

CÓDIGO: PE-4 (a rellenar por la organización)

Título del trabajo en español	Orientaciones para revertir la obesidad infantil en educación primaria desde el punto de vista de la Didáctica de la Educación Física
Título del trabajo en inglés	Directions to reverse childhood obesity in elementary education from the point of view of the teaching of physical education
Autores (señalar nombre y apellidos completos)	Inés Pais Freire José Eugenio Rodríguez Fernández Rubén Navarro Patón
Email contacto	ines_steiro_32@hotmail.com
Centro de trabajo	Universidad de Santiago de Compostela

Resumen

Este trabajo se presenta como una investigación documental que pretende mostrar la epidemia en la que se está convirtiendo la obesidad infantil, uno de los grandes problemas de salud que nos encontramos en todos los centros educativos de España y que, sin visos de cambiar, la tendencia es al alza. Nos centramos en los aspectos útiles para la prevención de este problema (realidad previa) y como forma de reducir su impacto una vez que la sufren numerosos niños y niñas de nuestros colegios (realidad latente). La fórmula sigue siendo simple (planteamiento de una correcta alimentación y la práctica regular de actividad física y deporte) y la palabra clave es “hábito”, que promovido y alimentado desde la infancia mejorará la calidad de vida de muchos niños y niñas y perdurará en el tiempo. Se hace necesaria una actuación conjunta de todos los agentes educativos y entidades públicas a través de programas específicos de alto impacto social y educativo, orientando y promoviendo la conjugación de actividad física, salud y educación.

Palabras clave: Educación primaria; actividad física; obesidad infantil; salud; educación.

Abstract

This work is presented as a documentary research that aims to show the epidemic that childhood obesity is becoming one of the major health problems that we find in all the schools in Spain and that no sign of change, the trend is upward. We focus on the aspects useful for the prevention of this problem (previous reality) and as a way to reduce your impact once you suffer numerous boys and girls of our schools (latent reality).

The formula is still simple (approach of a correct diet and regular practice of physical activity and sport) and the key word is "habit", that promoted and fed since childhood will improve the quality of life for many children and will endure over time. Necessary joint action of all educational actors and public institutions through specific programs of high impact social and educative, guiding and promoting the combination of physical activity, health and education.

Keywords: Elementary education; physical activity; childhood obesity; health; education.

TEXTO DEL TRABAJO

1. Introducción.

La infancia y la adolescencia son etapas clave en la adquisición de un determinado estilo de vida. Niños y adolescentes se enfrentan a conductas y experiencias debido a la extensión de sus relaciones y de la acción de los agentes de socialización, los cuales van a tener una gran importancia en la formación de hábitos y conductas saludables y en la adquisición de hábitos positivos que tengan una continuidad en la vida adulta.

El desarrollo de patrones de conductas no saludables en estas edades es un fenómeno relativamente generalizado, por lo que adquiere gran relevancia la adquisición de medidas preventivas adecuadas que incidan en una mejor calidad de vida de la población. Por este motivo, se hacen necesarios estudios sobre el análisis de los hábitos de actividad física en niños y niñas para potenciar el diseño de campañas educativas y realizar programas específicos de intervención en niños y adolescentes con el objeto de mejorar su salud y reducir el riesgo de patologías crónicas (Reverter, Plaza, Jové y Hernández, 2014).

En España, el Consejo Superior de Deportes diseñó el Plan A+D (Plan Integral para la Actividad Física y el Deporte), considerando como principales directrices de actividad física las de la Unión Europea y de la Organización Mundial para la Salud. Su objetivo es garantizar el acceso universal a la práctica de actividad física y deporte a toda la población española, para ayudar a frenar el alto índice de sedentarismo y obesidad e impulsar hábitos de vida más saludables y activos (Chacón, Espejo, Cabrera, Castro, López y Zurita, 2015).

Entre los factores que influyen en este hábito actual de sedentarismo, como explican Santaliestra, Rey y Aznar (2013) o Zaleta (2013) están, además de la reducción de la actividad física habitual, el elevado número de horas que los niños y niñas están sentados en la escuela, el uso de transportes motorizados para desplazarse y la creciente difusión de actividades de ocio tecnológico que incitan al sedentarismo.

Estudios como los de García, Escalante, Domínguez y Saavedra (2013) muestran los resultados del estudio sobre alimentación, actividad física, desarrollo infantil y obesidad (ALADINO), donde la prevalencia de la obesidad infantil alcanza el 19% entre niños y niñas de 6 a 10 años. La inactividad física representa un grave problema de salud, haciéndose necesaria una urgente intervención en los centros educativos, lugares más propicios para eso, pues es ahí donde tenemos los agentes (niños y niñas) donde tenemos que focalizar gran parte del trabajo (Ramón, Verdager, Conti, Rotger y Sampol, 2012; Rué y Serrano, 2014). Y ahí, entra en escena

la educación física escolar, donde una de sus finalidades es “promover un estilo de vida activo y sano, y fomentar o crear hábitos de adherencia a la práctica de actividad física para que los alumnos continúen activos (Gil, Campos, Jordán y Díaz, 2012, p. 116).

