



*Revista Digital de Educación Física*

ISSN: 1989-8304 D.L.: J 864-2009

## EDITORIAL

### “IMPORTANCIA DE LA PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA”

Está ampliamente demostrada la importancia que tiene la práctica de actividad física en cualquier edad, así lo corrobora la cuantiosa evidencia científica que la ha analizado. De hecho, numerosos organismos han publicado recomendaciones para un adecuado mantenimiento de la salud. Entre las más representativas están las aportadas por la OMS (2010) que, basadas en importantes estudios de calado internacional, avalan el impacto del ejercicio físico como elemento de prevención y tratamiento de enfermedades o como promoción de la salud, siendo un importante componente de repercusión en la mejora de la calidad de vida de las personas.

El análisis se hace diferenciando tres grandes grupos de edades (5 a 17 años, 18 a 64 años y 65 en adelante), con matices sobre algunos aspectos a considerar en cada uno de ellos. Pero en todos hay un denominador común, la importancia que adquiere la práctica como hábito, realizada con continuidad y con periodicidad diaria o semanal. Estableciéndose un mínimo de 60 minutos diarios para los más jóvenes y de 150 minutos semanales para el resto de la población, pero resaltando que a mayor cantidad de práctica más impacto se obtendrá. Además, se diferencia entre actividades moderadas (3-5 MET) y vigorosas (5-8 MET), estableciendo pautas de recomendación de intensidad. Sin duda, aunque genérico, es un importante punto de partida para concienciar y orientar a la población de la necesidad de adoptar una vida activa y practicar como elemento de sustento de una óptima salud, a cualquier edad y nivel de capacidad. Sirviendo también de guía y referencia a profesionales.

No obstante, es necesario resaltar que la práctica de actividad física debe acompañarse de otros importantes hábitos para que su eficacia sea mayor. La perspectiva de tratamiento integral de todos ellos determinará su influencia en la salud, bienestar y calidad de vida de las personas. La alimentación es el hábito más determinante de esta ecuación, pero lo es mucho más cuando hay una perfecta relación de equilibrio con el ejercicio físico, con el descanso y con la ausencia de tabaco y alcohol, entre otros. Debiéndose considerar que, de los factores que determinan la salud de la persona, son estos sobre los que podemos intervenir.

Es tal la relevancia de la relación entre la alimentación y la actividad física, como determinantes de la salud, que han sido numerosos los estudios y programas de intervención desarrollados en España. Principalmente se han dirigido a las etapas más sensibles de la vida y que están sujetas a grandes cambios. En la etapa infantil y adolescente, destacan grandes proyectos que han recabado información e intervenido sobre la relación de estos hábitos y la prevalencia de determinadas enfermedades, como consecuencia de una alimentación inadecuada y un déficit de actividad física. La mayoría realizados desde la interacción entre la alimentación y actividad física, siendo una estrategia de prevención e intervención contra el sobrepeso, la obesidad y el sedentarismo. Destacan, entre otros, el estudio ENKID, estudio AVENA, estudio HELENA, programa THAO, estrategias NAOS, programa PERSEO y el programa ALADINO. Por lo que me permito recomendarles una revisión de estos documentos, dada su relevancia, tratamiento metodológico e impacto social y educativo de los mismos.

La realidad, como demuestran los datos, es que la población infantil y adolescente española es sedentaria en un porcentaje muy alto y estamos entre los países europeos con mayor prevalencia de sobrepeso y obesidad en niños de 13-14 años (OMS, 2009). En 2006, según datos del Ministerio de Sanidad y Consumo, en la población de 2 a 17 años había un 18,7% de sobrepeso y un 8,9% de obesidad (27,6% con exceso de peso), siendo el 59,2% de niños y adolescentes españoles (0-15 años) sedentarios. Porcentaje que se dispara al 84% en mayores de 16 años.

En 2011 (estudio ALADINO), en niños de 6 a 6,9 años, se produce un incremento hasta el 45,2% de niños y niñas con exceso de peso, con sobrepeso un 26,7% en niños y un 25,7% en niñas, mientras que en obesidad ha sido del 20,9 % en niños y del 15,5 % en niñas. Aun considerando las diferencias metodológicas entre los dos estudios, no cabe duda de lo preocupantes que son estos datos ya que, a pesar de los esfuerzos en programas desarrollados por el estado y las comunidades autónomas, se ha producido un aumento significativo de los casos de sobrepeso y obesidad.

