

La pràctica esportiva en edat escolar i la prevenció de l'obesitat.

L'esport: un recurs clau en la prevenció de problemàtiques de salut.

LAURA CARBONERO SÁNCHEZ¹, JOSEP M. LÓPEZ MADRID²

*Grup de Treball de Salut, Terapèutica i Qualitat de Vida.
Col·legi de Pedagogs de Catalunya (COPEC)*

1. Introducció

Ja fa temps que des dels sectors sanitari i educatiu s'avisava de l'augment del sedentarisme i de la seva relació amb els índexs d'obesitat a la infància i a l'adolescència. Encara que els casos d'obesitat són d'etiologia complexa, on intervenen factors endocrins, metabòlics i genètics, una alimentació adequada i la pràctica regular d'activitat física i esport són dues de les claus a l'hora d'afrontar aquest problema. Tant una com l'altra s'han d'aprendre i adquirir en edats molts primerenques, si és que allò que es pretén és aconseguir l'adherència a un estil de vida saludable. L'escola i la família esdevenen en aquest cas agents responsables en la transmissió d'aquests hàbits.

Paral·lelament, els Trastorns del Comportament Alimentari (TCA) comparteixen un camp comú amb l'obesitat, com les pautes alimentàries i els hàbits. Malgrat que els factors nutricionals siguin agents destacats tant en l'obesitat com en els TCA, hem d'anar amb compte de no caure en l'estigmatització de les persones grasses, atribuint-les-hi uns pressuposats valors de mandra, manca d'autocontrol o desídia. La teoria del *set point* contradiu que les persones obesas siguin les úniques responsables del seu estat; a més, els pèssims resultats a llarg termini de les dietes per aprimar-se, desmenteix el fet que cadascú s'aprima quan vol i com vol, la qual cosa fa pensar que els beneficis que obté la indústria de l'aprimament probablement puguin jugar un paper en què aquests mites es mantinguin i difonguin (Raich, 1994,)

¹ Llicenciada en Pedagogia. Col·legiada nº 00632
Estudiant de Magisteri, especialitat d'Educació Física
Doctoranda en *Educació Física i Esport: didàctica i desenvolupament professional* a UAB. Becària de suport a la recerca, Unitat d'Educació Física de la UAB.
laura.carbonero@pedagogs.cat

² Llicenciat en Pedagogia. Col·legiat nº 00343
Mestre d'Educació Primària.
Doctorand en la Prevenció dels Trastorns del Comportament Alimentari.
josepm.lopez@pedagogs.cat

2. Un problema que va en augment

L'obesitat té conseqüències negatives sobre la salut i sobre la qualitat de vida, tant per circumstàncies més de caire mèdic, com per d'altres d'índole psicosocial. No en va, l'obesitat infantil està en l'origen dels trastorns físics i psicològics, que tendeixen a perpetuar-se, la qual cosa comporta greus repercussions sobre la morbiditat i la mortalitat a la vida adulta (Carrascosa, 2006, 693).

L'any 2004, a *El Periódico de Catalunya*, el Dr. Xavier Gutiérrez Valls afirmava que els infants i joves d'avui han experimentat un increment important, en xifres de pes corporal, en comparació amb els grups de la mateixa edat de fa deu anys. El Dr. Gutiérrez relacionava llavors aquesta dada amb els mals hàbits alimentaris i el descens en la pràctica física i esportiva dels menors.

La situació no ha millorat, i actualment som un dels països de la Unió Europea amb major percentatge d'obesitat infantil. Segons dades recents, s'estima que l'Estat espanyol arriba al 16,1% en la població de 6 a 12 anys, i que entre 1985 i 2000 els casos d'obesitat s'han triplicat (Gussinyer i altres, 2008, 245).

A banda dels nombrosos problemes de caire més físic, com és sabut, l'obesitat infantil té un gran impacte sobre la salut emocional i social. Segons el recull que efectua Aranceta (2008, 221), pot causar baixa autoestima, imatge corporal negativa, depressió, estigmatització, estereotips negatius, bromes i *bullying* o marginació i aïllament; elements que també malauradament també comparteixen amb els TCA.

Davant aquesta problemàtica de salut pública, cal parar especial atenció als centres educatius. Els infants i adolescents romanen a escola la major part de la jornada diària: el context escolar seria, doncs, el lloc ideal on tots els nens i nenes podrien practicar algun tipus d'activitat física amb docents especialistes qualificats o bé amb monitoratge degudament format.

