

Efecto del verano y de periodos prolongados de inactividad física en escolares de Educación Primaria

Ander de Miguel Aranaz

Según la Organización Mundial de la Salud, la obesidad infantil es uno de los problemas de salud pública más preocupantes del siglo XXI, y su prevención debería ser algo prioritario para todos los sistemas de salud de los países desarrollados. En este sentido, es un hecho generalmente reconocido que el centro escolar juega un papel fundamental en la prevención del sobrepeso y la obesidad infantil, debido a su carácter obligatorio y al alto porcentaje de matriculación; especialmente cuando en los centros escolares se implementan programas de prevención de la obesidad infantil basados en un incremento de actividad física durante las horas en las que el niño está en el colegio. Como ejemplo, podemos citar los programas KISS (Kriemler et al., 2010), desarrollado en Suiza), y MOVI (Martínez-Vizcaíno et al., 2008), desarrollado en España, que se basan en el incremento del número de clases de educación física en Educación Primaria más allá de lo que exige el currículo educativo. En el caso del estudio KISS, se suman también pequeñas paradas de apenas unos pocos minutos cada día para hacer ejercicio durante las horas lectivas. Analizando los resultados, se observa que estos programas se acompañan de una disminución del porcentaje graso y el riesgo cardiovascular, y un aumento de la resistencia aeróbica y el tiempo en movimiento del alumnado durante el periodo escolar. Sin embargo, nos encontramos con que la duración del periodo lectivo oscila entre 9 y 10 meses al año, quedando fuera de éste los meses de verano.

¿Qué pasa durante el verano?

En verano, los niños y las niñas no van diariamente a su centro educativo por lo que podríamos plantearnos si el nivel de actividad física que realizan desciende durante estos meses, lo cual conllevaría un impacto negativo para su salud. En este sentido, son pocos los estudios sobre prevención de la obesidad infantil que muestran resultados sobre la evolución de la obesidad, niveles de actividad y capacidades físicas durante el periodo estival. A continuación, se muestran los más relevantes:

Steven Man et al. (2019), analizaron el índice de masa corporal (IMC) y la condición física cardiorrespiratoria (20mSRT) de alumnos de 9-10 años durante el curso escolar 2014-15 y el comienzo del 2015-16. Los resultados muestran una mejora significativa del 3,8% en el test de 20mSRT y una disminución del IMC entre octubre y marzo. Sin embargo, entre junio y octubre de 2015, se observó un empeoramiento significativo del 2,3% en el test 20mSRT, además de un incremento del IMC, lo que nos lleva a inferir que el "efecto verano" (aunque queramos creer que los niños se mueven mucho en la época estival) es negativo para el peso y la condición física de los escolares de esta edad.

Por otro lado, el estudio de McCue et al. (2013) se realizó con alumnos de 9-11 años en un centro educativo de Minnesota (EE.UU.). En junio y septiembre de 2010 se hicieron mediciones de IMC, circunferencia de cintura, presión sistólica y niveles de actividad física. Los resultados muestran un aumento significativo del IMC después del verano, sumándose al aumento de la presión diastólica, un incremento del tiempo invertido en actividades sedentarias y la disminución de los niveles de actividad física de intensidad ligera y moderada.

Conclusión

Parece que existe un "*efecto verano*" (efecto negativo) que podría contribuir a hacer desandar todo lo avanzado/ganado en cuanto a composición corporal y condición física en el alumnado de educación primaria durante los meses de verano. Por ello, es de gran importancia buscar alternativas para que los más pequeños sigan activos en las épocas no lectivas o en aquellos períodos del año que, por cualquier circunstancia, estén alejados del centro escolar.

Efecto del período de confinamiento debido al COVID-19 en la composición corporal y la condición física de los niños

A día de hoy, no hay estudios que muestren datos sobre la evolución de la actividad física diaria y la prevalencia de la obesidad en escolares de educación primaria durante el periodo de confinamiento generado por la pandemia del COVID-19. No obstante, todo nos hace pensar que la prolongada estancia dentro de las casas, la mayoría limitadas en espacio, sin jardín o zonas para hacer ejercicio, unido a la no realización de las clases de educación física,

pueden ser razones de peso para que afloren diversos problemas de salud asociados al sedentarismo (Rundle et al., 2020). Por este motivo, es muy necesario que durante el periodo de desconfinamiento incidamos en que los más pequeños practiquen actividad física diaria (las recomendaciones más aceptadas hablan de 1 hora diaria) junto a sus familias, combinando actividad aeróbica y ejercicios de fuerza. A continuación, se proponen algunas actividades:

- **Ejercicio aeróbico:** paseos en familia, salidas en bicicleta, vueltas en patines o patinete, excursiones al monte, ...
- **Ejercicio de fuerza:** subida de escaleras o cuestas, lanzamientos (brazos) y golpes (piernas), saltos a la comba, juegos de salto como la rayuela, etc.

Referencias bibliográficas

- Kriemler, S., Zahner, L., Schindler, C., Meyer, U., Hartmann, T., Hebestreit, H., ... & Puder, J. J. (2010). Effect of school based physical activity programme (KISS) on fitness and adiposity in primary schoolchildren: cluster randomised controlled trial. *British Medical Journal*, 340, c785.
- Mann, S., Wade, M., Jones, M., Sandercock, G., Beedie, C., & Steele, J. (2019). One-year surveillance of body mass index and cardiorespiratory fitness in UK primary school children in North West England and the impact of school deprivation level. *Archives of Disease in Childhood – British Medical Journal*, archdischild-2018-315567.
- McCue, M. C., Marlatt, K. L., & Sirard, J. (2013). Examination of changes in youth diet and physical activity over the summer vacation period. *Internet Journal of Allied Health Sciences and Practice*, 11(1), 8.
- Rundle, A. G., Park, Y., Herbstman, J. B., Kinsey, E. W., & Wang, Y. C. (2020). COVID-19 Related School Closings and Risk of Weight Gain Among Children. *Obesity*.
- Vizcaíno, V.M., Aguilar, F. S., Gutiérrez, R. F., Martínez, M. S., López, M. S., Martínez, S. S., ... & Artalejo, F. R. (2008). Assessment of an after-school physical activity program to prevent obesity among 9-to-10year-old children: a cluster randomized trial. *International Journal of Obesity*, 32(1), 12-22.