2. Acciones encaminadas a combatir la obesidad infantil.

“Necesitamos una auténtica movilización social a favor de la Estrategia NAOS contra la obesidad y en interés de la salud de todos los españoles, especialmente de los que hoy son niños o jóvenes pero que rápido serán los adultos que tendrán que hacer país cuando nosotros ya nos retiremos” (Vallés, Aguado y Rodríguez, 2014, p. 49).

La estrategia NAOS fue desarrollada por el Ministerio de Sanidad a través de la Agencia Española de Seguridad Alimentaria en febrero de 2007. Este proyecto muestra sus intenciones a favor de una nutrición saludable, de actividad física, de salud, y en contra de la obesidad. Expone que los centros educativos son los responsables de potenciar unos hábitos saludables (práctica de actividades físicas y hábitos alimenticios) para que los niños y niñas adquieran estas costumbres. Y, para conseguirlo, los docentes necesitan de unas pautas y orientaciones que seguir, por lo que se hace necesario estudiar los diferentes programas de intervención en Educación Física orientada a la Salud para observar la influencia que tienen en niños y jóvenes y el poder que ejercen sobre ellos para proseguir con buenos hábitos a lo largo del tiempo.

2.1. Prevención de la obesidad.

Para prevenir el sobrepeso y la obesidad en niños y adolescentes, la Federación Española de Medicina del Deporte establece como prioridad una mejora de la nutrición y la adopción de estrategias para la promoción de diversas actividades físicas (García y Pérez, 2014).

2.1.1. Nutrición. Llevar una dieta saludable a lo largo de toda la vida ayuda a prevenir la malnutrición. Sin embargo, el aumento de la producción de alimentos procesados, la rápida urbanización y el cambio en los estilos de vida, influyeron negativamente en los hábitos alimenticios. Actualmente se consumen más alimentos hipercalóricos, grasas saturadas, grasas trans, azúcares libres, sal, sodio y, por el contrario, se ve reducido el consumo de frutas, verduras y fibra dietética (como pueden ser los cereales).

No nos olvidamos de las rentas económicas de las familias y los precios de los alimentos (hecho que afecta a la disponibilidad de alimentos saludables y su asequibilidad), las preferencias, creencias individuales, tradiciones culturales, factores geográficos, ambientales y

socioeconómicos que se relacionan de forma compleja para configurar los hábitos individuales de alimentación.

Por tanto, promover un entorno alimentario saludable, que incluya sistemas alimenticios que promuevan una dieta diversificada, equilibrada y sana, requiere la participación de los diferentes actores y sectores (público y privado). De este modo, en lo que se refiere a la dieta, la OMS (2015) recomienda:

- Lograr un equilibrio calórico y un peso saludable.
- Reducir la ingesta calórica procedente de grasas y cambiar las grasas saturadas por las insaturadas y eliminar los ácidos grasos trans.
- Aumentar el consumo de frutas, verduras, legumbres, cereales integrales y frutos secos.
- Reducir la ingesta de azúcares libres.
- Reducir el consumo de sal (sodio) y garantizar que aquella que se consume sea yodada.

Baile (2007) establece una serie de pautas de alimentación que se deben seguir en las diferentes etapas educativas y una serie de normas para seguir adquirir hábitos sanos:

- ***Primeros años en Educación Infantil.*** La leche materna es el mejor alimento en los primeros meses de vida para prevenir el sobrepeso (pudiendo mantenerse hasta los dos años o más...). El niño puede mostrar un crecimiento más lento que si se alimentara con leche artificial, pero este crecimiento será más sano. Además, se generan una serie de lazos afectivos entre madre e hijo desde el punto de vista emocional muy importantes y, también, no genera un coste económico. De los 6 meses hasta los 2 años se van introduciendo otro tipo de alimentos de una manera equilibrada (ricos en nutrientes, variados y evitando aquellos con altos niveles de azúcar, grasas y sal), al tiempo que se van experimentando nuevos sabores y educando el gusto (importante para el consumo de verduras, tradicionalmente en el apartado de “alimentos no sabrosos”).
- ***Educación preescolar y escolar (de 2 a 12 años).*** Lo más importante en este período es crear un contexto adecuado de alimentación para favorecer la adquisición de hábitos alimenticios sanos (qué comer, cómo comer y cuánto comer). Algunos especialistas establecen que una buena pauta de educación alimentaria es que los padres elijan qué se come, cuándo y cómo, y que los niños y niñas decidan la cantidad con el fin de evitar conflictos y garantizar una alimentación saludable. Para estas edades la OMS, además de

limitar la ingesta de grasas y azúcares, recomienda aumentar el consumo de frutas, verduras, legumbres, cereales integrales y frutos secos.

