

sociedad

navarra

sociedad@noticiasdenavarra.com

Expertos abogan por aumentar las horas de Educación Física para combatir la obesidad



Escolares de Maristas, en una clase de Educación Física. FOTO: PATRI CASCAINTE

NAVARRA IMPARTE 2 SESIONES POR SEMANA FRENTE A LAS 5 DE FRANCIA Y LAS 3 QUE ACONSEJA EUROPA

El incremento del sobrepeso, que afecta al 35%-40% de los niños de 6 a 12 años, disparará el gasto sanitario y social

MARÍA OLAZARÁN
PAMPLONA. Son conscientes de que su asignatura "está infravalorada" y de que "nadie entenderá" que se realicen sesiones de otras materias en favor de la suya. Pero el profesorado de Educación Física está convencido de que aumentar el número de sesiones semanales de esta asignatura es uno de los ingredientes necesarios para combatir la gran pandemia del siglo XXI: la obesidad. Una opinión que comparten expertos en Fisiología y Medicina Preventiva, que abogan también por potenciar la actividad física en recreos y extraescolares y animan a pediatras y médicos a recetar ejercicio físico. Y es que el incremento de la obesidad no solo acarreará "consecuencias negativas sobre la salud y el bienestar de las personas" si no que disparará el gasto sanitario "hasta valores imposibles de asumir".

Los índices de obesidad y sobrepeso han aumentado de forma preocupante en los últimos años. En Navarra, según datos que maneja el director del Centro de Estudio, Investigación y Medicina del Deporte (CEIMD), **Esteban Gorostiaga**, entre el 35% y el 40% de los niños y niñas de 6 a 12 años presentan sobrepeso u obesidad. "Gastan menos energía, pasan más horas delante de la tele o ordenador, tienen una vida más sedentaria, y además comen peor y toman más alimentos con fructosa. En 30 años la ingesta de azúcar ha crecido mucho", explica Gorostiaga. Este desequilibrio entre comer peor y moverse menos hace que los niños de hoy en día "tengan una condición física inferior y más obesidad que los de hace 25 años".

Por este motivo, el catedrático en Medicina Preventiva de la Universidad de Navarra, **Miguel Ángel Martínez**, recomienda "fijarse en las dos partes de la ecuación", ya que el factor determinante de la obesidad "no es el ejercicio físico sino la sedentarización: comemos más de lo que necesitamos". En su opinión buena parte del problema es el aumento de la ingesta de calorías líquidas, es decir, refrescos. "Son nefastas porque el cerebro las interpreta como si fueran agua", afirma Martínez, que además de promover una alimentación saludable aboga por "fomentar el ejercicio físico, algo absolutamente necesario y eficaz en salud pública". "Es muy positivo que en los centros escolares se impartan clases de Educación Física ya que asegura que va a haber un gasto energético abundante y esos hábitos de vida saludables que perduran durante

toda la vida", asegura Martínez si bien afirma que "la carga horaria es insuficiente, es necesario un mínimo de 3 a 5 sesiones por semana".

LEOS DE EUROPA En Navarra, como en el resto de CCAA, se imparten dos horas semanales en Primaria, ESO y 1º de Bachillerato (en 2º es optativa y sólo dos centros la imparten). "El problema es que la ley sólo obliga a una sesión por semana y aunque es cierto que en Navarra se imparten dos creemos que son insuficientes. La legislación no tiene razón de ser", denuncia la presidenta del Colegio Oficial de Licenciados en Educación Física de Navarra (Colefina), **Sonia Herce**. De hecho, ahora que se ultima la nueva ley educativa, el Consejo de Colegios Oficiales de Licenciados en Educación Física ha reclamado al Ministerio que establezca tres horas semanales, el mínimo recomendado por el Parlamento Europeo, pero con la aspiración de llegar a cinco horas (como algunos países). Esto implicaría impartir una sesión más en ESO, ofrecer la asignatura en 2º de Bachiller y ampliar el horario en Primaria.

