

La Actividad Física en el entorno escolar y en la comunidad

Objetivos de este capítulo:

- Describir brevemente cómo nuestra sociedad cambiante ejerce una influencia en relación con el efecto de los centros escolares sobre la conducta de la infancia y la adolescencia actuales.
- Describir las ventajas y las limitaciones de las estrategias empleadas en los centros escolares para promover la actividad física.
- Describir la importancia de la educación física en los centros escolares y explicar las diferencias entre la perspectiva “tradicional” sobre educación física y la perspectiva “moderna” más eficaz.
- Debatir las percepciones de las personas adultas sobre la educación física y la actividad física infantojuvenil.
- Debatir otros métodos para promover la actividad física en los centros escolares y en la comunidad.
- Establecer recomendaciones para promover la actividad física infantojuvenil en los entornos escolar, doméstico y comunitario.

1. La influencia cambiante de los centros escolares sobre la conducta de la infancia y la adolescencia actuales

Es importante comprender que los cambios en la sociedad actual han modificado los cometidos que los centros escolares desempeñan a la hora de configurar las actitudes, las creencias y las conductas de los niños y niñas en edad escolar, con inclusión de sus niveles de actividad física. Muchos consideran que gran parte de la autoridad tradicional de los centros escolares y de la educación se ha visto erosionada por la creciente influencia de los medios de comunicación, el marketing, la televisión e internet sobre nuestros hijos e hijas. En realidad, los centros escolares compiten actualmente por los corazones y las mentes de niños, niñas y adolescentes frente a una cultura mediático- corporativa cada vez más poderosa. Por lo tanto, para que los gobiernos y los centros escolares continúen desempeñando un papel eficaz a la hora de configurar las actitudes y las creen-

cias del alumnado, éste debe tratar de comprender las actuales fuerzas que ejercen una influencia sobre la infancia y la adolescencia modernas y adaptarse a nuestro cambiante entorno sociocultural. El mantenimiento obstinado de los viejos principios probablemente acabe en fracaso.

Un ejemplo interesante es el uso del ordenador y de internet por parte de los niños, niñas y adolescentes. Aunque este factor ha sido reseñado como uno de los coadyuvantes para la inactividad física y la obesidad, si niños, niñas y adolescentes lo utilizan de forma responsable, puede irónicamente ayudar a resolver este problema en el futuro. Se han desarrollado páginas web en internet con el objetivo de educarles acerca de las cuestiones relativas a la actividad física y la nutrición, que han sido diseñadas para proporcionar una información divertida a esta población (para consultar ejemplos, ver [109-118]). No se va a impedir a los niños, niñas y adolescentes el uso del ordenador, así que tenemos que trabajar con este nuevo elemento de la vida moderna y tratar de que funcione a nuestro favor en la lucha contra la inactividad física.

Dentro del currículo escolar, la actividad física y la educación física tienen una ventaja frente a las tareas de aula más tradicionales. Dicha ventaja consiste en sus buenas posibilidades para proporcionar diversión, y la diversión se encuentra en el núcleo de la actual cultura de consumo con la que están compitiendo los centros escolares. Si la actividad física ofrece más diversión a los niños y niñas, existen más probabilidades de que éstos participen.

2. Ventajas y limitaciones de las estrategias de promoción de la actividad física realizadas en los centros escolares

Los centros escolares presentan oportunidades únicas para que niños, niñas y adolescentes realicen actividades físicas. Las ventajas de las estrategias de promoción de la actividad física realizada en centros escolares incluyen [106, 119] que:

- En los centros escolares existen personas de todas las edades en las que probablemente se produzcan cambios.
- Los niños, niñas y adolescentes pasan gran parte de su tiempo en este entorno.
- Las estrategias desarrolladas en los centros escolares pueden ser dirigidas virtualmente a todos los miembros de un grupo de edad.
- La mayoría de los niños, niñas y adolescentes consideran que el profesorado es fuente de información creíble.
- Los centros escolares proporcionan acceso a las instalaciones, las infraestructuras y la asistencia requeridas para realizar actividad física.
- Ya funciona una estructura de entrega de prestaciones (a través de la educación física, de otras áreas curriculares y de las prácticas escolares).
- Los centros escolares son el lugar de trabajo de educadores cualificados.

Las limitaciones potenciales de las intervenciones realizadas en los centros escolares incluyen [119] que:

- Aquellos estudiantes a los que les guste menos la vida escolar tengan más probabilidades de participar en conductas comprometedoras para la salud y menos probabilidades de ser influenciados por los programas impartidos en el centro escolar.