- **Educar el apetito y el gusto.** Otro aspecto muy importante para prevenir los problemas con la alimentación hace hincapié en que los comportamientos alimentarios que se consideran automáticos o naturales, como el apetito o el gusto, realmente son educables y pueden aprenderse bien o mal. Para educar este apetito, se debe comer sólo en las horas indicadas para cada comida, ocasionando que aparezcan las sensaciones naturales de hambre de forma ordenada. Estas comidas deben hacerse lentamente, porque el hecho de comer demasiado rápido no genera la suficiente saciedad y provoca la sensación de hambre al poco tiempo. Del mismo modo actúa el azúcar, que su consumo genera gran placer a corto plazo pero la sensación de hambre aparece mucho más rápido, provocando un aumento de la ingesta y, por lo tanto, de calorías extra en el organismo.
- **Número de comidas diarias.** Siguiendo una dieta mediterránea, realizar 5 comidas al día (almuerzo, aperitivo a media mañana, comida, merienda y cena) es una buena pauta alimenticia. Con menos comidas, se tiende a consumir más cantidad por la sensación de hambre y el organismo acaba por reservar lo que sobra en forma de acúmulo de grasa. Si esa cantidad prevista la distribuimos en 5 tomas, aumentaremos el consumo basal, disminuirémos la sensación de hambre y el acúmulo de grasa será menor (siempre y cuando las cantidades sean las mismas y los aperitivos de la mañana y tarde sean con productos saludables –fruta, por ejemplo- y no con bollería industrial, por ejemplo).
- **Influencia familiar.** Los niños y niñas van a aprender determinados comportamientos, valores y actitudes, a través de diversos factores, que influyen en su proceso de socialización. A edades tempranas, estos factores son la familia, la escuela, los amigos y, también, van a tener relevancia las características propias del niño, como su autoestima y motivación. Por tanto, los familiares más próximos y los amigos van a tener una gran influencia directa en la participación deportiva del niño (Casimiro, 1999).

La familia es el primer y más potente agente socializador en las primeras edades y van a transmitir valores, comportamientos y normas a sus hijos e hijas, de tal modo que según la teoría de la imitación, los niños y niñas van a realizar aquello que los adultos les indican que hagan, o realizarán aquello que observen, los imitan. Por este motivo, los niños y niñas que participan en actividades físico-deportivas reflejan el interés de sus

padres en que lo realicen. Si sus progenitores son practicantes activos representarán un modelo para sus descendientes (García, 1993).

2.1.2. Actividad física.

La revisión de diversos estudios nos muestran la situación actual de la relación población-actividad física para prevenir la obesidad. Reverter et al., (2014) afirman que la práctica de actividad física está positivamente relacionada con las conductas que mejoran la salud, pero el ejercicio físico en el tiempo libre no es un hábito de la mayoría de la población infantil y juvenil en España, encontrando varios estudios que así lo afirman (Martínez et al., 2010; Moliner et al., 2010).

La mayoría de las investigaciones indican que la práctica de ejercicio físico es menor de lo que sería conveniente, y establecen que una parte importante de los niños y niñas españoles y europeos no realizan regularmente actividades físicas en su tiempo libre, refiriéndose especialmente al ámbito femenino y produciéndose una reducción significativa según los niños y niñas van aumentando en edad (Moliner, Martínez, Garatachea y Márquez, 2011). Según Murillo (2013), los niños y niñas realizan una actividad física insuficiente para mejorar su salud y, como recomiendan Abarca, Pardo, Clemente, Casterad y Lanaspá (2015), para hacer frente a esta situación y obtener los mayores beneficios para la salud y mejorar el control de peso, lo mejor es realizar una actividad física moderada y vigorosa.

La OMS (2015) revela que la inactividad física es el cuarto factor de riesgo de mortalidad mundial (6% de las muertes registradas en todo el mundo), la causa de aproximadamente del 21%-25% de los cánceres de mama y de colon, el 27% de los casos de diabetes o el 30% de la carga de cardiopatía isquémica. Además de la práctica de actividad física bajo unas determinadas pautas de control (Galera, 2013; Torres, Carpio, Lara y Zagalaz, 2014) y prolongada a lo largo de la vida (García y Pérez, 2014), se necesitan programas específicos y serios (estimamos que el tratamiento de la actividad física y el deporte en el currículum escolar no es serio ni propio de las instituciones que con esos datos tan demoledores mantienen o incluso disminuyen la carga horaria de educación física en los colegios), impulsados por las distintas administraciones, para el fomento de la actividad física y el deporte entre la población y, especialmente, entre los más jóvenes.

El deporte en edad escolar es fundamental para conseguir un estilo de vida activo y que los educandos desarrollen virtudes educativas de gran valor para su total desarrollo, incluyendo valores como la coeducación, esfuerzo, dedicación, tolerancia, solidaridad, trabajo en equipo,

respeto... Separando conscientemente los conceptos de deporte escolar-deporte competitivo, se deben buscar objetivos relacionados con la autonomía personal de los niños y niñas, la inserción y no discriminación social de ninguna persona y ofreciéndoles alternativas para ocupar su tiempo libre y de ocio. Como indican García y Pérez (2014), cuando las demandas y expectativas del deporte exceden de la maduración y la preparación de los participantes, se pierden beneficios de la práctica deportiva y, por tanto, ocurre lo mismo cuando las metas dejan de estar orientados al beneficio de los niños y niñas (el deporte por el deporte) y pasan a centrarse en objetivos de adultos (el deporte para ganar).

