

MÓDULO I



CLAVE PARA LA SALUD FÍSICA Y HÁBITOS SALUDABLES DE LOS JÓVENES

TUTOR:
JOSEBA LARREA ELORZA

Bases Teóricas

El tema del bienestar es un tema que está en boca de todos en los últimos años y se ha tratado desde varios puntos de vista. A continuación, se ha querido incidir en los beneficios que el deporte escolar ofrece para mejorar la salud física y la calidad de vida de cada cual y, por supuesto, recordar lo que pone de relieve la evidencia científica disponible en la actualidad sobre el tema.

Si analizamos las investigaciones más actuales que se adaptan a nuestra sociedad, es evidente que el deporte escolar puede adquirir un gran peso en la educación integral de los jóvenes y tiene un impacto positivo en la promoción de hábitos saludables que perdurarán a lo largo de toda la vida del alumnado. A través de actividades físicas regulares y estructuradas, el deporte escolar contribuye a mejorar la condición física del alumnado, además de prevenir enfermedades de diversa índole y fomentar estilos de vida activos que incidan directamente en la salud personal. Diversos estudios e investigaciones de los últimos años ponen de relieve la importancia de las prácticas deportivas organizadas fuera del horario escolar para incidir en el bienestar integral de las personas menores de edad, como la salud mental, social, emocional o la salud física que vamos a analizar a continuación.

Si nos fijamos en la salud física de los jóvenes, no podemos negar que la práctica de actividades motrices en edades tempranas puede tener múltiples beneficios: mejorar los sistemas óseos y musculares, reforzar el sistema inmunológico, adaptar el metabolismo, mejorar las capacidades físicas básicas o permitir una composición corporal adecuada, entre otros. Tal y como analizó el metaanálisis de Vasques y colaboradores (2020), el ejercicio físico en el entorno escolar contribuye a mejorar significativamente las capacidades físicas básicas del alumnado, tales como resistencia cardiovascular, fuerza muscular, flexibilidad o velocidad, además de reducir las posibilidades de padecer enfermedades cardiovasculares. Por si fuera poco, el estudio publicado por García-Hermoso en colaboración con otros autores (2018) pone de relieve que la actividad física es una herramienta extraordinaria para mejorar también la estructura y densidad ósea, ya que la infancia y la adolescencia son fases muy críticas para el desarrollo esquelético del niño. La actividad física de impacto moderado, como los ejercicios de carrera o salto, optimiza la densidad ósea de los jóvenes y reduce considerablemente el riesgo de padecer enfermedades como la osteoporosis en la edad adulta.

Por otro lado, el tema cada vez más acuciante en la actualidad es la tasa más alta de sobrepeso y obesidad que se encuentran entre niños y adolescentes. Según la OMS, la actividad física es el instrumento más valioso contra el sobrepeso y la obesidad que se encuentra en nuestra sociedad. También en el ámbito educativo, diversos estudios han concluido que si se llevan a cabo programas de actividad física a través de la educación formal o no formal, el IMC (índice de masa corporal) de los niños, niñas y adolescentes podría reducirse entre un 2% y un 5% de media, sobre todo cuando estos programas se

combinan con la alimentación (Tanaka et al., 2019). Además del IMC, también son significativos los cambios producidos en el perímetro abdominal del alumnado y, por tanto, en el porcentaje de grasa corporal (Katzmarzyk et al., 2016; Watts et al., 2018). Estos problemas de composición corporal anteriormente mencionados implican enfermedades futuras, ya sean metabólicas, cardiovasculares... (Cairney et al., 2019).