"Impartir tres sesiones por semana facilitaría el cumplimiento de algunos de los principios de la actividad física, como el de continuidad y progresión de los esfuerzos", explica **José Manuel Moreno** y **Antonio Ángel Gutiérrez**, maestros de los colegios de Cáseda y Rada. Ambos explican que las clases de Educación Física que, como todas duran 50 minutos, "se quedan en el mejor de los casos en 35 minutos de práctica motriz al tener que pasar antes y después por el vestuario". Por este motivo, estos docentes consideran que tres o cuatro sesiones "son necesarias para cumplir el principal objetivo: proporcionar a todos los escolares una dieta variada de experiencias motrices que le hagan adaptarse mejor a su medio físico y social".

Pero, ¿de dónde restamos para impartir más clases de Educación Física? "Esta es la gran dificultad, ya que a la luz de los resultados que obtienen nuestros escolares en competencia matemática, lingüística e inglés parece complicado que se pueda quitar tiempo del currículo a estas áreas", reconocen estos docentes. Ahora bien, tanto Gorostiaga como **Mikel Izquierdo**, catedrático de la Fisiología de la Universidad Pública de Navarra, recuerdan que "la experiencia es que países con mejores resultados en PISA no tienen tantas horas de clase de esas



"La obesidad es tema de salud pública: de invertir 1 euro para ahorrarnos 10 dentro de una década"

MIKEL IZQUIERDO
Catedrático de Fisiología de la UPNA



"Aparte de aumentar las horas, hay que potenciar el movimiento en recreos y extraescolares"

ESTEBAN GOROSTIAGA
Director del CEIMD



"Las clases de Educación Física aseguran gasto energético y consolidan hábitos saludables"

MIGUEL ÁNGEL MARTÍNEZ
Catedrático de Medicina Preventiva de la UN

Memoria Histórica. Recuerdo y homenaje a los repatriados tras el alzamiento militar de 1936 en el 75º aniversario de la fuga de presos del fuerte de San Cristóbal en 1938. P. 8

DERRUMBE LOS TÚNELES DE BELATE, CERRADOS DE NUEVO P. 9

materias como nosotros y si más sesiones de Educación Física". En opinión del profesor de la UPNA "es un problema de gestión y las Administraciones están llenas de gestores. Hay modelos en otros países que funcionan y se pueden copiar y trasladar a nuestro contexto".

Una postura que comparten desde el Colefina. "No vamos a decir que quiten horas a una u otra asignatura, pero sí creemos que deben reestructurar el sistema educativo", asegura Herce y añade que "se deberían dar cuenta de que por muchos conocimientos que se tengan si no se tiene salud, no sirve de nada. Y eso pasa por hacer práctica física".

INVERTIR EN SALUD Pero aumentar las clases de Educación Física es uno de los ingredientes, no el único. "El problema es más global, no se debe centrar sólo en esta cuestión", reconoce el director del Centro de Estudio, Investigación y Medicina del Deporte. "Hay que potenciar el movimiento en los recreos con juegos y también las actividades extraescolares", señala Gorostiaga y prosigue "también hay que educar a los niños y niñas en la importancia de andar: Si se anda una hora al día se reduce el riesgo de mortalidad por motivos cardiovasculares una barbaridad, y además la gente que hace ejercicio tiene mejor función cerebral y mejores capacidades cognitivas relacionadas con la memoria".

Y es que hacer ejercicio físico solo tiene ventajas. "Tiene muchos beneficios para la salud pública. Las endorfinas que se producen en el cerebro nos hacen ser más felices y más protegidos frente a la depresión. Y si se mantiene en el tiempo se reduce el riesgo de sufrir ciertos cánceres", afirma Martínez. Y es un arma contra la obesidad, la gran pandemia del siglo XXI. "La Educación Física con dos, tres o cuatro sesiones no es la solución. El problema hay que atacarlo desde varios flancos. Pero parece que una Educación Física de calidad, que incluya al alumnado hábitos de vida saludables, conocimientos necesarios para una eficaz gestión de su vida física y deportiva y que proporcione alternativas para su tiempo de ocio ocupa un lugar privilegiado para luchar contra la obesidad", apuntan los docentes.

