



#conEftados

## PONENCIA

# De la promoción a la intervención en actividad física y salud: la escuela como “campo de juego”

**Germán Ruiz Tendero**

Universidad Complutense de Madrid

La preocupación por la salud infantil y juvenil en cuanto a los altos valores de sobrepeso y obesidad, con los factores de riesgo que ello conlleva, es cada vez más notable entre las instituciones y la sociedad (Organización Mundial de la Salud, 2016). La actividad física juega un papel crucial para contrarrestar esta tendencia, y más en concreto, la actividad física promovida y potenciada desde las escuelas y sus entornos espaciales y temporales más próximos

Como objetivos se plantean los siguientes:

- Establecer un marco contextual sobre la relevancia de las actuaciones en los entornos escolares para la promoción de la actividad física saludable e intervención para su mejora.
- Revisar y dar a conocer los programas más relevantes de promoción e intervención de aplicación en entornos escolares.

Son bien conocidos en la literatura tanto los problemas que causa la obesidad infantil y el sedentarismo (Charlotte et al., 2008; Langley-Evans & Moran, 2014; Maggio, 2008; Patel, 2009) como los beneficios de una práctica regular de actividad física en niños y adolescentes (Janssen & LeBlanc, 2010; Strong et al., 2005).

Tanto las escuelas como la Educación Física han sido identificadas como importantes campos de actuación para la mejora de la salud (Pate, 2006).

Los estudios sobre poblaciones escolares europeas (van Stralen et al., 2014) señalan una media del 65% del tiempo como sedentario en la jornada escolar, mientras que el tiempo invertido en actividad física de moderada a vigorosa (MVPA) comprende el 5%



#conEftados

(rango 13-21 minutos). Los niños de educación primaria pasan por tanto gran parte del día en la escuela. La jornada escolar obligatoria supone además un porcentaje considerable sobre el tiempo de vigilia (en torno a un tercio), lo cual convierte a la escuela y su entorno en un objeto diana sobre el que volcar los esfuerzos en la promoción y actuación sobre la actividad física y la salud.

Existen numerosos programas de promoción y activación de la salud mediante la actividad física, muchas veces combinada con una adecuada nutrición. Tomando a España como foco central, las líneas revisadas de actuación principales para el desarrollo de estos programas son:

- Desplazamiento activo: “Proyecto europeo STARS (Acreditación y Reconocimiento de Desplazamientos Sostenibles para Colegios”); intervención active commuting (Villa, E. – Granada).
- A través de la asignatura de la Educación Física: “Unidades didácticas activas”, EPSP (Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención en el sistema Nacional de salud, España); “EDUFIT” (Castillo y Ortega – Granada).
- Transversales en todo el colegio: “Vertebrín” (Sainz de Baranda, P. - Murcia); “Energizers” (North Carolina, USA); “Dame 10” (Abad, Cañada – Madrid, nacional).
- Familias: “MEN 7-13: Mind, Exercise, Nutrition...Do It!” (UK y otros países).
- Recreos activos: diversas propuestas en centros escolares.
- Actividad extraescolar: “Salud 5-10” (Sainz de Baranda, P. - Murcia), MOVI II (Cuenca).
- Promoción deportiva: “Madrid Comunidad Olímpica” (Comunidad de Madrid)
- On-line: “Activilandia”, estrategia NAOS (Estrategia para la Nutrición, Actividad Física y Prevención de la Obesidad, España)

Una sociedad humana puede desarrollarse en la medida en que las personas que la conforman puedan tener acceso y conserven un buen estado de salud. Los niños y jóvenes son en este sentido la principal población diana, dados los alarmantes índices de sobrepeso y obesidad que sobre ellos recaen. Aunque la reacción para revertir los datos



#conEftados

ya ha empezado, sobre todo con planes de promoción, es necesario incidir más en la acción, es decir, a la intervención. Los programas, para llegar a un número máximo de personas, han de desarrollarse en los propios centros educativos y sus entornos. La familia debe ser pieza clave para el cambio. Dado el coste temporal y material que supone llevar a cabo estos programas de intervención, se hace necesario contar con el apoyo de las instituciones y los gobiernos.

## BIBLIOGRAFÍA:

- Charlotte, P., Larry, S. W., Chris, D. B., Dianne, W., Russell, R. P., David, M., et al. (2008). Sedentary activity and body composition of middle school girls: The trial of activity for adolescent girls. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 79(4), 458-467.
- Janssen, I., & LeBlanc, A. G. (2010). Systematic review of the health benefits of physical activity and fitness in school-aged children and youth. [journal article]. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 7(1), 1-16.
- Langley-Evans, S. C., & Moran, V. H. (2014). Childhood obesity: risk factors, prevention and management. *Journal of Human Nutrition and Dietetics*, 27(5), 411-412.
- Maggio, A. B. (2008). Associations among obesity, blood pressure, and left ventricular mass. *Journal of Pediatrics*, 152(4), 489-493.
- Organización Mundial de la Salud. (2016). Comisión para acabar con la obesidad infantil: Datos y cifras sobre obesidad infantil. Retrieved from <http://www.who.int/end-childhood-obesity/facts/es/>
- Pate, R. R., Davis, M. G., Robinson, T. N., Stone, E. J., McKenzie, T. L., Young, J. C. (2006). Promoting physical activity in children and youth: A leadership role for schools. *Circulation*, 114, 1214-1224.
- Patel, S. R. (2009). Reduced sleep as an obesity risk factor. *Obesity Reviews*, 10(2), 61-68.
- Strong, W. B., Malina, R. M., Blimkie, C. J. R., Daniels, S. R., Dishman, R. K., Gutin, B., et al. (2005). Evidence Based Physical Activity for School-age Youth. *The Journal of Pediatrics*, 146(6), 732-737.
- van Stralen, M. M., Yildirim, M., Wulp, A., te Velde, S. J., Verloigne, M., Doessegger, A., et al. (2014). Measured sedentary time and physical activity during the school day of European 10- to 12-year-old children: The ENERGY project. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 17(2), 201-206.