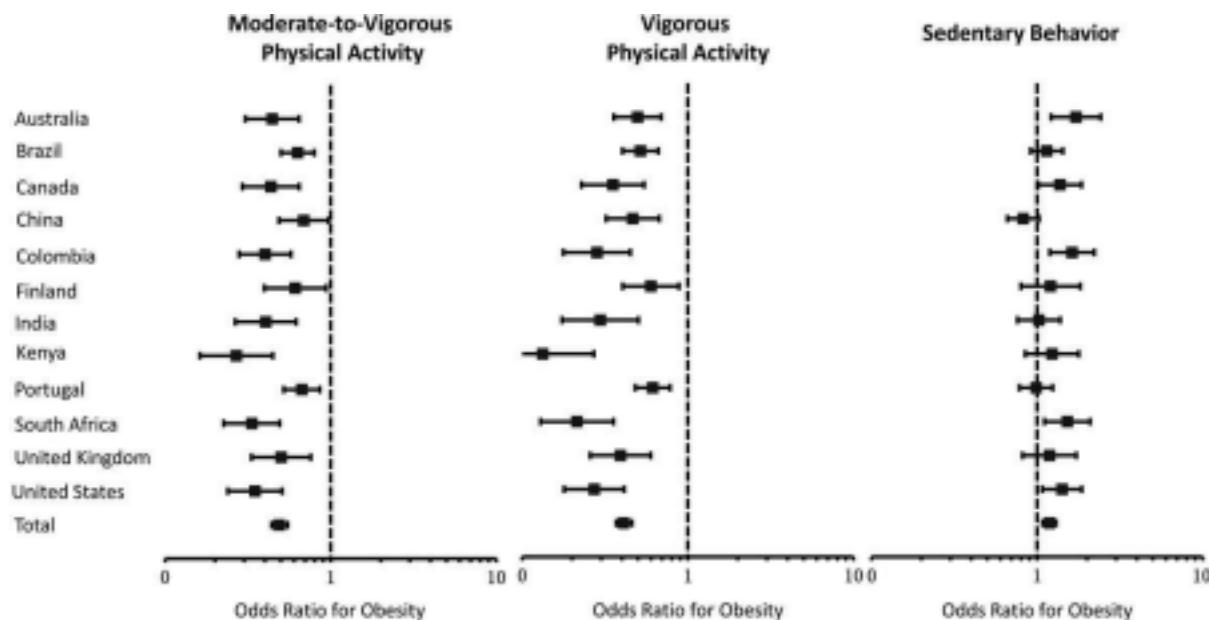


Figura 1. Relación entre el tiempo sedentario y la obesidad en 6539 niños de 9 a 11 años de diferentes países (Katzmarzyk et al., 2016).

A largo plazo, también hay un beneficio importante que el niño puede conseguir a través del deporte escolar: el apego a la actividad física y, por supuesto, la mejora de la calidad de vida. De hecho, un estudio realizado por Booth y colaboradores (2019) muestra claramente que el 80% de las personas que han practicado actividad física de forma regular en su juventud permanecen físicamente activas en la edad adulta, frente al 30% de quienes no han tenido experiencia deportiva en su juventud. Esta diferencia tiene que ver con el hecho de que la práctica de actividad física en la infancia puede tener un impacto sostenido en la vida activa a lo largo de la vida (Telama et al., 2005).

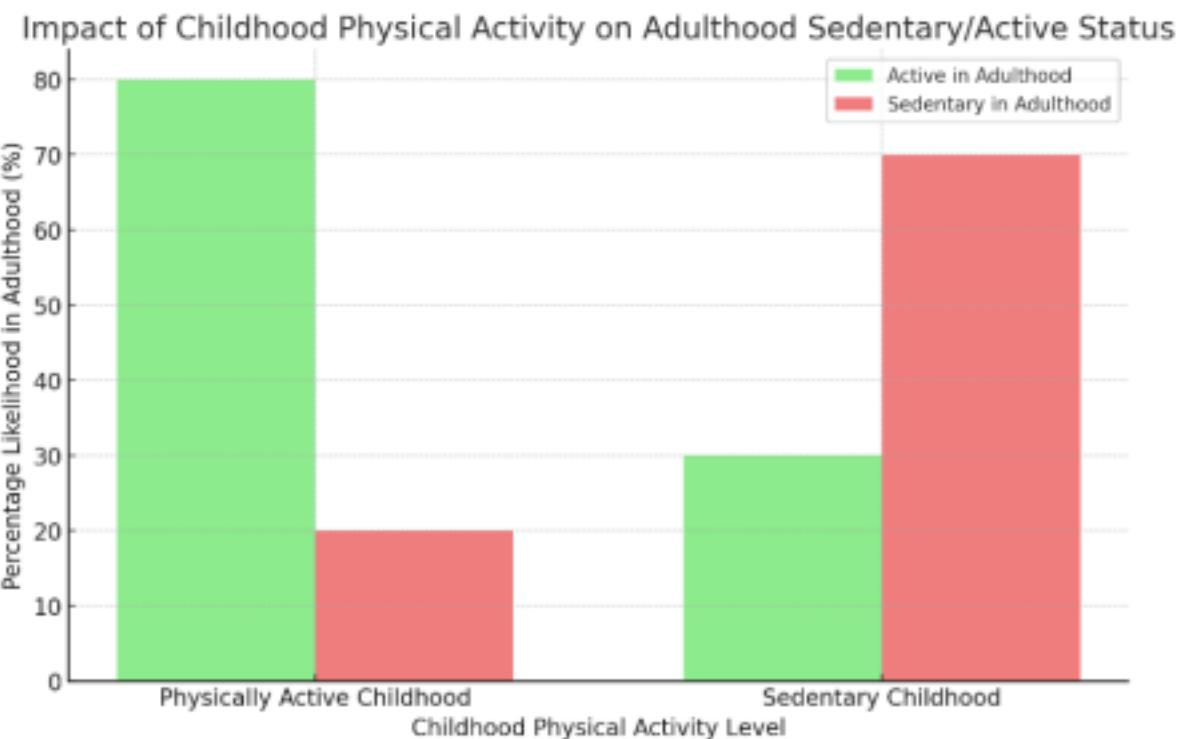


Figura 2. *Tendencia de las personas físicamente activas o sedentarias en la juventud a ser activas o sedentarias en la edad adulta (Booth et al., 2019).*