3. La actividad física escolar en la etapa de Educación Primaria.

Los estudios sobre la situación de la actividad física en los centros educativos no da la perspectiva real de lo que ocurre actualmente con nuestros niños y niñas (Pastor, Gil, Prieto y González, 2015). Muñoz, Fernández y Navarro (2015) confirman, por ejemplo, que los estudiantes de 5º y 6º de primaria no realizan actividad física durante los recreos escolares ni en su tiempo libre antes o después del comedor escolar, y que el 16,67% de estos niños y niñas sufren sobrepeso. Algo similar muestran Martínez, Contreras, Aznar y Lera (2012), que los estudiantes de estas edades no cumplen las recomendaciones internacionales de actividad física saludable.

Para paliar esta situación, en la escuela se deben crear oportunidades de práctica de actividad física saludable y, en concreto, el docente especialista en Educación Física será el encargado de diseñar programas orientados a la promoción de la salud, cuyas consecuencias desembocarían en un bienestar físico, psicológico y social y en un mejor rendimiento académico de los alumnos (Capdevilla, Bellmunt y Hernando, 2015).

En la lucha contra la obesidad infantil es fundamental promover dietas saludables y actividades físicas en el colegio, ya que los niños y niñas pasan buena parte de su tiempo en esta institución, considerándose el entorno ideal para adquirir conocimientos sobre unos buenos hábitos y llevarlos a la práctica. Aquí, el docente tiene que resultar ejemplar para los educandos, siendo un modelo a seguir y que puede repercutir en sus modos de vida.

En este sentido, la OMS (2015) sugiere la realización de clases diarias de Educación Física con actividades adaptadas (a necesidades, intereses y capacidades), ofrecer actividades extracurriculares mediante deportes y programas no competitivos (recreos activos), fomentar el transporte activo para acudir al colegio o a otras actividades, proporcionar instalaciones

adecuadas para la práctica de actividad física a las que puedan acceder tanto los estudiantes como toda la comunidad, y alentar a todos sus miembros a realizar actividad física.

Al respecto, Abarca et al., (2015) establecen que la asignatura de Educación Física tiene un gran potencial para la promoción de la actividad física de forma directa e indirecta. Directamente, contribuye a la acumulación diaria recomendada de los minutos estipulados de actividad física (Frago, 2014) y ofrece experiencias satisfactorias de aprendizaje mediante climas óptimos (Julián, 2012). Indirectamente, resulta un estímulo relevante para la promoción de actividades físicas fuera del centro escolar, ayudando a la adquisición de un estilo de vida físicamente activo (González, Sicilia, Beas y Hagger, 2013). De esta forma, se favorece una Educación Física de calidad, interconectando diferentes contextos de práctica, donde niños y niñas adquieran experiencias positivas que les permitan practicar y aumentar la actividad física a lo largo de sus vidas (Peiró, Pérez y Valencia, 2012).

El área de Educación Física debe favorecer que el alumnado adquiera las competencias relacionadas con las diferentes prácticas motrices y las integre en su propio estilo de vida. El sistema educativo moderno, orientado al desarrollo integral del futuro ciudadano del siglo XXI, debe atribuir considerable importancia a la única área del currículo que permite a todo el alumnado descubrir de forma activa el patrimonio cultural inmaterial que representan las actividades físicas, deportivas y artístico-expresivas. Estas intervenciones proyectadas desde los centros educativos están reconocidas como las estrategias más universales y los caminos más efectivos para contrarrestar los bajos niveles de actividad física.

Murillo et al., (2013) identifican cinco estrategias para aumentar la actividad física en el entorno escolar:

- Intervenciones multi-componente, que fomentan el empoderamiento de los miembros de la comunidad escolar.
- Intervenciones centradas en la mejora de los programas de Educación Física como estrategia para fomentar la actividad física.
- Diseño y uso de programas no curriculares para promover la actividad física.
- Intervenciones que incluyen un componente informatizado durante la implementación y el seguimiento.
- Intervenciones y programas que respondan a los intereses y necesidades del alumnado.

3.1. Perspectivas de intervención en los programas de Educación Física.

Los datos mostrados líneas más atrás de los estudios que analizan el actual estado de la realización de actividad física en los escolares y su relación con la salud, destacan la necesidad de desarrollar campañas educativas y la realización de programas específicos para mejorar el estado de salud de los escolares y reducir el riesgo de patologías crónicas (Torres et al., 2014). Como afirman Loprinzi, Cardinal, Loprinzi y Lee (2012, p. 118), “una participación regular en actividad física durante la infancia no tiene únicamente beneficios inmediatos sobre la salud, sino que también tiene efectos duraderos en la edad adulta”.