- Para realizar actividad física fuera del horario escolar, se dispone a la semana de 20 horas más que durante el horario escolar.
- Ya se planteen muchas exigencias a los centros escolares.
- Muchos profesores presentan bajos niveles de competencia percibida a la hora de enseñar conceptos relacionados con la actividad física.
- Las oportunidades para realizar actividad física en el centro escolar pueden no corresponderse con cómo y cuándo el alumnado prefiere ser activo.

Se debe subrayar que la mayoría de las limitaciones citadas se puede ver mitigada mediante muchas de las estrategias de promoción de la actividad física que se reseñan en esta guía. La estrategia basada en la clase, por ejemplo, está diseñada para educar a niños, niñas y adolescentes acerca de la naturaleza y la importancia de la actividad física, y la estrategia basada en el “estilo de vida” para promover la actividad física, que no implica necesariamente deportes organizados o competitivos, con frecuencia es la más eficaz a la hora de adoptar y mantener un nivel adecuado de actividad física durante la juventud y en la edad adulta. Esta estrategia no requiere grandes conocimientos por parte del profesorado, está diseñada para ser divertida y tiene el objetivo fundamental de proporcionar asistencia a los niños y adolescentes de ambos sexos para que descubran los tipos de actividad física que más les gustan y para motivarles a participar tanto dentro como fuera del centro escolar. Un criterio esencial es que este proceso se debe llevar a cabo sin ningún tipo de coacción; se ha de fomentar que el alumnado participe por propia voluntad.

Como docente, probablemente descubra que este proceso resulta muy educativo asimismo para usted, y si también le ayuda a mantenerse físicamente activo y a convertirse en un modelo para sus estudiantes, ¡todos saldremos ganando!

3. La importancia de la educación física en los centros escolares

En todo el mundo existe una preocupación creciente acerca de la reducción de la disponibilidad de educación física y de la participación en esta materia en los centros escolares. Muy pocos países imparten un mínimo de dos horas semanales de educación física en los centros de educación tanto primaria como secundaria, e incluso esta cantidad se encuentra muy lejos de las actuales recomendaciones sobre el número de clases diarias de educación física infantojuvenil [92]. En España, la Ley orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación (BOE 4 de mayo) recoge entre los objetivos de la educación primaria la importancia de “Valorar la higiene y la salud, aceptar el propio cuerpo y el de otros, respetar las diferencias y utilizar la educación física y el deporte como medios para favorecer el desarrollo personal y social” (Título I, capítulo II, art. 17.k), y para la educación secundaria, en el capítulo III, artículo 23. k se cita “...afianzar los hábitos de cuidado y salud corporales e incorporar la educación física y la práctica del deporte para favorecer el desarrollo personal y social.” Hasta la fecha, el currículo nacional de Educación Física incluye al menos dos y tres horas de clases semanales en la educación secundaria y primaria respectivamente. El nuevo Currículo nacional de Educación Física será susceptible de modificación antes del 31 de diciembre del 2006, según se cita en el Real Decreto 806/2006 de 30 de junio (BOE 14 de julio).

En un reciente metaanálisis de las intervenciones diseñadas para aumentar la actividad física, se observó que la educación física impartida en los centros escolares resulta-

ba eficaz [81]. En otras palabras, las medidas diseñadas para aumentar la cantidad de tiempo que los estudiantes dedican a realizar actividades físicas de moderadas a vigorosas durante las clases de educación física tienen éxito a la hora de incrementar los niveles de actividad física y de mejorar la condición física. Por lo tanto, la educación física debe continuar siendo una herramienta importante para promover la actividad y la condición física.

En determinados círculos, existe la percepción de que el tiempo dedicado a las clases de educación física en los centros escolares puede resultar perjudicial para el rendimiento académico o que se podría destinar mejor a otras tareas académicas. Sin embargo, no existen resultados científicos que respalden esta afirmación. En realidad, se puede considerar que lo cierto es lo contrario. Existen pruebas científicas que demuestran que un incremento significativo del tiempo escolar dedicado a la educación física relacionada con la salud no tiene efectos perjudiciales para el rendimiento académico del alumnado, sino que proporciona importantes beneficios para la salud [120]. Además, las investigaciones han demostrado que los niños y niñas con niveles de actividad física más elevados tienen mayores probabilidades de desarrollar un mejor funcionamiento cognitivo. Un metaanálisis realizado sobre 44 estudios concluyó que existe una relación positiva significativa entre la actividad física y el funcionamiento cognitivo en la infancia, con una magnitud de efecto media de 0,32 (desviación tipo de 0,27) [22]. Asimismo, la participación regular en deportes no parece comprometer el rendimiento académico [122].