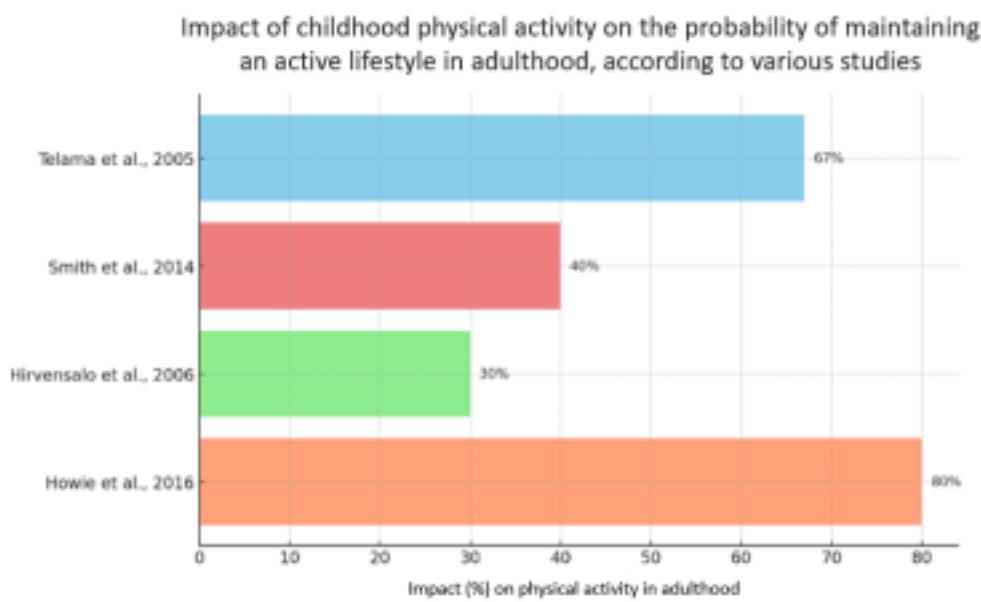


Figura 3. *Impacto de ser físicamente activos en la juventud para seguir siendo activo en la edad adulta según diferentes estudios (Hirvensaioa et al., 2006; Howie et al., 2016; Smith et al., 2014 Telama et al., 2005).*

Existen, pues, un sinfín de argumentos para la práctica continuada y organizada de la actividad física en la juventud relativos a la salud física, sin olvidar que también tiene efectos realmente positivos en la parte mental, social y emocional del niño o niña. Por ello, la colaboración entre la sociedad y las escuelas es fundamental, como herramienta para promover la salud física y el bienestar de los niños y niñas, para lograr futuras generaciones más activas y sanas. El compromiso de todos y todas es imprescindible para crear contextos adecuados para poder acceder a todos estos beneficios.

El futuro de los niños, niñas y adolescentes está en manos de todos, por lo que reforzando el deporte escolar, ¡podemos dar pasos importantes hacia generaciones sanas y activas!

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Booth, F. W., Roberts, C. K., & Laye, M. J. (2019). Lack of exercise is a major cause of chronic diseases. *Comprehensive Physiology*, 2(2), 1143-1211.

Cairney, J., Veldhuizen, S., Kwan, M., Hay, J., & Faught, B. E. (2019). Biological maturation and physical activity in children and adolescents: A systematic review and meta-analysis. *Pediatric Exercise Science*, 25(4), 446-460.

García-Hermoso, A., Ramírez-Vélez, R., & Olloquequi, J. (2018). Associations between physical activity and the physical fitness profile in school-aged children. *Sports Medicine*, 47(6), 1281-1290.

Hirvensalo, M., Lintunen, T., & Rantanen, T. (2000). The continuity of physical activity—a retrospective and prospective study among older people. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 10(1), 37-41.

Howie, E. K., Stewart, L., & Reilly, J. J. (2016). Physical activity in adolescents and its impact on health: A review. *Journal of Sports Sciences*, 34(10), 939-949.

Katzmarzyk, P. T., Barreira, T. V., Broyles, S. T., Champagne, C. M., Chaput, J. P., Fogelholm, M., ... & Tremblay, M. S. (2016). Physical activity, sedentary time, and obesity in an international sample of children. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 48(10), 2062-2069.

Smith, M. L., Huggins, C. P., & Jones, K. L. (2014). Exploring the relationship between physical activity and lifestyle among young adults: Implications for health promotion. *American Journal of Lifestyle Medicine*, 8(2), 136-143.

Tanaka, C., Reilly, J. J., & Tanaka, M. (2019). Changes in weight status among physically active children and youth: A meta-analysis. *Sports Medicine*, 49(8), 1255-1266.

Telama, R., Yang, X., Viikari, J., Välimäki, I., Wanne, O., & Raitakari, O. (2005). Physical activity from childhood to adulthood: a 21-year tracking study. *American Journal of Preventive Medicine*, 28(3), 267-273.

Vasques, D. G., Magalhães, C. A., & Zago, A. S. (2020). Impact of physical exercise on physical fitness in school-aged children: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Physical Education and Sport*, 20(5), 2570-2585.

Watts, K., Jones, T. W., Davis, E. A., & Green, D. (2018). Exercise training in obese children and adolescents: Current concepts. *Sports Medicine*, 45(3), 375-392.