Por su parte, Gorostiaga e Izquierdo coinciden en destacar que se necesita una población "físicamente activa", que tenga menos riesgo de enfermedades derivadas de la obesidad como la diabetes, el riesgo cardiovascular o los infartos de miocardio. "El coste sanitario y social se va a disparar y debemos frenarlo". El catedrático de la UPNA recuerda que sus hábitos de vida saludables y la práctica de ejercicio físico desde pequeños mientras que España no se está haciendo esta política porque no se puede o quiere". Se trata de apostar "por un modelo sesonómico diferente y parece que hay problemas más importantes que resolver pero yo no lo tengo tan claro: es un problema de salud pública, de invertir un euro para dentro de una década ahorrarnos 10 en enfermedades".

Y concluye: "Hay que educar en la importancia del ejercicio físico para la salud y para no costar dinero a nuestros hijos".



Antonio Ángel Gutiérrez y José Manuel Moreno, posan en la plaza de los Fueros de Tudela. FOTO: LA MARTINEZ

"Logramos que gran parte de los escolares consiga un éxito, algo que no ocurre en otras materias"

DOCENTES DE EDUCACIÓN FÍSICA DESTACAN EL PAPEL DE ESTA ASIGNATURA EN LA CREACIÓN DE HÁBITOS

Sus beneficios van más allá de los relativos al movimiento y al cuerpo al influir también en el plano cognitivo, social y afectivo

MARÍA OLAZARÁN

PAMPLONA. "Conseguimos algo que no ocurre en otras materias y es que gran parte de los estudiantes consiguen un éxito. Y esto es muy importante para la motivación y el autoestima. La Educación Física demuestra que el esfuerzo y el ser constante te lleva a un éxito". Son palabras de la presidenta del Colegio Oficial

de Licenciados en Educación Física de Navarra (Colefina), **Sonia Herce**, que al igual que los maestros de Educación Física, **Antonio Ángel Gutiérrez** y **José Manuel Moreno**, destacan la importancia de esta asignatura a la hora de crear hábitos y trabajar las competencias básicas, ahora que están tan de moda, y que ellos llevan tiempo desarrollando.

"Nuestros aprendizajes están basados en tareas y aplicaciones prácticas de lo aprendido. Se potencia la autonomía y la cooperación en el aprendizaje, se incide en contenidos procedimentales y actitudinales y prescindimos de libros de texto", explica Moreno y Gutiérrez, que cuentan con más de 13 años de experiencia y disponen de espacios web (blog o wiki) para docentes y escolares. Estos maestros remarcan que los beneficios de esta materia "son muy amplios, no solo en lo relativo al cuerpo y movimiento sino también en el plano cognitivo, afectivo y social". Así, enumeran un puñado de valores que fomenta esta área como el compañerismo, esfuerzo, sacrificio, supe-

ración, lucha, entrega, solidaridad, cooperación, colaboración, integración... "No podemos olvidar los contravalores: individualismo, frustración, marginación, egoísmo... Nuestra misión es canalizar y educar unos y otros", señalan.

EXPERIENCIAS PARA TODOS En lo que respecta a las experiencias motrices que se trabajan en sus clases, estos maestros destacan que "deben ser satisfactorias para todos, más capaces y menos capaces, porque sólo así despertaremos el gusto por la actividad física y que nuestros jóvenes no abandonen su práctica como ocurre con un altísimo porcentaje de escolares en la ESO. Estamos invirtiendo en salud". Y es que, añade Herce, "si desde pequeño uno ve que hay algo que se le da bien y es capaz de hacerlo, lo disfruta. Es positivo de cura al éxito social al superar algo de lo que no se era capaz".

