

**Financiación**

Ninguna.

**Conflictos de intereses**

Ninguno.

**Bibliografía**

1. Nuño-Solinis R, Rodríguez-Pereira C, Piñera-Elorriaga K, et al. Panorama de las iniciativas de educación para el autocuidado en España. *Gac Sanit.* 2013;27:332-7.

de Mútua Terrassa. Aten Primaria. 2014.

Maria Dolors Ruiz Morilla<sup>a,\*</sup>, Daniel Pañart Sánchez<sup>b</sup>,  
Àngel Mercadal Dalmau<sup>c</sup> y Rosa Madrdejós Mora<sup>d</sup>

<sup>a</sup> CAP Turó de Can Mates, Sant Cugat del Vallès (Barcelona), Mútua Terrassa, España

<sup>b</sup> CAP Rambla, Terrassa (Barcelona), Mútua Terrassa, España

<sup>c</sup> CAP Rubí, Rubí (Barcelona), Mútua Terrassa, España

<sup>d</sup> Unitat de Farmàcia d'Atenció Primària, Mútua Terrassa, España

\* Autora para correspondencia.

Correo electrónico: [druiz@mutuaterrassa.cat](mailto:druiz@mutuaterrassa.cat) (M.D. Ruiz Morilla).

<http://dx.doi.org/10.1016/j.gaceta.2014.01.007>

## Mejorar la salud pública a través de la educación física en España: una llamada a la acción



### Enhancing public health through physical education in Spain: a call to action

Sra. Directora:

Aproximadamente el 80% de las y los jóvenes españoles<sup>1</sup> no cumplen la recomendación mínima diaria de actividad física promovida por las organizaciones internacionales de salud pública. Además, un alto porcentaje de esta población no participa en actividades físicas en su tiempo libre<sup>2</sup>, y únicamente se benefician de la actividad física de las clases de educación física. Esta materia puede tener un papel relevante en el incremento de los niveles de actividad física de la juventud<sup>3</sup>, así como en la promoción de un estilo de vida activo. Sin embargo, la educación física en España no goza de un estatus bien reconocido, además de asignársele muchos objetivos y muy poco tiempo para desarrollarlos. Este poco tiempo es insuficiente para cumplir con los estándares de calidad establecidos para la educación física<sup>4</sup>, y se le dedica menos tiempo del necesario para poder conseguir efectos sobre la salud de chicas y chicos.

Por ello, proponemos un conjunto de acciones basadas en diferentes programas de educación física<sup>5</sup>, como SPARK ([www.sparke.org](http://www.sparke.org)), CATCH (<http://catchusa.org>) y PERSEO ([www.perseo.aesan.msssi.gob.es](http://www.perseo.aesan.msssi.gob.es)); las recomendaciones de instituciones internacionales, como la SHAPE (<http://www.shapeamerica.org/>) o la EUPEA (<http://www.eupea.com/>); y nuestra propia experiencia académica, que podrían ser implementadas para aumentar el impacto de la educación física sobre la salud pública española:

- Revisar el currículum de educación física equilibrando el número de objetivos educativos al tiempo asignado para su desarrollo.
- Priorizar los objetivos relacionados con la promoción de hábitos de actividad física, con el fin de producir aprendizajes que puedan repercutir en la salud física, mental y social.
- Implementar programas de apoyo para aquellas y aquellos estudiantes que por sus características (baja habilidad motriz y condición física, obesidad, etc.) resulte conveniente desarrollar acciones de refuerzo en educación física.
- Aproximarse a los estándares de calidad internacionales de al menos 225 minutos semanales de educación física en la etapa de secundaria.

- Incorporar contenidos específicos en la formación del profesorado de educación física relacionados con la educación física y la salud, y con la promoción de la práctica de actividad física fuera del entorno escolar.
- Realizar acciones de formación continua del profesorado de educación física orientadas a la actualización de los contenidos sobre actividad física y salud, y al desarrollo de estrategias para favorecer niveles elevados de actividad física moderada o vigorosa en sus clases.
- Realizar estudios piloto para evaluar la implantación de una hora diaria de educación física, así como su impacto en el rendimiento académico.
- Desarrollar y evaluar la efectividad de programas de promoción de la actividad física desde la educación física y la escuela.
- Formar e informar a las familias de la relevancia educativa de la educación física, del desarrollo de hábitos de actividad física de sus hijas e hijos, y de los importantes beneficios para la salud de un estilo de vida activo.

Creemos que implementando estas acciones la educación física tendría un alto impacto sobre salud de chicas y chicos, en especial sobre la de quienes no realizan actividad física o apenas lo hacen.

**Contribuciones de autoría**

L. Cañadas y D. Martínez-Gómez escribieron el primer manuscrito. D. Martínez-Gómez y O.L. Veiga revisaron el manuscrito. Todos los autores leyeron y dieron su aprobación a la versión final.

**Financiación**

Ninguna.

**Conflicto de intereses**

Ninguno.

**Bibliografía**

1. Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad. Las conductas relacionadas con la salud y el desarrollo de los adolescentes españoles. Resultados del estudio HBSC-2010 con chicos y chicas españoles de 11 a 18 años [Internet].

- Madrid: Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad. (Consultado el 28/2/2014.) Disponible en: <http://www.msssi.gob.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/promocion/saludJovenes/docs/HBSC2010/AFisicaySedentarias.pdf>
- Román B, Serra-Majem L, Ribas-Barba L, et al. How many children and adolescents in Spain comply with the recommendations on physical activity. *J Sports Med Phys Fitness*. 2008;48:380–7.
  - U.S. Department of Health and Human Services. 2008 physical activity guidelines for Americans [Internet]. (Consultado el 6/3/2014.) Disponible en: <http://www.health.gov/paguidelines/pdf/paguide.pdf>
  - Society of Health and Physical Educators. Quality physical education [Internet]. (Consultado el 2/3/2014.) Disponible en: <http://www.shapeamerica.org/publications/resources/teachingtools/qualitytype/index.cfm>
  - Sallis JF, McKenzie TL, Beets MW, et al. Physical education's role in public health: steps forward and backward over 20 years and HOPE for the future. *Res Q Exercise Sport*. 2012;83:125–35.

Laura Cañadas, Óscar L. Veiga y David Martínez-Gómez\*

*Departamento de Educación Física, Deporte y Motricidad Humana, Facultad de Formación de Profesorado y Educación, Universidad Autónoma de Madrid, Madrid, España*

\* Autor para correspondencia.  
Correo electrónico: [d.martinez@uam.es](mailto:d.martinez@uam.es)  
(D. Martínez-Gómez).

<http://dx.doi.org/10.1016/j.gaceta.2014.04.010>