3. Beneficis de l'activitat física en la salut dels infants i adolescents

Els beneficis que l'activitat física i l'esport aporten a la salut de la canalla i el jovent no només es redueixen a la prevenció de l'obesitat: els avantatges són tant de caire físic, com psicològic i socialitzador.

Físicament, mitjançant el moviment i l'activitat física a través del joc, es poden treballar des de la Primària les habilitats motrius bàsiques i la condició física de base, així com també s'aconsegueix una millora en la qualitat de vida i el foment d'uns hàbits positius pel que fa a la salut i la higiene.

Des del punt de vista psicològic, la pràctica regular d'activitat física afavoreix l'alliberament d'encefalines i endorfines, hormones que fan experimentar sensacions de benestar i relaxació. No és difícil establir una relació directa entre aquest factor i la necessitat d'atenció i concentració que els alumnes necessiten a l'hora d'afrontar les seves tasques escolars.

No menys important és la transmissió de valors com la companyonia, el respecte, l'empatia, el joc net, el treball en equip, entre d'altres. Tots

aquests valors es fomenten de manera especial a les sessions d'Educació Física degut a la idiosincràsia de la pròpia assignatura, representant quelcom imprescindible en el procés de socialització de l'alumnat, futurs adults i ciutadans responsables del demà.

Òbviament l'esport extraescolar, és un bon company de viatge de l'àrea d'Educació Física. No obstant, si bé l'esport sempre ha estat un vehicle idoni per treballar l'educació en valors, darrerament "el germà gran" hi posa entrebancs. L'esport d'elit i la seva imbricació intensa i directa amb els interessos econòmics, ha posat en crisi els valors tradicionals de l'esport com el *fair play*, la solidaritat, la superació, l'esforç, la convivència o la generositat (Vilar, 2005, 189). *Ara bé, seria una posició molt hipòcrita demanar la transmissió d'aquests valors a l'esport i a l'hora exigir, com exigim, cada vegada més als atletes (id.). És salut que una nena de 15 anys tingui el cos d'una de 10? Què se li hagi retirat la regla a causa de la duresa dels entrenaments? (ibid., 190).*

També cal destacar, estretament unit als interessos econòmics que s'hi barregen, el que molt encertadament De Moragas (a Vilar, 2005, 191) anomena la *telenovel·lització* de l'esport, on la vida privada dels esportistes pren la rellevància social a la seva pràctica esportiva.

L'esport i l'àrea d'educació física no tant sols ens serveixen per incidir de forma més "directa" sobre el benestar del nostres infants i joves. A ningú se li escapa, la gran transcendència social que té l'esport, la qual cosa el converteix també en un mitjà idoni per treballar l'educació per a la comunicació.

Per un altra costat, entenem que l'esport escolar està una mica en crisi. En ocasions per la manca de demanda dins el mateix centre escolar, ja que pot ser un centre escolar amb un nombre no massa gran d'alumnat, o que bona part del mateix ja jugui en nivells que abans anomenàvem "federats", o sigui els que aspiraven a fer carrera en l'esport de forma més o menys seriosa, la gent en teoria més vàlida i/o motivada per continuar practicant aquell esport; pel que costa trobar monitoratge qualificat, persones que hi col·laborin, etc.

Avui dia, molts infants de ben petits passen a engreixar les files d'aquests equips pseudoprofessionalitzants, provocant així, que en no existir un esport escolar pròpiament dit, els infants menys dotats restin marginats de la pràctica esportiva perquè són "dolents" i allà no estan per socialitzar les criatures sinó per formar futbolistes, si ens cenyim a l'exemple de l'esport majoritari de les nostres contrades.

Si és evident que els nens i nenes i la gent jove no juguen tant com abans, atès que les seves oportunitats de jugar lliurement s'han vist restringides (Choosing Health, 2004, 42); afegit al fet que en el context escolar no es fomenta prou la pràctica esportiva, sembla més que obvi que s'està limitant enormement les possibilitat de practicar esport amb el grup d'iguals a un percentatge important d'infants, ja sigui perquè no ho fan prou bé, perquè les possibilitat de practicar esport a l'escola són molt limitades o perquè les seves famílies no estan disposades a sacrificar els caps de setmana, per dur a terme matineses extralaborals. En definitiva, si l'escola no contempla de forma primordial l'exercici físic i l'esport com a plasmació holística del

mateix, necessàriament es disminueix en gran mida l'activitat física del nostres infants.