Por lo tanto, en términos generales, la literatura científica indica que el aumento de la educación física, la actividad física o la condición física genera un efecto positivo, más que negativo, sobre el rendimiento académico de niños, niñas y adolescentes.

4. La educación física “tradicional” frente a la educación física “moderna”

Las clases de educación física “moderna” deben ser diferentes de la perspectiva antigua, más tradicional. El profesorado de educación física generalmente ha crecido con el énfasis tradicional en los deportes de equipo, las aptitudes y la competitividad, pero deben ser sensibles al hecho de que sus intereses pueden ser muy diferentes de las actuales necesidades de sus estudiantes. La educación física moderna debe ser [92, 106]:

- Educativa: los estudiantes han de aprender *por qué* la educación física es importante y cómo resulta beneficiosa. La perspectiva tradicional les decía a los estudiantes qué debían hacer, pero no el porqué.
- Orientada hacia la salud: se debe hacer hincapié en la condición física relacionada con la salud, además de en los programas tradicionales orientados hacia las capacidades.
- Individualizada: el alumnado tiene que recibir ayuda de acuerdo con sus propios niveles de habilidad, con el fin de lograr una mejora personal óptima. La perspectiva tradicional impartía la misma educación a todo el alumnado al mismo tiempo.
- Igualitaria: los y las estudiantes deben ser evaluados sobre la base de sus mejoras personales y recibir asistencia para establecer los objetivos de mejora de su condición física relacionada con la salud. La perspectiva tradicional utilizaba las pruebas de evaluación de la condición física para otorgar calificaciones y recompensas.

- **Divertida:** el alumnado tiene que disfrutar de su experiencia de la educación física y disponer de una variedad y una capacidad de elección siempre que sea posible. La perspectiva tradicional utilizaba los mismos ejercicios y los mismos juegos sin tener en cuenta el grado de interés del alumnado, ofreciendo pocas elecciones. Además, las actividades físicas se utilizaban con frecuencia como una forma de castigo.
- **Realista:** se debe fomentar que los estudiantes de ambos sexos exploren maneras diferentes de ser físicamente activos y mejoren su condición física relacionada con la salud, con el fin de lograr una transferencia óptima a los escenarios de la vida real. La educación física tradicional ofrecía un programa escolar restringido, a menudo repitiendo las mismas actividades con el fin de lograr un nivel básico de rendimiento.

La educación física relacionada con la salud se centra en el proceso encaminado a que el alumnado asuma progresivamente más responsabilidad en relación con su propia salud, su condición física y su bienestar [106]. La “escalera hacia la condición física” que se ilustra en la Figura 13 describe el proceso a través del cual los y las estudiantes son orientados hasta alcanzar este objetivo. Por supuesto, el nivel de dependencia estará relacionado con la edad del alumno o alumna. Cuanto más joven sea, mayores probabilidades habrá de que se encuentre en una etapa inferior, más dependiente. Cuanto mayor sea la edad, más deberá actuar de acuerdo con una etapa superior, progresión que debe ser facilitada por el profesorado implicado.