Ahora bien, la presidenta del Colefina, que cuenta con unos 130 asociados, defiende que "hay que conseguir que en los centros escolares se impartan más horas de Educación Física y en todos los niveles, y que también sea obligatorio en 2º de Bachillerato", ya que muchos alumnos el única actividad que realizan es la que hacen en el colegio o instituto. "Existe mucha práctica deportiva en las federaciones pero está dirigida a un ámbito socioeconómico determinado", afirma Herce.

REIVINDICACIONES Estos maestros lamentan que "nuestros dirigentes desconocen totalmente cuáles son los objetivos de la Educación Física" si bien reconocen que "ahora piensan algo más en ella como medio para acabar con el sedentarismo y la epidemia de obesidad infantil, como si fuera su único objetivo". Por ello reivindican "un mayor reconocimiento a la importancia de esta asignatura y a la labor y esfuerzo del colectivo docente". Asimismo, Moreno y Gutiérrez exigen, entre otras cuestiones, "más y mejores recursos a nuestra disposición, tanto en carga lectiva como en materiales y espacios disponibles o más y mejor formación del profesorado y una adecuada selección del profesorado con un sistema de acceso a la función pública más lógico y objetivo".

Recomendaciones para una vida saludable

SALUD PÚBLICA

- **El objetivo: hacer más fáciles las elecciones sanas.** El catedrático Miguel Ángel Martínez de la UN cita acciones estructurales consensuadas:
 - 1) Mejorar la accesibilidad a instalaciones para realizar actividad física.
 - 2) Impartir clases de Educación Física en los centros y "dar un mayor número de sesiones".
 - 3) Subir los impuestos sobre el tabaco. "Cuanto más caro, menos gente se inicia. Falta voluntad política".
 - 4) Prohibición del tabaco en lugares públicos. "Se está haciendo y está siendo muy eficaz. Se han reducido los ingresos por infarto de miocardio".
 - 5) Subvencionar los productos que ayudan a dejar el tabaco.

OBESIDAD

- **Recomendaciones de expertos a nivel mundial.** El director del Centro de Estudio, Investigación y Medicina del Deporte, **Esteban Gorostiaga**, expone las pautas que consensuó un grupo de expertos reunidos en Toronto (Canadá):
 - 1) Impulsar programas saludables en los centros escolares, con más clases de Educación Física y favoreciendo la actividad física y el movimiento en recreos y extraescolares.
 - 2) Favorecer sistemas de transporte que impliquen movimiento: andando, transporte público o la bicicleta. "Los niños y niñas andan mucho menos que hace 50 años. Sería aconsejable ir al cole andando o, al

menos, caminar más".

- 3) Diseñar y construir instalaciones accesibles y seguras, y fomentar las zonas verdes para hacer ejercicio. "Eso en Navarra ya tenemos".
- 4) Integrar la actividad física como tratamiento y prevención de enfermedades en Atención Primaria. "Hay que mentalizar a pediatras que el tema de la obesidad es grave y deben prescribir ejercicio físico".
- 5) Impulsar campañas educativas y divulgativas a través de los medios de comunicación.
- 6) Desarrollar campañas para fomentar el ejercicio físico entre las personas mayores.
- 7) Promover la participación deportiva potenciando las federaciones y los clubes, es decir, "lo contrario de lo

que se está haciendo ahora, recordando las ayudas a clubes y federaciones".

EL LOGRO

27%

● **Reducir la obesidad-sobrepeso.** El centro que dirige Gorostiaga realizó entre 2006 y 2012 una intervención a nivel de dieta y ejercicio físico con una muestra de 300 escolares y en esos años el porcentaje de obesidad-sobrepeso bajó del 42% al 27%. Entre los que no participaron la tendencia fue al alza.