

El aumento del número de horas semanales de educación física en los centros educativos mejora la condición física y la obesidad de los niños y niñas de 6 a 12 años

Ander de Miguel Aranz

La obesidad infantil se ha convertido en un problema de salud pública en los países desarrollados. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), una de las principales causas de este problema es la inactividad física y el sedentarismo, siendo el 4º factor de riesgo de mortalidad mundial.

Al menos 20 estudios han analizado el efecto creado por el implemento de la actividad física obligatoria en el colegio sobre los niños y niñas. En los trabajos publicados por Kriemler et al. (2010) y Jansen et al. (2011), se realizan diferentes intervenciones con duración de un curso escolar en sujetos de entre 6 y 12 años. En dichos estudios, los grupos intervención, quedan expuestos a la práctica de más sesiones de Educación Física obligatoria durante la semana, mientras que el grupo control mantiene lo estipulado por el currículo educativo.

En el caso de Jansen et al. (2011), las 2 sesiones curriculares de Educación Física pasan a ser 3 y en el estudio de Kriemler et al. (2010), partiendo de la base de 3 pasan a ser 5 sesiones de educación física, más 3-5 parones diarios en las horas lectivas de 2'-5' de duración para la práctica de ejercicio.

Al final de ambas intervenciones, se evidencian mejoras significativas en parámetros relacionados con la obesidad como pueden ser el IMC, perímetro de cintura o pliegues cutáneos. No solo eso, también se aprecian mejoras en la capacidad aeróbica medida a través del test de 20m de ida y vuelta. Los autores de estos estudios concluyen que el implemento de la actividad física OBLIGATORIA en la escuela es efectiva para la mejora de la condición física, reducir la obesidad y mejorar la salud en los más pequeños.

Bibliografía

Kriemler et al. (2010). *British Medical Journal*, 340, 785-97.

Jansen et al. (2011). *International Journal of Pediatric Obesity*, 6(sup3), 70-77.