Així doncs, la practica esportiva, deixant de banda possibles lesions, fonamentalment ofereix beneficis per la salut, proporciona l'oportunitat de socialitzar-se fora de l'escola i dins, de sentir-se identificats i partícips d'un col·lectiu; manté el cos en un millor funcionament; entreté i allibera tensions de la vida diària. Ara bé, entès com un bon regulador del nostre cos que ens ajuda a aconseguir el benestar, allunyant-nos de l'associació entre exercici físic i aprimament, ja que llavors podríem anar-nos al també perillós terreny de joc dels TCA³.

4. Una contradicció educativa: la reducció d'hores d'Educació Física a les escoles

És veritat que l'àrea d'Educació Física ha pres en els últims anys cert impuls en la seva consideració sòcioeducativa (implicant-se en el desenvolupament integral dels alumnes, fomentant la formació específica de mestres i professorat...), però la contradicció apareix quan la LOE presenta una reducció mitja d'un 25% de les hores d'Educació Física a les escoles i instituts de Secundària. Concretament, la nova llei redueix de 525 a 385 les hores destinades a l'Educació Física a la Primària, i de 280 hores a 140 a la Secundària.

En l'obsessió per aconseguir les fites que aconsellen informes com ara el PISA, el nostre sistema educatiu continua prioritant fonamentalment les assignatures instrumentals, considerades més "intel·lectuals". D'aquesta manera, els nostres alumnes romanen asseguts a l'aula hores i hores seguides. Gran contrarietat si el que pretenem són infants i joves saludables física i psicològicament.

Això s'agreuja si recordem que l'escola és l'únic entorn on es pot garantir que el 100% dels nens i de les nenes facin algun tipus d'activitat física regularment. No tots els infants ni joves dediquen l'horari extraescolar a la pràctica esportiva, amén de què les diferents associacions, federacions i clubs esportius s'orienten habitualment a la cerca de l'excel·lència i els resultats.

Llavors... si l'escola té la possibilitat, els mitjans i els docents especialistes... per què la política educativa no deixa de posar entrebancs?

En el cas concret de Catalunya, les reaccions a la reducció d'hores d'Educació Física als centres educatius no es van fer esperar. El Col·legi de Llicenciats en Educació Física i Ciències de l'Activitat Física i de l'Esport de Catalunya va elaborar un manifest⁴ en contra d'aquesta reducció horària,

³ En l'escrit no entrem a debatre la utilització amb afany propagandístic de la por a la obesitat en pro de la indústria de l'aprimament, que afavoreix un altre problema de salut pública important com són els Trastorns del Comportament Alimentari (TCA) que si bé tenen com a exponents mediàtics l'anorèxia i la bulímia nervioses, comporten un ventall ampli d'irregularitat pel que fa a la conducta alimentària que genera tota una altra problemàtica social amb amplis elements d'intersecció amb el problema de l'obesitat.

⁴ Consultar www.coplefc.com

que seria enviat al Departament d'Educació, el Departament de Salut i a la Secretaria General de l'Esport.

Per sort, es pot comptar també amb el suport dels professionals de la salut, professionals de medicina de família els quals no veuen amb bons ulls la retallada d'hores escolars dedicades a l'Educació Física, i que no deixen d'alertar sobre l'augment d'infants i joves amb problemes d'obesitat.

Paradoxalment, a nivell públic es duen a terme altres estratègies que apunten en el bon camí, i que contradiuen la línia que apunta la darrera llei d'educació. L'eslògan de l'estratègia NAOS –Estratègia per la Nutrició, Activitat Física i Prevenció de l'Obesitat– engegada al 2005 pel Ministerio de Sanitat i Consum, és *menja sa i mou-te*. Al mateix temps, a Catalunya comptem amb el projecte del Departament de Salut, el Pla Integral per a la Promoció de la salut mitjançant l'Activitat Física i l'Alimentació Saludable (PAAS).

No obstant, les fites aconseguides per aquests programes derivats de les polítiques oficials no són per sí soles gens significatives, doncs les dades sobre obesitat apunten un 27,6% actual de població infantojuvenil (entre els 6 i els 17 anys), quan entre els anys 2003 i 2006 es contava un 11'4% (García Ferrando, 2008)⁵.

Per la seva banda, l'Informe FAO d'aquest any 2008 parla d'un abandó de la dieta mediterrània.