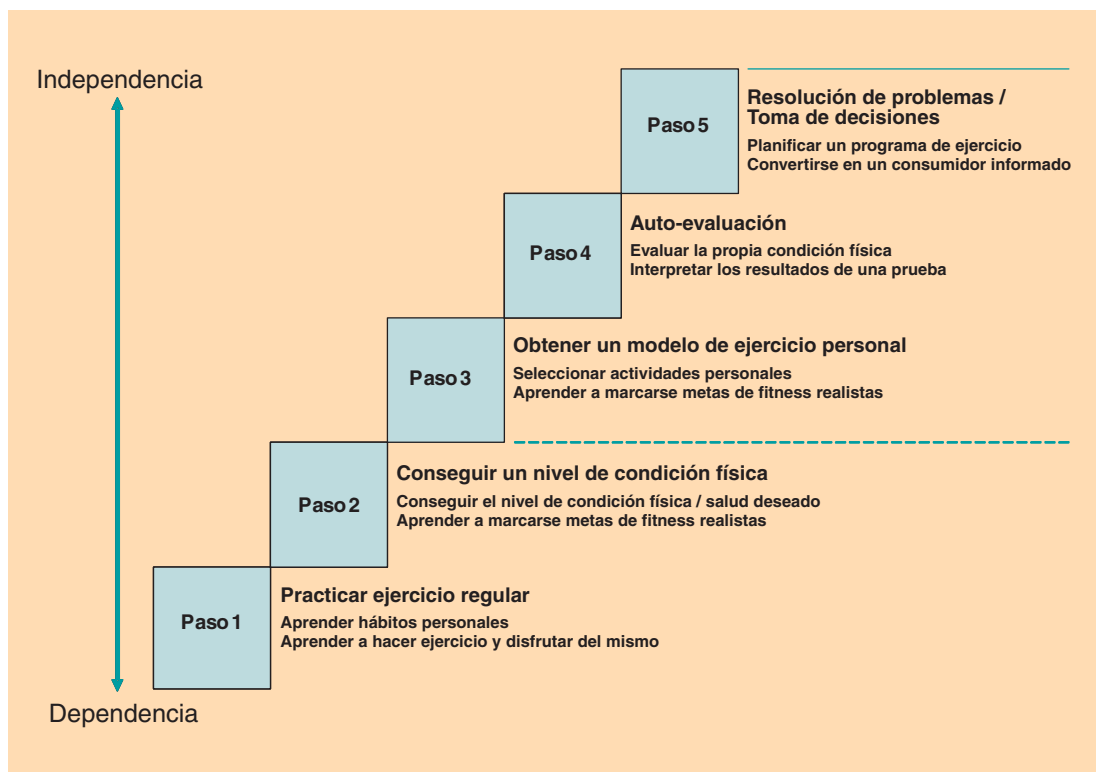


Figura 13. Escalera hacia la condición física.

5. Percepciones de las personas adultas sobre la educación física y la actividad física

Lo irónico acerca de la educación física en los centros escolares es que la mayoría de los adultos (padres, madres, profesores, etc.) probablemente esté de acuerdo en que la actividad física, la condición física y el aprendizaje de nuevas capacidades motoras son importantes para la infancia. Aun así, muchas personas adultas parecen escépticas acerca de si la educación física escolar contribuye realmente a alcanzar estos objetivos [106]. Esto posiblemente se deba en gran parte a los recuerdos de muchos adultos en relación con sus propias experiencias de la educación física, la cual por desgracia asocian a sentimientos tales como timidez, dolor, aburrimiento, trivialidad e irrelevancia. Las percepciones de los adultos acerca de la educación física deben cambiar si queremos que la educación física se mantenga en los centros escolares, contribuyendo de este modo significativamente a la salud de nuestros hijos e hijas.

Tal y como se ha debatido, las actitudes de las personas adultas respecto a la actividad física constituyen una importante influencia para los niveles de participación de niños, niñas y adolescentes. Aquellos adultos que tienen una actitud positiva respecto a la actividad física y los que son activos ejercerán una influencia positiva sobre los niños, niñas y adolescentes con quienes se relacionan. Por lo tanto, la mejora de las actitudes de los adultos hacia la actividad y el ejercicio físico y su participación son un elemento esencial en la estrategia para incrementar la práctica de actividad física en la infancia y adolescencia de nuestra sociedad.

6. Otros métodos para promover la actividad física en los centros escolares y las comunidades

Hasta ahora se han tratado dos técnicas importantes en relación con la promoción de la actividad física: la educación física y las iniciativas de aula realizadas en los centros escolares. Éstos pueden promover asimismo la actividad física a través de otros medios. Una de las cosas que los centros escolares deben garantizar es que niños, niñas y adolescentes dispongan de un acceso adecuado a espacios de juego seguros y de tiempo para participar en juegos y actividades espontáneos y no estructurados fuera de la clase [92]. Los recreos entre clases y para el almuerzo son los momentos del día más adecuados para que los niños y niñas puedan jugar al aire libre, y si existen instalaciones disponibles (tales como patio de recreo, canastas de baloncesto, etc.), mayores probabilidades de que se mantengan activos.

En el caso de los niños y niñas de mayor edad y adolescentes, los centros escolares deben permitir que asuman la responsabilidad de organizar, motivar y ayudar a otros alumnos/as con el fin de promover que sean más activos físicamente. Por ejemplo, el alumnado puede formar y dirigir clubes deportivos o de actividades físicas para sus compañeros y compañeras.