En el estudio realizado por Rué y Serrano (2014) sobre el papel desarrollado por la Educación Física en la Educación Primaria, se muestra la influencia positiva en la salud del alumnado, que cada vez es más diverso en cuanto a características e intereses. Orientan sus intervenciones y programas para hacer frente al sobrepeso y la obesidad de los niños y niñas durante la etapa de Educación Primaria a través de 5 perspectivas:

- **Preventiva.** Importancia de la actividad física en edad escolar (acentuando la dirección cara al ámbito femenino) y la promoción de unos buenos hábitos alimenticios para mejorar la salud, estableciendo que las escuelas son los escenarios más adecuados para conseguir un estilo de vida saludable.
- **Evaluación y eficacia.** Importancia de la realización de investigaciones científicas en este campo, que analicen si verdaderamente ciertos programas que se llevaron a cabo para prevenir el sobrepeso y la obesidad aportaron resultados satisfactorios. Estudios como los de Verstraeten et al., (2012) confirman que este tipo de intervenciones escolares son efectivos para la promoción de la salud.
- **Comunidad educativa.** Centrada en el ámbito docente y familiar, integra investigaciones que explican la gran influencia que tiene el colectivo docente en el alumnado, y muestran una actitud crítica frente a la falta de estrategias motivadoras en el fomento de la actividad física y el deporte; y, también, destacan la importancia de padres y madres en el fomento de la actividad física, la reducción del sedentarismo y la impulsión de hábitos saludables, llegando a la conclusión de que tienen gran peso en la eficacia de los programas escolares.
- **Contexto.** El entorno es un factor a tener en cuenta para la promoción de la actividad física y, consecuentemente, para la prevención de la obesidad infantil.
- **Comunidades vulnerables.** Diversos estudios estipulan que un bajo estatus socioeconómico radica en valores más bajos de calidad de vida y salud, llegando a la

conclusión de que los programas de prevención escolares deber ser implantados preferentemente en las áreas más defavorecidas.

Todas estas investigaciones coinciden en la promoción de la práctica de ejercicio físico y de hábitos saludables con el fin de lograr un estilo de vida que ponga freno al sobrepeso y la obesidad, así como las diferentes enfermedades asociadas. La situación actual presenta unos futuros niveles alarmantes, con tendencia a una inactividad física aún mayor, por lo que se hace necesario el establecimiento de programas educativos para combatir esta situación. Una buena mejora de los programas de Educación Física en los Centros educativos requiere de un ajuste curricular, sobre todo en el apartado de carga horaria correspondiente a la materia de Educación Física, pues resulta contradictorio que por un lado la administración tenga detectado este grave problema y no ponga en práctica soluciones efectivas al respecto (las clases de Educación Física son obligatorias, por lo que se garantiza al alumnado un tiempo mínimo de práctica de actividad física a la semana).

3.2. Importancia de las actividades agradables y placenteras en los programas de Educación Física escolar.

Vaquero, Garay y Ruiz (2015) explican que para una adecuada promoción de la actividad físico-motriz en el ámbito escolar se pueden poner en marcha diferentes planes de actuación, unas centradas más en el proceso y otras centradas más en el producto pero, como indican Camacho, Fernández, Ramírez y Blández (2013) o Peiró, Pérez y Valencia (2012) lo que es necesario en este contexto es promover la sensación de bienestar e indagar sobre el sentimiento de diversión y pracer que proporciona la práctica de actividad física y deporte en niños y niñas de estas edades. Para estos autores, este sentimiento de placer y diversión (motivación intrínseca) es más importante que los factores sociales y de motivación extrínseca, lo que nos puede proporcionar una idea de por donde enfocar los diferentes programas de promoción deportiva en la escuela.

3.3. Importancia de la actividad física en el rendimiento escolar.

Ahrabi-Fard y Matvienko (2005) ponen especial énfasis en que sin una educación para la salud no hai una educación de calidad y, basándose en diversos estudios, afirman que los altos niveles de condición física están asociados a altos logros académicos. Otros estudios como los de Agut, Barreda, Linares y Martínez (2013) también relacionan la actividad física con el rendimiento académico, de forma que la práctica regular de actividad física provoca menores niveles de estrés y ansiedad, reduce los estados depresivos, mejora el bienestar emocional y

aumenta los niveles de energía, cuestión que influye positivamente en el rendimiento académico del alumnado.

Fedewa y Ahn (2011) afirman que llevar a cabo actividades físicas aumenta el riego sanguíneo al cerebro y estimula su desarrollo, generando efectos positivos sobre su función cognitiva y el aprendizaje, pudiendo así justificarse en una parte el mayor rendimiento académico que presentan los niños y niñas activos. Así, se puede afirmar que la realización de actividades físicas está asociada a aspectos fisiológicos, psicológicos y sociales fundamentales en el desarrollo de niños y niñas y que puede contribuir a un mayor rendimiento académico.

Bajo nuestra consideración, los responsables políticos, sanitarios y educativos deberían tener en cuenta este tipo de estudios y con estos resultados positivos, crear planes estratégicos dirigidos a la promoción de la actividad física para mejorar el desarrollo académico y ayudar en la prevención del fracaso escolar.