5. Consideracions des del Grup de Salut, Terapèutica i Qualitat de Vida (GSTQ) del COPEC

Potser ja tenim la nostra paradoxa alimentària, potser ja vivim en el que Heini i Winseir (1997) anomenaren la "paradoxa americana", ja que constataren que existia una divergència entre les tasses d'increment de l'obesitat i la disminució de consum de greixos a la societat americana, la qual cosa feia suggerir que el que realment s'havia reduït de forma dràstica era l'activitat física relacionada amb el consum energètic.

És necessari que es revalori l'esport escolar, tal com intenta el Pla Català de l'Esport, però per això cal la implicació de tota la comunitat educativa en sentit ampli. Una part del professorat ha de deixar de veure l'activitat física com a quelcom segmentat de la vida acadèmica, amb la catalogació perpetua de "maria escolar". A tal efecte, possiblement també cal que el professorat d'educació física dels centres dugui a terme la seva tasca de forma més professional i/o divulgadora. Evidentment, això és del tot impossible si l'Administració educativa no ho potencia.

A banda d'entorpir que la ciutadania sigui saludable, difícilment contribuïm a l'educació en valors, si degradem les activitats artístiques –que sovint comporten moviment físic–, l'esport i l'educació física a l'escola, i els hi traiem hores lectives, ja que tant l'art com l'esport són dos àmbits prioritaris tant per educar en valors com per educar en comunicació (Gabelas, 2005, 144). Evidentment la sisena hora ha obert les portes a una certa maniobrabilitat dins les escoles, però si el missatge que es transmet al

⁵ García Ferrando, M. (2008). Ponència X Congrés AEISAD: esport, salut i medi ambient. Còrdova, 2-3-4 d'Octubre, 2008.

professorat des de l'Administració és el de treure bones notes als tests, no els podem retreure que les seves prioritats vagin per una altra direcció⁶.

L'esport escolar, entès com aquell que s'organitza als centres educatius fa possible la integració i participació de tot l'alumnat en igualtat de condicions, propiciant una convivència inclusiva de la pràctica totalitat de l'alumnat. Ara bé, el tràfec diari de molta gent, la disminució del nombre de nens i nenes de molts centres educatius i la manca d'implicació de moltes famílies –encara que això va molt per barris– ha derivat en una gairebé absència d'esport escolar. Això ha conduït a que molts infants ja de molt joves vagin a clubs esportius "pseudoprofessionalitzants" on els "no aptes" no tenen cabuda. Si fem termes d'economia, es pot considerar que els canvis tecnològics han fet més barat el menjar i més car l'exercici físic (Zywicki i altres, 2004 a Luque, 2008, 132).

Una altra franja escolar on el Pla Català de l'Esport intenta incidir, però en general, cal perfeccionar-la és la promoció de l'activitat física i l'esport als patis dels centres. Pot ser un treball interessant per dur a terme conjuntament des de la tutoria i l'àrea d'Educació Física, proposant jocs comuns per la classe, redistribuint espais de patis, fent servir els/les líders de la classe per fomentar els jocs col·lectius...; això sí, sempre que sigui possible és important que es compti amb la participació activa de l'alumnat en la presa de decisions, sinó les accions que es prenguin és més probable que tinguin una influència molt més lleugera i que d'entrada puguin suscitar fins i tot algun rebuig.

Altrament, cal aprofitar estratègies de prevenció comunes tant per obesitat com els TCA ja que comparteixen uns agents causants comuns, que potenciats de forma positiva permeten optimitzar recursos. L'activitat física presenta un gran potencial dins les anomenades activitats inespecífiques de promoció de la salut o de prevenció inespecífica.

Tanmateix, la persona obesa encara avui socialment és sospitosa de deixadesa, de manca de voluntat. En aquest darrer cas, és la seva moralitat la que es posa en dubte. Aquesta concepció ha anat calant de manera inconscient, i l'índex de primor revela l'índex de moralitat: els dolents són els grassos i els bons la gent prima (Guillemot i Laxenaire, 1994, 61). Cal treballar en pro de la superació dels mites que estigmatitzen l'obesitat, ja que actualment un major volum corporal s'associa a un seguit d'atribucions negatives, en part s'entén que és així, perquè la gent considera que el subjecte es provoca el seu estat obès per culpa de menjar en excés, ja sigui per compensar altres problemes o per golafreria (Odgen, 2005, 106).