Resulta esencial que las comunidades participen en la promoción de la actividad física en la medida en que la mayoría de la actividad física juvenil se lleva a cabo fuera del entorno escolar [122, 123]. Por lo tanto, los centros escolares deben desarrollar y mejorar las relaciones con los clubes deportivos, las organizaciones dedicadas a actividades al aire libre, los campamentos de verano y otros grupos o empresas de la comunidad, de modo que los niños, niñas y adolescentes, así como sus padres y madres, se vean expuestos en mayor grado a actividades físicas y cuenten con un acceso fácil y cómodo a

oportunidades que generen una mejora de la actividad física. Aquellos centros escolares que poseen unas instalaciones y unos equipamientos deportivos excelentes pueden poner los mismos a disposición de la comunidad fuera del horario escolar normal (por ejemplo, después de las clases, los fines de semana y durante las vacaciones).

Debido a la importancia del entorno familiar para los hábitos de actividad física infantojuvenil, muchos centros escolares deben lograr una mayor participación de los padres y las madres. El hecho de garantizar que los progenitores participen en los esfuerzos de promoción de la actividad física en los centros escolares y que estén informados acerca de los temas relevantes para las conductas de sus hijos e hijas en materia de salud (por ejemplo, mediante cartas o reuniones periódicas) servirá para fomentar un espíritu de “colectividad” y de implicación mutua a la hora de mejorar la salud de los niños y niñas. Los padres y madres pueden incluso motivarse para ser ellos mismos más activos físicamente, lo que resultará beneficioso para todas las partes.

Los programas escolares y comunitarios también pueden formar a los miembros del personal acerca de las estrategias de promoción de la salud. Los programas de promoción de la salud dirigidos al profesorado para que participe en actividades físicas y otras conductas saludables, contribuirán a que los docentes sirvan de modelo a los estudiantes. Los programas de promoción de la salud introducidos en los centros escolares han resultado eficaces a la hora de mejorar la participación de profesores y profesoras en actividades y ejercicios vigorosos, lo que a su vez ha mejorado su condición física, composición corporal, presión arterial, bienestar general y capacidad para controlar el estrés laboral [92]. Además, las personas que participan en programas de promoción de la salud impartidos en centros escolares presentan menos probabilidades de absentismo laboral que quienes no participan [92].

Los centros escolares y otras organizaciones comunitarias también pueden lanzar iniciativas para promover la actividad física entre el personal y en el alumnado, tales como campañas de carteles, retos de actividad física y cambios en el entorno que fomenten el uso de las escaleras (en lugar de los ascensores) o el transporte activo [81, 124].

Lo ideal es que los esfuerzos para promover la actividad física en los centros escolares formen parte de un programa global de promoción de la salud en dichos centros. Tales programas pueden englobar la educación para la salud, la educación física, los servicios sanitarios, el asesoramiento escolar y los servicios sociales, los servicios de nutrición, el entorno físico y psicosocial, y la promoción de la salud entre los miembros del personal docente y de otro tipo [102]. Asimismo, el aumento de la actividad física infantojuvenil se logra más eficazmente a través de los programas que integran los esfuerzos de los centros escolares, las familias y las comunidades. Estos programas tienen el potencial de mejorar tanto la salud como las perspectivas educativas de la infancia y la adolescencia, y también sirven para incrementar el nivel de concienciación acerca de las conductas relativas a los estilos de vida saludables entre la población adulta.

7. Recomendaciones relativas a la promoción de la actividad física entre niños, niñas y adolescentes en los entornos escolar, comunitario y doméstico

La comunicación entre los centros escolares, las organizaciones comunitarias y las personas resulta esencial para el éxito de cualquier esfuerzo por mejorar a gran escala los niveles de actividad física infantojuvenil. A continuación se reseña una lista de recomendaciones y sugerencias prácticas que pueden ser aplicadas a los entornos escolar, comu-

nitario y doméstico con el fin de mejorar la actividad física de niños, niñas y adolescentes (adaptado de [102]). Si se desea obtener información adicional, puede consultarse el documento titulado *Guidelines for School and Community Programs to Promote Lifelong Physical Activity for Young People* [102] (“Orientaciones para la elaboración de programas escolares y comunitarios para fomentar entre niños, niñas y adolescentes la actividad física durante toda la vida”), publicado por Centers for Disease Control and Prevention (red de centros para el control y la prevención de enfermedades) de Estados Unidos.

