

VICENTE NEBOT | COLEGIADO 57.689
DOCTOR EN CC. DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

“Es necesario aumentar las horas de EF para enseñar a los escolares a disfrutar de cuidar su cuerpo y que aprendan hábitos saludables”

El licenciado explica que los alumnos necesitan una hora de actividad al día



¿Por qué cree que los escolares deben disfrutar de más horas de educación física?

Porque lo primero que nos tiene que preocupar sobre los actuales escolares y nuestros futuros adultos, por encima de sacar un punto más o menos en una asignatura concreta, es que estén sanos. De nada nos servirá tener una futura sociedad muy formada, pero enferma.

¿Qué les aporta esta asignatura en su formación?

La Educación Física, además de contribuir a la salud física y psicológica del alumnado, permite su desarrollo psicomotriz, propicia el desarrollo intelectual y afectivo, y fomenta situaciones en las que hay que relacionarse, respetar, tolerar, cooperar, ser responsable y por lo tanto, ayuda al desarrollo integral de la persona.

¿Qué problemas se están encontrando en el desarrollo de los niños por la falta de práctica de educación física?

En mi opinión tenemos dos problemas principales. Uno del que empezamos a darnos cuenta, acerca de las altas prevalencias de exceso de peso desde

edades tempranas y su baja condición física. Y por otro lado, que los niños no juegan entre ellos, y eso se puede ver en los patios y recreos, siendo importantísimo en una etapa de conformación de su personalidad, que el alumnado se socialice e interactúe con sus pares, motivo por el que también es importantísima la EF.

Estamos en una situación delicada ante la falta de aumento de horas al considerarla optativa en Segundo de Bachillerato. ¿Cuál es su opinión al respecto?

La situación es una vergüenza. La administración y los/as políticos, están exponiendo la salud futura de los adolescentes, están propiciando un abandono temprano de la práctica de actividad física y del deporte, y se han reído de esta asignatura y de la Constitución Española, que en su artículo 43, reconoce el derecho de los ciudadanos (entre ellos los escolares) a la protección de la salud, define que compete a los poderes públicos organizar y tutelar la salud pública a través de medidas preventivas, y que estos pode-

res públicos, fomentarán la educación sanitaria, la educación física y el deporte.

¿El sedentarismo es el gran problema de nuestra sociedad?

Sin duda, por el sedentarismo, una mala alimentación y la baja práctica de actividad física, en España un 45-46% de alumnado en etapa de escolarización ya sufre exceso de peso, y un 20% de ellos son obesos. Por ello es necesario aumentar las horas de EF en primaria, en secundaria y en bachillerato, para enseñarles a disfrutar de cuidar su cuerpo y para que aprendan hábitos saludables.

¿Qué se puede hacer para que los más pequeños tengan una vida más activa?

Los escolares no pueden estar tantas horas al día sentados en clase. Es responsabilidad de todos/as los implicados en la salud y educación de los/las adolescentes, defender su salud física, psicológica y fisiológica, y que tengan una hora de educación física al día.

¿Qué consecuencias tiene en la vida de los niños el sedentarismo?

Diversos estudios establecen que el sedentarismo, sobre todo en el que consumimos tiempo de pantalla, se relaciona con la ingesta de alimentos altamente calóricos y con menos tiempo de descanso nocturno, variables relacionadas todas ellas

con la obesidad, hipertensión, hiperlipidemias, diabetes, etc.

¿Deben los padres ser los responsables de inculcar una vida activa a los pequeños?

Sin duda, los padres y madres son un ejemplo para ellos/as. Hay una mayor probabilidad de tener hijos/as activos/as si nosotros/as (me incluyo como padre), hacemos actividad física con ellos/as, y compartimos experiencias positivas de ocio activo con nuestros/as hijos/as.

¿Cómo lo pueden conseguir?

Los padres/madres debemos dejar elegir a los/as niños/as que decidan la práctica de actividad física que quieran. Para ello deben tener la mayor experiencia motriz y disfrutar de actividades variadas en edades tempranas. Solo así podrán decidir una actividad o deporte que realmente les guste.

Háblenos un poco del artículo en el que argumenta la eficacia de un programa escolar centrado en los hábitos alimentarios y de salud a través del ejercicio físico. ¿Qué pretende conseguir con él?

¿Concienciar?

Efectivamente, ojalá sirva para concienciar. Este artículo es el tercero de una línea de investigación de “Promoción de los hábitos saludables en la adolescencia”. Y en él se muestran los efectos de un programa de práctica de actividad física, alimentación y otros

“De nada nos servirá tener una futura sociedad muy formada, pero enferma”

“Los escolares no puedes estar tantas horas al día sentado en clase”

hábitos, que pueden ser mejorados mediante el juego, con solo 2 días extras, de 70 minutos por sesión, de actividad física y juegos tematizados.

¿Será una herramienta importante para el futuro de los escolares?

Yo espero que sí. El profesorado de Educación Física debe ser considerado como un agente promotor de la salud, y de nuestra línea de investigación, se extrae en la misma opinión que la de otros expertos, que el centro educativo es un espacio fundamental para la vigilancia de la salud de los escolares y para su promoción. Ahora falta que exista voluntad política y consenso educativo. Está demostrado que con una hora al día de educación física en el centro educativo, la actual situación epistemológica de nuestros escolares, podría mejorar muchísimo.