Flodmark, Marcus i Britton (2006) a una revisió sistemàtica de la literatura dedicada a la prevenció de l'obesitat a la infància i a l'adolescència, copsaren que era necessària la combinació d'hàbits nutricionals saludables i d'activitat física. Tant per la societat, com pels individus, és essencials dur a terme estratègies per a la seva prevenció perquè un cop es presenta, l'obesitat és difícil de tractar (*ibid*, 579).

Històricament els experts en la prevenció dels TCA i l'obesitat han recomanat missatges de salut conflictius i contradictoris al públic (Barr,

⁶ Tot just començar el curs escolar 2008-09 el Departament d'Educació torna a insistir en examinar la llengua i les matemàtiques, com a via per avaluar el rendiment de l'alumnat de Primària.

2005, 7). Part de la controvèrsia (*ibid.*, 8) està relacionada amb moltes definicions diferents que circulen al voltant de què és fer dieta, un factor de risc pels TCA, però també un component necessari de la regulació saludable del pes. En realitat excepte pels que estan obesos o en un alt risc de sobrepès amb complicacions de salut relacionades amb l'obesitat, les recomanacions per "sobrepesos en risc" són similars, principalment cal adoptar pràctiques saludables per regulació, incloent menjar àpats de forma regular, exercici regular...

D'acord amb les recomanacions de Levine i Smolak (2006, 63) des de la prevenció s'ha de procurar que tant infants, adolescents com gent adulta desenvolupin:

- Una imatge corporal positiva, basada en el respecte a la diversitat de mides corporals i figures humanes.
- Un estil de vida actiu que inclogui poc temps de sedentarisme i que inclogui l'exercici físic i/o la pràctica esportiva de forma regular.
- Bons hàbits alimentaris que proporcionin una dieta variada, amb una disminució, que no supressió, del consum de carn vermella, greixos saturats, sal, sucre i refrescos.
- Una menjar que satisfà la gana, que aportí energia per la salut, creixement i benestar, i que no estigui dictat per dietes infracalòriques i altres regles externes, sinó per la gana i la sacietat.
- Menjar en companyia, s'ha d'intentar trobar l'espai que asseguri que els àpats es duen a terme a la família o en companyia d'amistats, en un ambient distès.
- Evitar el consum de tabac i altres drogues buscant que exerceixin un efecte inhibidor de la gana.
- Habilitats vitals per fer front a l'estrès i satisfer les pròpies necessitats de formes que no incloguin passar gana i/o anestesiar sentiments amb grans quantitats de menjar o mitjançant l'abús de drogues.

6. Conclusions

De poc serveixen les inversions en projectes que es puguin dur a terme des d'Educació, la Conselleria de Salut o la Secretaria General de l'Esport. Són bones propostes que cauran, però, en el parany de les intervencions puntuals, que poc o res aconseguen quan es tracta del foment de la salut i la qualitat de vida de la canalla i el jovent. Només amb una pràctica regular i una intervenció continua portada a terme per docents qualificats, és que es poden aconseguir resultats òptims i estables en el temps.

Però, no vol dir això que tot es pugui aconseguir des de l'Educació Física i l'escola. Evidentment, més hores d'Educació Física als centres no serà la solució definitiva als possibles problemes de salut de l'alumnat. Les famílies i els seus hàbits són tant o més importants que allò que puguin fer els professionals de l'educació i l'esport, de manera que és igualment necessària una col·laboració família-escola permanent, on tots els adults treballem a una per l'òptim desenvolupament global d'infants i joves.

La manca de prevenció és el que ha fet que disminueixi la qualitat de vida en els darrers anys i que la societat es vegi gravada per càrregues econòmiques (Bandura, 1987, 203). Com afirma Carrascosa (2006, 694) tractar l'obesitat és arribar tard, sobretot i ens atenem a què el percentatge de recaigudes i fracassos és molt alt.

És indubtable que cal un abordament multidisciplinar per prevenir l'obesitat, així com que l'educació física i l'esport, com a importants components pedagògics entre d'altres, hi juguin un paper primordial. És necessari educar, perquè la salut de les persones estan en gran part en les seves mans, per cal proporcionar a la gent els coneixements i habilitats necessaris per que puguin controlar els seus hàbits i les condicions de l'entorn que perjudiquen la seva salut (Bandura, 1987, 200).