4. Primer análisis en España de los programas de intervención relacionadas con la salud.

Vallés, Aguado y Rodríguez (2014) lideran el reciente estudio que se realizó en España sobre los programas de intervención relacionados con la salud en los centros educativos, basándose en los trabajos publicados en la última década. Las ciudades en las que se centraron fueron Murcia, Albacete, Gandía y, principalmente, Granada. Observaron que todos los estudios son diferentes en su diseño, tiempo de intervención, alumnado (pertenecientes a diferentes etnias) y en los instrumentos de evaluación. Pero, a pesar de esta gran heterogeneidad, concluyen que el 100% de estos programas obtuvieron resultados beneficiosos para la salud.

Para que sean óptimos, se hace imprescindible que estos programas contengan aprendizajes significativos para el alumnado, de tal forma que todo lo trabajado perdure a lo largo de la vida. Los educadores deben ser conscientes de que lo que hacen con sus intervenciones es beneficioso para los niños y niñas y que de esta forma se vean recompensados con refuerzos intrínsecos. Resultan asimismo fundamentales los esfuerzos provenientes del contexto (familia, amigos, monitores...) y que reflexionen sobre el proceso y sus consecuencias positivas para que se afiancen en este modo (sano) de vida.

5. Consideraciones finales.

Pretendemos acercarnos a la conciencia de autoridades, instituciones y personas sobre la problemática de la obesidad infantil y la necesidad de realizar actividad física y deportiva, reclamando la promoción de prácticas activas y saludables.

Podemos comprobar que esto es una labor conjunta de todos los agentes educativos, donde adquieren especial relevancia las instituciones escolares mediante la materia de Educación Física, la cual en muchas ocasiones queda relegada a un segundo plano, pero vemos que es una materia fundamental para la formación integral de los niños y niñas y en la adquisición de hábitos y conductas que pueden perdurar a lo largo de sus vidas.

Las familias son el primer agente socializador, con el que más tiempo van a pasar los niños y niñas y van a influir, positiva o negativamente, en los hábitos de sus hijos, por lo que es necesario darse cuenta de los comportamientos (a veces inconscientes) en los niños y niñas, que tienden a imitar a sus ideales y, sus padres y madres, lo son para ellos. Además, hemos podido constatar que los padres y madres físicamente activos tienen hijos e hijas que también lo son, hecho que unido a la promoción de unos buenos hábitos alimenticios desde los primeros años de vida, nos dará una buena fórmula para tener niños más sanos, con mejores valores sociales y, posiblemente, con mayores resultados académicos.

No podemos olvidarnos de la labor docente, fundamental en todo este proceso. Esta persona puede convertir cualquier contenido didáctico en algo atractivo, placentero, útil... Para ello necesita emplear todo su abanico de recursos (metodológicos, materiales, psicológicos...) para orientar la materia de Educación Física lo más confortable posible. Si orienta su trabajo a conseguir niños y niñas más autónomos, más competentes y socialmente activos, mejora la motivación intrínseca de sus alumnos y, consecuentemente, estos adquirirán una mayor adherencia a la práctica físico deportiva (Navarro, Rodríguez y Eirín, 2016).

6. Referencias bibliográficas.

Abarca, A., Pardo, B.M., Clemente, J.A.J., Casterad, J.Z., y Lanaspa, E.G. (2015). La Educación Física, ¿una oportunidad para la promoción de la actividad física? *Revista Retos*, 28, pp. 155-159. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5146458>. Acceso el 31 de mayo de 2016.

Agut, L., Barreda, L., Linares, N., y Martínez, R. (2013). *Relación entre el nivel de actividad física y el rendimiento académico en Educación Primaria*. Repositorio de la Universidad Jaume I, pp. 259-273. Recuperado de <http://repositori.uji.es/xmlui/bitstream/handle/10234/132187/16.%20Agut%2c%20Luc%20C3%ADa%20-%20Relaci%C3%B3n%20entre%20el%20nivel%20de%20actividad%20f%C3%ADsica.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Acceso el 23 de septiembre de 2016.

- Ahrabi, I., y Matvienko, O.A. (2005). Promoción de una educación activa de la actividad física orientada a la salud en las clases de educación física. *Revista Cultura, ciencia y deporte*, 3, pp. 163-170. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2092534>. Acceso el 31 de mayo de 2016.
- Baile, J.I. (2007). *Obesidad infantil*. Madrid: Síntesis.
- Camacho, M.J., Fernández, E., Ramirez, E. y Blandez, J. (2013). La educación física escolar en la promoción de la actividad física orientada a la salud en la adolescencia: una revisión sistemática de programas de intervención. *Revista Complutense de Educación*, 24(1), pp. 9-26.
- García, E., y Pérez, J.J. (2014). Programa para la promoción de actividad física saludable en escolares murcianos. *Revista Retos*, 25, pp. 131-135. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4555132>. Acceso el 31 de mayo de 2016.
- Capdevila, A., Bellmunt, H., y Hernando, C. (2015). Estilo de vida y rendimiento académico en adolescentes: comparación entre deportistas y no deportistas. *Revista Retos*, 27, pp. 28-33. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/3457/345738764006.pdf>. Acceso el 21 de septiembre de 2016.
- Casimiro, A.J. (1999). *Comparación, evolución y relación de hábitos saludables y nivel de condición física-salud en escolares al finalizar los estudios de Educación Primaria (12 años) y de Educación Secundaria Obligatoria (16 años)*. Tesis de doctorado. Universidad de Granada: Facultad de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte. Recuperado de <http://cdeporte.rediris.es/biblioteca/habitos.PDF>. Acceso el 31 de mayo de 2016.
- Chacón, R., Espejo, T., Cabrera, A., Castro, M. López, J.F., y Zurita, F. (2015). “Exergames” para la mejora de la salud en niños y niñas en edad escolar: estudio a partir de hábitos sedentarios e índices de obesidad. *Revista RELATEC*, 14 (2), pp. 39-50. Recuperado de <file:///C:/Users/Geno/Downloads/Dialnet-ExergamesParaLaMejoraDeLaSaludEnNinosYNinasEnEdadE-5120357.pdf>. Acceso el 23 de septiembre de 2016.