No podemos obviar que, a partir de los 3 años de edad, la obesidad infantil predice la obesidad en la edad adulta. Con la existencia de una alta relación entre la obesidad, el sedentarismo y la aparición de enfermedades en todas las edades. La repercusión directa que tiene en determinados problemas motrices y en la aparición de patologías que contravienen un adecuado proceso de crecimiento físico, psíquico y afectivo-social. Pero también y no es menos importante que puede repercutir de manera negativa en su salud emocional, reduciendo los niveles de autoestima, felicidad,... Siendo todos estos aspectos cruciales en el desarrollo armónico de la persona.

Después de este breve posicionamiento, es motivo de esta editorial reflexionar sobre algunos aspectos que consideramos de importancia y que deberían ser fruto del análisis profundo de estudios dirigidos a tal fin. No se pretende hacer un análisis pormenorizado de estas cuestiones, sino a partir de dos afirmaciones, basadas en las evidencias, proponer algunas cuestiones que consideramos de especial interés. Esperamos que también lo sean para los lectores.

**Afirmación A:**

*La alimentación, la actividad física y la ausencia de tabaco y alcohol tienen una incidencia importante en la salud y calidad de vida de las personas a cualquier edad.*

**Afirmación B:**

*Los diferentes estudios muestran unos niveles de exceso de peso alarmantes y una alta prevalencia de sedentarismo en población de edad escolar y adolescente de España.*

Aun conscientes, las administraciones con competencias en educación del estado y autonómicas, de las afirmaciones anteriores, resulta llamativo que la legislación educativa no haya buscado aportar soluciones a esta problemática. No ha habido respuesta al respecto en el currículo en las diferentes etapas educativas, siendo poca la presencia de objetivos y contenidos que están directamente relacionados con hábitos de alimentación y actividad física.

A ello sumamos que el número de horas semanales destinadas a clase de Educación Física parece insuficiente, si atendemos a las recomendaciones mínimas de práctica y a la necesidad de educar en salud. Las clases lectivas, junto a las actividades extraescolares, no están dando respuesta educativa a los bajos niveles de hábitos de práctica física y a los problemas de alimentación de los escolares españoles. Hecho que se agrava cuando, en no pocas ocasiones, se sustituye el tiempo dedicado en clase a la práctica por contenido teórico, reduciéndose aún más si cabe el tiempo real y efectivo de práctica. No queremos con esto justificar la exclusión de contenido teórico, al contrario, apuntamos la necesidad de gestionar el mismo sin limitar el tiempo en el que los alumnos están en movimiento. Debemos cuestionarnos si se puede desarrollar el contenido teórico desde la misma práctica.

Realzar la importancia de las actividades extraescolares no es necesario, sin embargo lo es denunciar su déficit y la falta de apoyo institucional. Vasta el ejemplo de la limitada eficacia que han tenido los diferentes programas que se han realizado al respecto. Excepción hecha de determinados casos de profesionales que, contra viento y marea, asumen proyectos e iniciativas capaces de movilizar a los agentes que participan en la acción educativa y de generar una necesaria revolución en los centros. ¡Olé por ellos! Sin duda un ejemplo de lo que debería promocionar con más énfasis la administración educativa.

Otra cuestión, que está por resolver, es saber qué perfil va a demandar la administración a los futuros profesionales de la enseñanza en las oposiciones que convoque. ¿Qué habilidades profesionales se esperan de los maestros? Por el contrario, si sabemos la orientación que se ha dado en el nuevo modelo

universitario a la titulación correspondiente a la formación de los futuros maestros, pudiendo cada uno hacer su valoración de las diferencias con el modelo anterior y su aportación al tema que nos ocupa en este documento.

Resulta evidente que, con la nueva estructura de los grados y la desaparición de las especialidades, en nuestro caso la de maestro Especialidad de Educación Física por los grados de Educación Infantil y Educación Primaria, se hace una apuesta decidida por una formación eminentemente generalista, dejando la posibilidad de una limitada especialización si se eligen algunas asignaturas optativas que configuran una mención. Aspecto que genera lógica incertidumbre, al no estar claro si esta carga es suficiente para que el docente tenga la formación adecuada que le permita para poder asumir contenidos más específicos definidos en el currículo, que necesitan de una mayor especialización profesional. Así como los valores que puede aportar en determinados temas, como los que tratamos, un especialista en la materia.

Demos tiempo al nuevo modelo, pero seamos críticos, estemos atentos y actuemos para mejorarlo y conseguir que contribuya a elevar la calidad del sistema educativo. Si bien, con decisiones como la de eliminar del prácticum la tutorización que hacían los profesores de la Universidad (véase el caso de la Universidad de Jaén), dejando como cometido exclusivamente tareas de gestión de prácticas externas, no parecen las mejores noticias para esperar resultados en la línea deseada.

**Juan A. Párraga Montilla**  
**Profesor de la Universidad de Jaén**  
**[jparraga@ujaen.es](mailto:jparraga@ujaen.es)**