La pràctica d'esport i l'activitat física és molt més fàcil i útil si s'adquireix l'hàbit a la infància o l'adolescència, per tant és una inversió de present i futur. La pràctica d'exercici físic presenta el gran avantatge de ser una pràctica global d'exercici físic enfront la pràctica segmentaritzada tant habitual del nostre temps. Un esport treballa de forma global molts aspectes que d'altre forma només poden ser practicats de forma fragmentària i incapaç de gaudir de les sinergies de la pràctica holística.

És per això, que des del GSTQ del COPEC ens hem vist en l'obligació de pronunciar-nos al respecte en favor dels hàbits del nostre alumnat, ja que els nostre deure en l'àmbit de treball del nostre grup, es contribuir tant com puguem a la millora de la qualitat de vida de la població.

7. Bibliografia

ARANCETA, J. (2008): «Obesidad infantil: nuevos hábitos alimentarios y nuevos riesgos para la salud», a DÍAZ MÉNDEZ, C. i GÓMEZ BENITO, C. (Coord.): *Alimentación, consumo y salud*. Colección Estudios Sociales, 24, 216-245. Barcelona: Fundación La Caixa. www.laCaixa.es/ObraSocial

BANDURA, A. (1987): *Pensamiento y acción*. Barcelona: Martínez Roca.

BARR, C. (2005): «Update on the prevention of eating disorders», a WONDERLICH, S. i altres (ed.): *Eating Disorders Review. Part 1*. United Kingdom: Radcliffe Publishing, 1-14.

CARRASCOSA, A. (2006): «Obesidad durante la infancia y adolescencia. Una pandemia que demanda nuestra atención». *Medicina Clínica*, 126, 18, 693-694.

Choosing Health. Making healthy choices easier. (2004). United Kingdom: Department of Health.

<http://www.dh.gov.uk/en/Publicationsandstatistics/Publications/index.htm>

Col·legi de Llicenciats en Educació Física i Ciències de l'Activitat Física i de l'Esport de Catalunya (2007). "Manifest del COPLEFC en contra de la reducció horària de l'Educació Física en el sistema educatiu obligatori", a www.coplefc.com

FLODMARK, C.E.; MARCUS, C. i BRITTON, M. (2006): «Interventions to prevent obesity in children and adolescents: a systematic literature review». *International Journal of Obesity*, 30, 579-589.

GABELAS, J.A. (2005): «Art i Esport en els mitjans de comunicació, escola de valors», a AAVV: *Forum Mundial de la TV Infantil. Ponències 2004* (2005). Barcelona: Comissionat de les Arts Audiovisuales de Barcelona, 143-150.

GUILLEMOT, A. i LAXENAIRE, M.: *Anorexia nerviosa y bulimia. El peso de la cultura*. Barcelona: Masson, 1994.

GUSSINYER, S. i altres (2008): «Cambios antropométricos, dietéticos y psicológicos tras la aplicación del programa "Niñ@s en movimiento" en la obesidad infantil». *Medicina Clínica*, 131, 7, 245-249.

GUTIÉRREZ VALLS, X. (2004). «Prevenir des de petits l'obesitat crònica». *El Periódico de Catalunya*, 31 d'octubre.

HEINI, A.F. i WEINSIER, R.L. (1997): «Divergent Trends in Obesity and Fat Intake Patterns: The American Paradox». *The American Journal of Medicine*, 102, 259-264.

Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación (LOE).

LEVINE, M.P. i SMOLAK, L. (2006): *The prevention of eating problems and eating disorders*. New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates, Inc.

LUQUE, E. (2008): «La obesidad, más allá del consumidor: raíces estructurales de los entornos alimentarios», a DÍAZ, C. i GÓMEZ, C. (coord.): *Alimentación, consumo y salud*. Colección Estudios Sociales, 24, 130-149. Barcelona: Fundación "la Caixa". www.laCaixa.es/ObraSocial

ODGEN, J. (2005): *Psicología de la alimentación*. Madrid: Morata.

PERSONNE, J. (2005). *El deporte para el niño. Sin records ni medallas*. Barcelona: INDE.

RAICH, R.M. (1994): *Anorexia y bulimia: Trastornos alimentarios*. Madrid: Pirámide.

VILAR, R. (2005) a AAVV: *Forum Mundial de la TV Infantil. Ponències 2004* (2005). Barcelona: Comissionat de les Arts Audiovisuales de Barcelona, 187-192.

X Congrés de l'AEISAD (Asociación Española de Investigación Social Aplicada al Deporte) «Deporte, salud y medioambiente para una sociedad sostenible». Còrdova, 2-3-4 Octubre 2008.