁹. Así, algunos estudios indican la necesidad de que las clases de Educación Física fuesen diarias y que la mitad de ella se realizase a una intensidad moderada o vigorosa¹⁰. Hay que reseñar que un porcentaje importante de los niños no realizarán ninguna otra actividad física dirigida durante todo el día. En lo referente al recreo, que sí es diario, se presenta como una buena oportunidad para promocionar la actividad física entre los escolares. No obstante, antes de intervenir en la práctica de actividad física en el patio escolar sería necesario conocer qué y cuánta actividad física se realiza y si ésta varía en función del sexo, la edad, las dimensiones del patio... Según un estudio llevado a cabo en Extremadura¹¹, donde se han analizado a través de acelerometría la actividad física libre que realizan los niños de Educación Primaria, entre los nueve y los once años las niñas se mueven menos en el recreo que los niños; y los niños y niñas de once años se mueven menos que los de ocho. Estos mismos autores¹² constataron que los patios de colegios donde la densidad (m²/niño) era mayor, los niños realizaban más actividad física. En esta línea, otro estudio mostró que en patios con poco equipamiento la actividad física realizada por los niños es menor¹³. Otros trabajos van más allá y realizan estudios de intervención en el patio escolar, dividiendo el espacio en diferentes zonas¹⁴ o mediante la organización de juegos deportivos¹⁵, logrando un aumento de la actividad física moderada y vigorosa.

De esta forma, en base a los estudios realizados se podrían proponer las siguientes estrategias para aumentar la actividad física realizada en el colegio:

- Aumentar el número y tiempo de clases de Educación Física.

- Evitar las clases teóricas de Educación Física, buscando que la intensidad de las actividades planteadas sea moderada o vigorosa.
- Organizar actividades físico deportivas durante los recreos haciendo hincapié en los intereses de las niñas de entre nueve y once años.
- Poner a disposición del alumnado material deportivo, tal y como ocurre por ejemplo, en la mayoría de los colegios de Educación Primaria de Gales (Reino Unido).
- Estructurar el patio de recreo por zonas en función de las edades y las actividades generando espacios propicios para fomentar la práctica de la actividad física.
- Aumentar y mejorar el equipamiento de los patios de recreo.
- Disminuir la densidad (m^2 /niño) en el patio de recreo, a través de la organización de diferentes turnos de recreo.

BIBLIOGRAFÍA

1. Manonelles Marqueta P, Alcaraz Martínez J, Álvarez Medina J, Jiménez Díaz F, Luengo Fernández E, Manuz González B, Naranjo Orellana J, Palacios Gil-Antuñano N, Pérez Gascón M, Villegas García JA, Federación Española de Medicina del Deporte (FEMEDE). La utilidad de la actividad física y de los hábitos adecuados de nutrición como medio de prevención de la obesidad en niños y adolescentes. Documento de Consenso de la Federación Española de Medicina del Deporte (FEMEDE) *Arch Med Deporte* 2008;127:333-53.
2. World Health Organization. Diet, Nutrition and the Prevention of Chronic Diseases. Report of a Joint FAO/ WHO Expert consultation., *WHO technical report series 916* 2003; Recuperado el 12 de Mayo de 2005, de <http://who.int/es>
3. Han JC, Lawlor DA, Kimm SY. Childhood obesity. *Lancet* 2010;375:1737-48.
4. Ramón JC, Verdaguer FJP, Conti JV, Rotger PAB, Sampol PP. Adolescencia, sedentarismo y sobrepeso: análisis en función de variables sociopersonales de los padres y del tipo de deporte practicado por los hijos. *Retos* 2012;21,5-8.
5. Escalante Y, Saavedra JM, García-Hermoso A, Domínguez AM. Improvement of the lipid profile with exercise in obese children: A systematic review. *Prev Med* 2012;54:293-301.
6. Saavedra JM, Escalante Y, García-Hermoso A. Improvement of aerobic fitness in obese children: a meta-analysis. *Int J Pediatr Obes* 2011;6:169-77.
7. Organización Mundial de la Salud. *Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud*. Ginebra (Suiza): Organización Mundial de la Salud; 2010.
8. Sánchez Moreno A, Sánchez Estévez V, Canovas Valverde J, Barceló Aparicio ML, Marsset Campos P. Dimensiones educativas y sanitarias de la educación para la salud en la escuela: Una experiencia participativa y global en dos zonas de salud de Murcia. *Rev Esp Salud Pública* 1993;67:293-304.
9. Naylor PJ, McKay HA. Prevention in the first place: schools a setting for action on physical inactivity. *Br J Sports Med* 2009;43:10-3.
10. United States Department of Health and Human Services. *Healthy people 2010: understanding and improving health*. Washington, DC: US Government Printing Office; 2010.
11. Escalante Y, Backx K, Saavedra JM, García-Hermoso A, Domínguez AM. Relationship between daily Physical activity, recess Physical activity, age and sex in scholar of Primary School, Spain. *Rev Esp Salud Pública* 2011;85:481-9.
12. Escalante Y, Backx K, Saavedra JM, García-Hermoso A, Domínguez AM. Play area and physical activity in recess in primary schools. *Kinesiol. Int J Fundam Appl Kinesiol*, en prensa.
13. McKenzie TL, Crespo NC, Baquero B, Elder JP. Leisure-time physical activity in elementary schools: analysis of contextual conditions. *J Sch Health* 2010;80:470-7.
14. Ridgers ND, Stratton G, Fairclough SJ, Twisk JWR. Long-term effects of a playground markings and physical structures on children's recess physical activity levels. *Prev Med* 2007;44:393-7.
15. Ridgers ND, Fairclough SJ, Stratton G. Twelve-month effects of a playground intervention on children's morning and lunchtime recess physical activity levels. *J Phys Act Health* 2010;7:167-175.