A. Entorno escolar

- Promover una educación física de alta calidad en los centros escolares.
- Incluir un componente de actividad física en las clases de educación para la salud.
- Promover la incorporación de sesiones cortas de actividad física durante el horario escolar.
- Fomentar que el alumnado vaya andando o en bicicleta al centro escolar.
- Crear una red de padres y madres voluntarios que actúen como supervisores del alumnado que va andando o en bicicleta al centro escolar.
- Mejorar el acceso a las instalaciones escolares en horario nocturno, los fines de semana y las vacaciones.
- Promover programas deportivos y de actividad física para todos los niños y niñas, y no sólo para quienes tienen más capacidad.
- No utilizar la prohibición de la actividad física (recreos, juegos libres) como castigo ni tampoco su realización (flexiones, vueltas adicionales).
- Desarrollar las capacidades motoras del alumnado en relación con actividades físicas para toda la vida.
- Desarrollar el uso de las capacidades conductuales de los alumnos y alumnas que les permitan mantener un estilo de vida físicamente activo (establecimiento de objetivos, autoseguimiento, toma de decisiones).
- Aumentar los conocimientos del alumnado sobre CÓMO ser físicamente activo.
- Fomentar las creencias y las actividades positivas acerca de la actividad física.
- Trabajar para que el personal escolar HAGA QUE LA ACTIVIDAD FÍSICA SEA DIVERTIDA E INTERESANTE.

B. Entorno comunitario

- Promover una comunidad que fomente el uso de la bicicleta.
- Promover una comunidad que fomente los desplazamientos a pie.
- Promover la provisión y el uso de las instalaciones comunitarias para actividades físicas.
- Mejorar el acceso a las instalaciones comunitarias para actividades físicas.
- Patrocinar u organizar programas deportivos en la comunidad.
- Organizar eventos sobre actividad física en la comunidad (por ejemplo, días libres de coches).

- Centrarse en la participación y la diversión en los deportes, y no en ganar.
- Informar a los niños, niñas y adolescentes acerca de todos los programas disponibles a través de las organizaciones comunitarias.
- Trabajar para que los proveedores de la comunidad HAGAN QUE LA ACTIVIDAD FÍSICA SEA DIVERTIDA E INTERESANTE.

C. Entorno doméstico

- Proporcionar a los niños y adolescentes de ambos sexos ropa y equipo para realizar las actividades físicas.
- Limitar el “tiempo de pantalla” (ver la televisión o vídeos, juegos de vídeo, uso de ordenador).
- Fomentar que jueguen al aire libre siempre que sea posible.
- Promover que sean físicamente activos o participen en deportes.
- Actuar como un modelo positivo siendo usted mismo activo.
- Planificar actividades físicas que impliquen a toda la familia.
- Pagar las cuotas, matrículas o inscripciones y comprar los equipos necesarios para participar en programas deportivos y de actividad física.
- Proporcionar transporte para las prácticas, juegos o actividades.
- Fomentar que los niños y adolescentes de ambos sexos participen en deportes o sean físicamente activos con sus amistades y vecinos.
- Elogiarles y recompensarles por ser físicamente activos.
- Centrarse en los logros deportivos o físicos positivos, y NO en los fracasos o los problemas.
- HACER QUE LA ACTIVIDAD FÍSICA SEA DIVERTIDA E INTERESANTE.

Puntos clave:

- La creciente influencia de los medios de comunicación, el marketing, la televisión e internet sobre nuestra infancia y nuestra adolescencia ha provocado una disminución de la influencia de los centros escolares sobre la conducta de los niños y adolescentes de ambos sexos. Las estrategias de promoción de la salud deben adaptarse a estos cambios y no oponerse a los mismos.
- La actividad física está bien situada para competir con las influencias mediático-corporativas sobre la infancia y la adolescencia, porque puede proporcionar a los niños, niñas y adolescentes lo que están buscando: diversión.
- Las estrategias empleadas en los centros escolares para fomentar la actividad física (como el aumento de la educación física) pueden ser muy eficaces a la hora de incrementar los niveles de actividad física infantojuvenil, ejerciendo una influencia positiva, y no negativa, sobre el rendimiento académico.

- La educación física moderna debe ser diferente de los deportes tradicionales y de la perspectiva basada en el rendimiento, cuyo recuerdo negativo acompaña a la mayoría de las personas adultas.
- La mejora de las actitudes de los adultos hacia la actividad y el ejercicio físicos y de su participación es un aspecto importante de la estrategia para conseguir que la infancia y la adolescencia sean más activas físicamente en nuestra sociedad.
- Existen numerosas formas de promover la actividad física en los hogares, los centros escolares y las comunidades. Factor clave para ello es una mejor comunicación entre estos tres elementos.