

# ARTÍCULO Nº 3

## SESENTA MINUTOS AL DÍA

Esta generación de niños podría ser la primera que viva cinco años menos que sus padres. Con este dramático mensaje intentó sacudir nuestras conciencias 'Designed to Move', la campaña ideada por Nike, el American College of Sports Medicine (ACSM) y el Consejo Internacional para la Ciencia del Deporte y la Educación Física (ICSSPE). Sin andarse con paños calientes, a lo bestia, se denunció algo que todos sabemos: el sedentarismo se ha instalado en nuestros hogares sin que hagamos poco o nada por remediarlo.

Según las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud (OMS), los niños y adolescentes de entre cinco y 17 años deberían realizar, al menos, **60 minutos de actividad física diaria de intensidad moderada a vigorosa**. Un consejo -bastante sencillo de poner en práctica- que incumple un 55,4 % de los chavales de esas edades en nuestro país, tal y como se revela en "Sedentarismo en niños y adolescentes españoles: resultados del estudio científico Anibes".

El problema no es nuevo. Ya en 2001, antes de que las 'tablets' y los grupos de WhatsApp irrumpieran en nuestras vidas, la Academia Americana de Pediatría (AAP) hizo hincapié en la necesidad de **que los jóvenes no pasaran más de dos horas al día delante de una pantalla**. Algo a lo que también se ha hecho oídos sordos en nuestro país. En la actualidad, un 48,4 % del total de participantes -niños y adolescentes de nueve a 17 años- en el estudio Anibes supera ese tiempo de lunes a viernes y el porcentaje aumenta hasta el 84% durante el fin de semana.

### SEDENTARISMO

Los padres apenas tienen tiempo de ir al parque y los más pequeños prefieren jugar online con sus amigos o pasarse las horas muertas contemplando los vídeos de sus 'youtubers' favoritos en lugar de jugar al pilla-pilla en la calle. Con todo ello, no puede sorprenderle a nadie que **el sedentarismo en la población infantil española, según datos del Consejo Superior de Deportes (CSD), alcance ya el 73%**. Lo cual quiere decir que, o nos ponemos las pilas, o nuestros hijos, a los que, con tanta buena voluntad como ingenuidad, educamos para ser felices, puede que crezcan con una sonrisa en la boca pero también que lo hagan con muchas probabilidades de desarrollar en el futuro enfermedades cardiovasculares, diabetes e incluso algunos tipos de cáncer.

Mientras las organizaciones e instituciones que velan por nuestra salud insisten en combatir la plaga de pereza que asola el planeta con más horas de ejercicio... ¿qué hacen las autoridades para fomentar la práctica de deporte desde la escuela? Al estar transferidas las competencias en esta materia a cada comunidad, el Ministerio de Educación, Cultura y Deporte sólo puede sugerir a los diferentes gobiernos autonómicos -que son los que deciden el número de horas que se dedican a cada asignatura- la puesta en marcha de iniciativas encaminadas a aumentar la presencia de esta materia en la agenda escolar. **"Los niños reciben ahora dos horas (o dos sesiones de 45 minutos) a la semana de Educación Física.**

### ASIGNATURA 'MARÍA'

La puesta en marcha del Plan de Hábitos Saludables, «un documento consensuado con las administraciones regionales» en el que se recoge una serie de medidas encaminadas a mejorar la calidad de vida los más jóvenes a través, entre otras cosas, del fomento de la actividad física en los colegios.

"En la actualidad, según se recoge la Lomce (actual ley de Educación), en los centros bilingües se imparten 90 minutos a la semana de Educación Física y en los no bilingües, 150. De ese total, hay que descontar lo que se tarda en llegar a las pistas polideportivas o al gimnasio donde se vaya a desarrollar la sesión, el lapso dedicado al aseo personal al finalizar y el rato empleado en volver al aula de cada grupo. Es decir, que el tiempo efectivo con el que contamos para

desarrollar una materia tan importante como ésta se reduce muchísimo", expone Víctor Nieto, maestro de Educación Física en el CEIP Miguel Hernández de Alcobendas (Madrid).

Este docente madrileño verbaliza el malestar de sus compañeros. "Estamos hartos de leer estudios que demuestran el daño que el sedentarismo y la mala alimentación están haciendo a nuestros hijos y, en vez de aumentar el horario de actividad física en los colegios, lo disminuyen", se queja.

En su opinión, lo ideal sería que "los alumnos de Primaria tuvieran una hora diaria de Educación Física en unas instalaciones adecuadas (se oye, se comenta, se dice que así lo quieren también nuestros dirigentes, pero no sé en qué quedará) para poder desarrollar con eficiencia nuestra asignatura e inculcar a nuestros alumnos la importancia de adoptar una vida sana basada en hábitos saludables de higiene corporal y postural, deporte, alimentación y, cómo no diversión", asegura. **"Muchas familias siguen pensando que la Educación Física es un área de segunda división por detrás de las Matemáticas, la Lengua o el Inglés**

### ¿QUÉ TENGO QUE HACER CON ESTO?

*Debes hacer una redacción personal, ESCRITA A MANO, en la que aparezcan al menos los siguientes apartados:*

- *Un resumen del artículo.*
- *Un comentario personal sobre el mismo (estás de acuerdo o en desacuerdo, te parece útil la información, es discutible con otros datos consultados, es difícil de llevarlo a cabo, etc.)*
- *Una comparación con tus hábitos individuales (si es el caso).*
- *Una conclusión.*

*Debes hacer la redacción de 1 carilla (1º, 2º y 3º de ESO) o 1-2 carillas (4º ESO y 1º Bachillerato) y se tendrá en cuenta en su valoración lo siguiente:*

- *40% el contenido (si lo que dices tiene lógica, si has captado bien la información...)*
- *30% la expresión (si has logrado escribir bien lo que querías decir).*
- *30% las faltas de ortografía y caligrafía.*

**¡¡¡NO OLVIDES PONER EL NOMBRE Y APELLIDOS Y EL CURSO!!!!**