

Diseñan un plan para aumentar los niveles de actividad física de los escolares

Un proyecto de la Universidad de Granada propone un programa para mejorar la actividad física y la salud de los niños en edad escolar. Las actuaciones incluyen el desplazamiento activo al colegio, las unidades didácticas en educación física, el ejercicio en los recreos y la promoción de hábitos saludables de sueño. Según los investigadores, hay evidencias de que los alumnos más activos físicamente son también mejores estudiantes.

SINC

29/1/2018 11:48 CEST



Las actuaciones planteadas incluyen más ejercicio y la promoción de hábitos saludables de sueño. / ISGlobal

El proyecto de investigación PREVIENE, liderado por el profesor del departamento de Educación Física y Deportiva de la Universidad de Granada Pablo Tercedor Sánchez, ha propuesto un programa de intervenciones para mejorar la actividad física y la salud del sueño de los niños en edad escolar. Los resultados se han publicado en la revista *BMC Public Health*.

Las actuaciones pasan por el desplazamiento activo al colegio (andando o en bicicleta), las unidades didácticas activas en educación física, el ejercicio en los recreos y la promoción de hábitos saludables de sueño.

Las actuaciones incluyen el desplazamiento activo al colegio, unidades didácticas activas en educación física y el ejercicio en los recreos

Los investigadores han demostrado que los escolares granadinos no alcanzan los niveles recomendados de actividad física intensa (lo que se conoce como actividad física moderada-vigorosa) durante las clases de educación física. Estos datos resultan alarmantes si se tiene en cuenta que la escasa práctica de actividad física es un factor de riesgo para el desarrollo de obesidad, diabetes y otras condiciones negativas, por lo que compromete seriamente la salud y el bienestar de los escolares.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda que al menos durante el 50% de la clase de educación física se practique actividad intensa, sin embargo, el proyecto PREVIENE muestra que tan sólo el 13% de los escolares granadinos evaluados cumplen dicha recomendación.

El problema también se traslada al recreo, que en España dura una media de 30 minutos diarios dentro del horario escolar. Las recomendaciones internacionales sugieren que los escolares practiquen actividad física intensa al menos en el 50% del tiempo de recreo, aunque solamente el 11,7% de los escolares alcanza este objetivo, y 1 de cada 4 si se reduce la recomendación al 40% del tiempo de recreo, como criterio menos exigente.

Cifras preocupantes

“Estas cifras son preocupantes”, alerta Tercedor, “porque los bajos niveles de actividad física pueden acarrear consecuencias sobre la salud de los escolares, aunque la obesidad se muestre como la punta del iceberg existen asociados otros problemas de salud. Los efectos pueden verse incrementados a largo plazo, manifestándose con mayor énfasis en la adultez, en el caso de no revertir los hábitos sedentarios en la infancia”.

El Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad ya propuso las Unidades Didácticas Activas (UDAs) para intentar aumentar los niveles de actividad física durante las clases de Educación Física. En el proyecto se han

comparado las UDAs con las clases estándar de educación física, impartidas en siete colegios granadinos. “No hay grandes diferencias en cuanto a cantidad de actividad física intensa. Es necesario diseñar propuestas para que los niños alcancen unos niveles adecuados de ejercicio durante las clases de Educación Física”, apunta Tercedor.

Hay evidencias de que los alumnos más activos físicamente son también mejores estudiantes

El estudio piloto y las primeras pruebas de PREVIENE se desarrollan en diversos centros de Educación Primaria de Granada y ya han ofrecido los primeros datos. “Este trabajo pretende demostrar que el programa integrado de soluciones elaborado ayudará a incrementar los niveles de actividad física, la calidad del sueño, la forma física, la calidad de vida e, incluso, el rendimiento académico, ya que hay evidencias de que los alumnos más activos físicamente son también los mejores estudiantes”, indica el profesor de la UGR Pablo Tercedor. La muestra de escolares estudiada está formada por niños de tercer curso de primaria (8-9 años), ya que es una edad óptima para crear hábitos de vida saludables que puedan prolongarse durante la adolescencia y adultez.

La precisión de los parámetros medidos se garantiza gracias al uso del acelerómetro, un instrumento parecido a los relojes deportivos comerciales, capaz de medir objetivamente la cantidad de actividad física y a través del que se puede estudiar la cantidad de sueño.

El objetivo final de PREVIENE es extender el programa que engloba las intervenciones propuestas (desplazamiento activo al centro escolar, mayor tiempo de intensidad de actividad física durante las clases de Educación Física, el recreo escolar activo y la promoción hábitos saludables de sueño) a las estrategias educativas de los centros escolares de otras provincias españolas.

Referencia bibliográfica:

Tercedor P, Villa-González E, Ávila-García M, Díaz-Piedra C, Martínez-Baena A, Soriano-Maldonado A, Pérez-López IJ, García-Rodríguez I, Mandic S, Palomares-Cuadros J, Segura-Jiménez V, Huertas-Delgado FJ. "A school-based physical activity promotion intervention in children: rationale and study protocol for the PREVIENE Project". *BMC Public Health*. 2017;17(1):748. doi:10.1186/s12889-017-4788-4.

Derechos: **Creative Commons**

TAGS

EJERCICIO | ACTIVIDAD FÍSICA | ESCOLARES | RENDIMIENTO |

Creative Commons 4.0

Puedes copiar, difundir y transformar los contenidos de SINC. [Lee las condiciones de nuestra licencia](#)