



¿POR QUÉ U.D.A.?

La práctica de actividad física (AF) en niños y adolescentes se asocia indiscutiblemente con distintos beneficios para la salud como muestra, de manera contundente, la evidencia científica^{1,2,3}. Esta AF tiene que tener unas características de intensidad, duración y frecuencia adecuadas para optimizar los beneficios sobre la salud, como así se recoge en las recomendaciones internacionales establecidas por la Organización Mundial de la Salud sobre práctica de actividad física en niños y adolescentes². La AF que cumple estas características se denomina MVPA (Actividad Física de Moderada a Vigorosa).

Un alto porcentaje de nuestros escolares no practican suficiente AF con estas características^{4,5}. A los 15 años solo un 25% de los chicos y un 8% de las chicas en España realizan AF siguiendo estas directrices⁴, lo que supone unos niveles de práctica muy alejados de lo deseable. Con estos datos es necesario continuar con intervenciones específicas en este campo que ayuden a invertir estas cifras.

¿POR QUÉ INTERVENIR EN LA ESCUELA?

El entorno escolar se ha mostrado como un lugar idóneo para la intervención en la promoción de la AF^{6,7,8}. Así también lo recoge La Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención en el SNS⁹, que lo sitúa como uno de los ámbitos clave de actuación. Según el informe Eurydice¹⁰ de la Comisión Europea, hasta un 80% de niños y niñas en edad escolar únicamente participan en actividades físicas en la escuela. Otros estudios han mostrado que los escolares que no tienen las oportunidades de ser activos en la escuela, no tienden a compensar esta inactividad fuera de ella¹¹, por lo que el entorno escolar como ámbito de intervención es indiscutible.

Dentro de la escuela, el área de Educación Física (EF) como define el propio Real Decreto 126/ 214 que establece el currículo para la Educación Primaria¹² «ha de estar vinculada a la adquisición de competencias relacionadas con la salud a través de acciones que ayuden a la adquisición de hábitos responsables de actividad física regular». En este sentido los organismos internacionales van más allá y recomiendan que las clases de EF debieran de asegurar que los estudiantes permanecen al menos el 50% del tiempo total de clase dentro del rango de AF de intensidad de moderada a vigorosa¹³. Sin embargo, diferentes estudios han mostrado que el tiempo en los que los alumnos trabajan a esta intensidad en las clases de EF está lejos de los mínimos recomendados^{14,15,16}.

Distintas intervenciones diseñadas para aumentar el tiempo de actividad física MVPA en las clases de EF han mostrado su efectividad^{17,18}. Una reciente revisión sistemática concluye que las intervenciones con este objetivo pueden incrementar la proporción de tiempo que los estudiantes trabajan dentro del rango MVPA durante las clases de EF. Debido a que todos los escolares participan en sesiones de EF, estas intervenciones podrían conducir a beneficios sustanciales en la salud pública.





Referencias

1. Janssen, I., LeBlanc, A. G. Systematic review of the health benefits of physical activity and fitness in school-aged children and youth. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*. 2010, 7:40.
2. WHO. Global recommendations on physical activity for health. Geneva: World Health Organization, 2010.
3. Ministerio de Sanidad y Política Social. Ministerio de Educación. Actividad física y salud en la infancia y adolescencia. Guía para todas las personas que participan en su educación. 2009.
4. Currie, C. et al., eds. Social determinants of health and well-being among young people. Health Behavior in School-aged Children (HBSC) study: international report from the 2009/2010 survey. Copenhagen, WHO Regional Office for Europe, 2012 (Health Policy for Children and Adolescents, No. 6).
5. Laguna, M., Ruiz, J. R., Gallardo, C., García-Pastor, T., Lara, M.-T. and Aznar, S. (2013), Obesity and physical activity patterns in children and adolescents. *Journal of Paediatrics and Child Health*, 49: 942–949.
6. Heath, G. W., Parra, D. C., Sarmiento, O. L., Andersen, L. B., Owen, N., Goenka, S., Montes, F., Brownson, R., C. Evidence-based intervention in physical activity: lessons from around the world. 2012. *The Lancet*. 2012 (Volume 380 Issue 9838 Pages 272-281).
7. Trudeau, F., Shephard, R. J. Contribution of school programmes to physical activity levels and attitudes in children and adults. *Sports Med*. 2005;35(2):89.
8. Pate, R. R., O'Neill, J.R. Summary of the American Heart Association scientific statement: promoting physical activity in children and youth: a leadership role for schools. *J Cardiovasc Nurs*. 2008 Jan-Feb; 23(1):44-9.
9. Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad. Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención del SNS. 2013.
10. Comisión Europea/EACEA/Eurydice, 2013. La educación física y el deporte en los centros escolares de Europa. Informe de Eurydice. Luxemburgo: Oficina de Publicaciones de la Unión Europea.
11. Dale, D., Corbin, C. B., Dale, K. S. Restricting opportunities to be active during school time: do children compensate by increasing physical activity levels after school? *Res Q Exerc Sport*. 2000;71(3):240-248.
12. Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero, por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria. BOE nº 52 de 1 de marzo de 2014.
13. US Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention Strategies to improve the quality of physical education. National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, Division of Adolescent and School Health 2010:1-3.
14. The National Institute of Child Health and Human Development Study of Early Child Care and Youth Development Network. Frequency and Intensity of Activity of Third- Grade Children in Physical Education. *Arch Pediatr Adolesc Med*. 2003;157:185-190.
15. Meyer, U., Roth, R., Zahner, L., Gerber, M., Puder, J. J., Hebestreit, H., Kriemler, S. Contribution of physical education to overall physical activity. *Scand J Med Sci Sports*. 2013 Oct; 23(5).
16. Yuste, J. L., Lucas, J. V., García-Jiménez, J., García-Pellicer, J. Intensidad de las clases de Educación Física: Deportes de equipo vs. deportes



UNIDADES DIDÁCTICAS ACTIVAS

individuales. Cultura, ciencia y deporte: revista de ciencias de la actividad física y del deporte de la Universidad Católica de San Antonio, N°. 24, 2013, págs. 183-190.

17. McKenzie, T. L., Stone, E. J., Feldman, H. A., Epping, J. N., Yang, M., Strikmiller, P. K., Lytle, L. A. Effects of the CATCH physical education intervention: teacher type and lesson location. Am J Prev Med. 2001; 21:101–109.

18. Sallis, J. F., McKenzie, T. L., Conway, T. L., Elder, J. P., Prochaska, J. J., Brown, M., Zive, M. M, Marshall, S. J, Alcaez, J. E. Environmental interventions for eating and physical activity: a randomized controlled trial in middle schools. Am J Prev Med. 2003; 24:209 –217.

