

Los niños españoles también están 'parados'

- Los menores y adolescentes nacionales están inactivos el 80% del tiempo libre
- Hacer ejercicio jugando en los centros educativos reduce en un 6% la obesidad
- España no sigue la recomendación europea de tres horas a la semana de deporte escolar

28/05/2010PATRICIA MATEY

MADRID.- Ni en el cole ni en el recreo ni cuando juegan ni los fines de semana... Los niños y niñas españoles están 'literalmente' parados. Los datos 'hablan' por si solos: el 39% de los niños de entre nueve y 10 años y el 68,2% de las niñas no realiza ninguna actividad física. Tampoco se mueven más de la mitad de los adolescentes. Y si estas cifras no les resultan suficientemente preocupantes basta con añadir las que hacen referencia al sobrepeso y la obesidad: 31% de y 30% de los chicos.

Estadísticas como éstas y otras igualmente preocupantes se han puesto sobre la mesa esta semana en Madrid durante la celebración del **Seminario: 'Un estilo de vida activo, salud para el presente y para el futuro'**, organizado por la Fundación Alimentum en colaboración con el Consejo Superior de Deportes (CSD) y la Fundación Deporte Joven.

Así, los resultados de un nueva investigación realizada en 10 centros públicos y concertados de Zaragoza entre escolares de 10 y 14 años constatan que "los chicos y chicas están inactivos el 80% de su tiempo libre", según ha anunciado José Luis Terreros, uno de los autores del trabajo y Subdirector General de Deporte y Salud del CSD.

Durante el seminario se ha criticado la reducción de entre el 20% y el 30% del tiempo dedicado a educación física en los colegios. Desgraciadamente para los estudiantes, **la normativa española para esta clase establece que "como mínimo los niños de educación primaria** (seis a 12 años) realicen una hora y media de deporte a la semana, mientras que los de secundaria (12-16) inviertan 60 minutos semanales. Este tiempo también es el que deben seguir en el primer curso de ballicher (16 a 18 años), mientras que en el segundo curso la asignatura desaparece", aclara Juan Luis Hernández Alvarez, del Grupo de Investigación en Enseñanza y Evaluación de la Actividad Física y el Deporte de la Universidad Autónoma de Madrid.

Sin embargo, este escaso tiempo de programación de actividad física en las aulas en realidad es todavía más reducido. "Entre el cambio de vestuario, ir al polideportivo (algunos centros lo tienen a 10 minutos andando), las explicaciones de los profesores y las interrupciones propias de la clase, **el tiempo de práctica de ejercicio se limita a 40 minutos**. Estamos muy alejados de las recomendaciones europeas de tres horas reales de ejercicio a la semana, tal y como han adoptado ya otros países de nuestro entorno", aclara.

De hecho, la investigación de Zaragoza constata que la dedicación real a educación física es de un 75% a un 80% sobre el hora oficial. "La práctica de deportes en secundaria es de 4, 3 horas a la semana y superior en los chicos (4,4 horas) que en las chicas (2,8)".

Menos tiempo de deporte en el cole y, también, menos actividad física fuera de las aulas. Un estudio realizado por Juan Luis Hernández y su equipo con **3.013 alumnos de una media de edad de 13 años** refleja que un 27% "nunca realiza ejercicio fuera del horario escolar". En cambio dedican el tiempo libre a actividades sedentarias.

Lo demuestra este grupo de investigadores en otro ensayo con 633 chicos y chicas de entre 10 y 17 años. "Los chavales de 10 a 12 años dedican 170 minutos durante la semana a ver la televisión, a jugar con la video consola o chatear, un tiempo que es de 196 minutos en los que tienen entre 13 y 14 años y de hasta 208 para los de 15 o más".

Datos positivos

Afortunadamente, durante el seminario, también se presentaron datos positivos. Es el caso del **programa de promoción de actividad física de tiempo libre MOVI**, cuya aplicación durante dos años en 20 colegios de la provincia de Cuenca ha demostrado, por primera vez, que este tipo de iniciativas son eficaces para reducir el exceso de grasa y colesterol en menores.

La investigación (conocida como 'Estudio de Cuenca') ha sido dirigida por Vicente Martínez Vizcaíno, de la Universidad de Castilla La Mancha, y publicada en 'The Journal of Pediatrics'. En ella han participado 1.200 alumnos de entre 8 y 12 años. Así en 10 colegios se realizó el programa MOVI durante dos años, mientras que los escolares de los centros restantes (grupo control) siguieron con sus actividades habituales.

MOVI promueve el ejercicio de forma lúdica y no competitiva. "**A un niño que tiene sobrepeso no le puedes motivar** para el ejercicio si éste se hace en un entorno competitivo, se le da más importancia a ganar que a jugar y el pequeño puede sentirse ridiculizado. Por esta razón creemos que la actividad física debe plantearse como un juego", apunta Martínez Vicaíno.

Los alumnos realizaron tres sesiones semanales de 90 minutos de ejercicio lúdico (paracaídas, saltadores pogos, pelotas hop, baile, entre otros) a lo largo de dos años. Antes de iniciar el proyecto y una vez concluido los investigadores practicaron a todos los alumnos una analítica para comprobar el perfil lipídico, **se les midió la grasa corporal** y la circunferencia del brazo. Además se tomaron en cuenta otras variables como la calidad de vida o el nivel de forma física.

Los datos demuestran que las tasas de sobrepeso y obesidad en los que realizaron el programa se redujeron en un 6% en comparación con los alumnos del grupo control en los que, además, aumentó la circunferencia del brazo.

MOVI, que tiene un coste aproximado de 24 euros por niño, logró también disminuir los niveles de colesterol así como la grasa corporal. "Es importante destacar que **los chicos y chicas que realizaron el programa tenían mejor autoestima**, mayor

rendimiento académico, mejores relaciones interpersonales y mejor calidad de vida que los sedentarios", insiste el autor principal de la investigación.