- Fedewa, A.L., y Ahn, S. (2011). The effects of physical activity and physical fitness on children's achievement and cognitive outcomes: A meta-analysis». *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 82(3), pp. 521-535.
- Frago, J. M. (2014). *Niveles de actividad física en escolares de educación primaria: actividad física habitual, clases de educación física y recreos*. Tesis de doctorado. Universidad de Zaragoza: Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación. Recuperado de <https://zaguan.unizar.es/record/30642/files/TESIS-2015-003.pdf>. Acceso el 31 de mayo de 2016.
- Galera, A.D. (2013). Iniciación educativa a la resistencia aeróbica (I). La carrera económica. *Revista Apunts*, 113, pp. 77-83. Recuperado <http://www.revista-apunts.com/es/hemeroteca?article=1606>. Acceso el 31 de mayo de 2016.
- García, A., Escalante, Y., Domínguez, A.M., y Saavedra, J.M. (2013). Efectos de un programa de ejercicio físico durante tres años en niños obesos: un estudio de intervención. *Revista Retos*, 23, pp. 10-13. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4135158>. Acceso el 31 de mayo de 2016.
- García, E., y Pérez, J.J. (2014). Programa para la promoción de actividad física saludable en escolares murcianos. *Revista Retos*, 25, pp. 131-135. Recuperado de <http://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/viewFile/34497/18630>. Acceso el 31 de mayo de 2016.
- García, M. (1993). *Hábitos deportivos de los españoles. Sociología del comportamiento deportivo*. Madrid: ICEFD.
- Gil, P., Campos, R.C., Jordán, O.R.C., y Díaz, A. (2012). Educación Física y hábitos de vida activa: percepciones de los adolescentes y relación con el abandono deportivo. *Revista Aula Abierta*, 40 (3), pp. 115-124. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3994659>. Acceso el 31 de mayo de 2016.
- González, D., Sicilia, A., Beas, M. y Hagger, M.S. (2013). Broadening the trans-contextual model of motivation: A study with Spanish adolescents. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 24 (4), pp. 306-319.

- Julián, J.A. (2012). Motivación e intervención docente en la clase de educación física. *Revista Tándem*, 40, pp. 7-17.
- Loprinzi, P.D., Cardinal, B.J., Loprinzi, K.L., y Lee, H. (2012). Benefits and environmental determinants of physical activity in children and adolescents. *Obesity Facts*, 5(4), pp. 597-610.
- Martínez, D., Ruiz, J.R., Ortega, F.B., Veiga, O.L., Moliner-Urdiales, D.,... y Sjöström, M. (2010). Recommended levels of physical activity to avoid an excess of body fat in European adolescents: the HELENA Study. *The American Journal of Preventive Medicine*, 39 (3), pp. 203-211.
- Martinez, J., Contreras, O., Lera, A. y Aznar, S. (2012). Niveles de actividad física medido con acelerómetro en alumnos de 3º ciclo de Educación Primaria: actividad física diaria y sesiones de Educación Física. *Revista de Psicología del Deporte*, 21 (1), pp. 117-123. Recuperado de <http://www.rpd-online.com/article/viewFile/939/832>. Acceso el 23 de septiembre de 2016.
- Moliner, D., Ruiz, J.R., Ortega, F.B., Jiménez, D., Vicente, G.,... y Moreno, L.A. (2010). Secular trends in health-related physical fitness in Spanish adolescents: The AVENA and HELENA Studies. *Journal of Science and Medicine in Sport* (in press). DOI: doi:10.1016/j.jsams.2010.03.004. Recuperado de <http://www.helenastudy.com/files/Moliner-Urdiales-JSciMedSport-2010.pdf>. Acceso el 31 de mayo de 2016.
- Moliner, O., Castro, J., Ruiz, J.R., González, J. L., Mora, J., y Márquez, S. (2010). Conductas de salud en escolares de la provincia de Cádiz. *Revista Nutrición Hospitalaria*, 25 (2), pp. 280-289.
- Moliner, O., Martínez, R., Garatachea, N., y Márquez, S. (2011). Pautas de actividad física de adolescentes españolas: diferencias medidas por el día de la semana y la participación deportiva. *Revista de Psicología del Deporte*, 19, pp. 103-116.
- Muñoz, A., Fernández, N., y Navarro, R. (2015). Estudio descriptivo sobre los hábitos saludables en el alumnado de Primaria desde la educación física escolar. *Revista Técnico-Científica del Deporte Escolar, Educación Física y Psicomotricidad*, 1 (1), pp. 87-104.
- Murillo, B. (2013). *Diseño, aplicación y evaluación de un programa de intervención escolar para incrementar los niveles de actividad física en los adolescentes*. Tesis de doctorado.

Universidad de Zaragoza: Facultad de Ciencias de la Salud y el Deporte. Recuperado de <https://zagan.unizar.es/record/11663/files/TESIS-2013-062.pdf>. Acceso el 31 de mayo de 2016.

Murillo, B., García, E., Generelo, E., Bush, P.L., Zaragoza, J., Julián, J.A. y García, L. (2013). Promising school-based strategies and intervention guidelines to increase physical activity of adolescents. *Health Education Research*, 28 (3), pp. 523-538.

Navarro, R., Rodríguez, J.E. y Eirín, R. (2016). Análisis de la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas, motivación y disfrute en Educación Física en Primaria. *Revista Sportis*, 2 (3), pp. 439-455. Disponible en <http://revistas.udc.es/index.php/SPORTIS/article/view/sportis.2016.2.3.1758>. Acceso el 23 de septiembre de 2016.

Organización Mundial de la Salud (OMS) (2015). *Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud: ¿Qué se puede hacer para luchar contra la epidemia de obesidad infantil?*. Recuperado de http://www.who.int/dietphysicalactivity/childhood_what_can_be_done/es/. Acceso el 31 de mayo de 2016.

Pastor, J. C., Gil, P., Prieto, A., y González, S. (2015). Los contenidos de salud en el área de educación física: Análisis del currículum vigente. *Revista Retos*, 28, pp. 134-140. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5146274>. Acceso el 31 de mayo de 2016.

Peiró, C., Pérez, E. y Valencia, A. (2012). Facilitación de la autonomía en el alumnado dentro de un Modelo Pedagógico de Educación Física y Salud. *Revista Tándem*, 40, pp. 28-44.

Ramón, J.C., Verdaguer, F.J.P., Conti, J.V., Rotger, P.A.B., y Sampol, P.P. (2012). Adolescencia, sedentarismo y sobrepeso: análisis en función de variables sociopersonales de los padres y del tipo de deporte practicado por los hijos. *Revista Retos*, 21, pp. 5-8.

Reverter, J., Plaza, D., Jové, M.C., y Hernández, V. (2014). Actividad físico-deportiva escolar en alumnos de primaria: el caso de Torre Vieja (Alicante). *Revista Retos*, 25, pp. 48-52. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/3457/345732291010.pdf>. Acceso el 21 de septiembre de 2016.

Rué, L. y Serrano, M.A. (2014). Educación física y promoción de la salud: estrategias de intervención en la escuela. *Revista Retos*, 25, pp. 186-191.

- Santaliestra, A.M., Rey, J.P. y Aznar, L.A.M. (2013). Obesity and sedentarism in children and adolescents: What should be bone? *Revista Nutricion Hospitalaria*, 28, pp. 99-104.
- Torres, G., Carpio, E., Lara, A. y Zagalaz, M.L. (2014). Niveles de condición física de escolares de educación primaria en relación a su nivel de AF y al género. *Revista Retos*, 25, pp. 17-22. Recuperado de <http://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/viewFile/34468/18605>. Acceso el 23 de septiembre de 2016.
- Vallés, C., Aguado, M., y Rodríguez, L. (2014). Propuestas de intervención en Educación Física para trabajar el bloque de contenido de salud en la última década. *E-motion, Revista de Educación, Motricidad e Investigación*, 2, pp. 48-52. Recuperado de http://rabida.uhu.es/dspace/bitstream/handle/10272/8069/Propuesta_de_intervencion_en_educacion_fisica.pdf?sequence=2. Acceso el 23 de septiembre de 2016.
- Vaquero, A., Garay, B., y Ruiz, J. (2015). La importancia de las experiencias positivas y placenteras en la promoción de la actividad física orientada hacia la salud. *Revista Ágora para la Educación Física y el Deporte*, 17 (2), pp. 168-181. Recuperado de http://agora-revista.blogs.uva.es/files/2015/08/agora_17_2e_vaquero_et_al.pdf. Acceso el 23 de septiembre de 2016.
- Verstraeten, R., Roberfroid, D., Lachat, C., Leroy, J.L., Holdsworth, M., Maes, L., y Kolsteren, P.W. (2012). Effectiveness of preventive school-based obesity interventions in low- and middle-income countries: a systematic review. *American Journal of Clinical Nutrition*, 96 (2), pp. 415-438.
- Zaleta, L. (2013). *Aplicación de un programa de ejercicio físico para mejorar la postura corporal en escolares de 9 a 12 años de Ciudad del Carmen (México)*. Tesis de doctorado. Universidad de Granada: Facultad de Ciencias de la Educación. Recuperado de <http://hera.ugr.es/tesisugr/22476374.pdf>. Acceso el 31 de mayo de 2016.