



Cada vez es más inusual ver a niños jugando en plazas y recintos urbanos. ABC

La mitad de los niños catalanes no practica ningún deporte

► El ejercicio físico se reduce a medida que se cumplen años, según un estudio

MIRIAM DÍAZ DE CERIO
BARCELONA

Pasear por una gran ciudad y observar a niños jugando en los parques, las plazas o las aceras se hace cada vez más difícil. El espacio público ha dejado de pertenecer a los más pequeños. Las prisas, el estrés de la vida cotidiana, el aumento del tráfico y la falta de espacios de uso lúdico para los menores han hecho que los niños pasen menos tiempo practicando deporte en las calles.

Este cambio de las costumbres sociales pudiera parecer una cuestión baladí; y lo sería si no fuera por los estudios que se llevan realizando, desde hace dos décadas, por investigadores españoles. En el último Sondeo de Opinión sobre Hábitos de Estilos de Vida Saludables, elaborado por la Fundación Alimentum, se llega a la conclusión de que la actividad física se reduce según se van cumpliendo años. Entre las principales causas que han conducido a los menores a

aparcar el ejercicio físico, el estudio destaca el salir con los amigos en el tiempo libre (23%), la escasa oferta de actividades escolares y extraescolares regladas (23%), abandonar el colegio o instituto (21%) y la dificultad de realizar el ejercicio físico fuera del centro escolar (20%).

Sin embargo, a menudo se pasan por alto otras causas no menos importantes. Según el investigador principal del Estudio Cuenca sobre la obesidad infantil, Vicente Martínez Vizcaíno, «los padres mantienen demasiado apretada la agenda de los niños, con clases de inglés, informática... y a veces se les olvida que uno de los derechos del niño es jugar, el contacto con otros niños».

Tres horas a la semana

En España, las autoridades sanitarias recomiendan que los niños realicen tres horas de deporte a la semana, recomendación que no se cumple. «Nosotros estamos al 50 por ciento, es decir, la mitad de los niños no practican ejercicio físico», reconoce el investigador Juan Luis Hernández, de la Universidad Autónoma de Madrid (UAM). Los beneficios de una práctica diaria de, al menos, una hora en los niños y adolescentes como recomiendan organizaciones internacionales

de reconocido prestigio como la ONU son innumerables. El investigador de la Universidad Autónoma de Madrid, Juan Luis Hernández, incide en ello. «Las ventajas del ejercicio físico van desde la prevención del sobrepeso y sus enfermedades relacionadas—ciertos tipos de cáncer, el colesterol o la diabetes de tipo II—hasta una mejor maduración del sistema nervioso, reducción de los riesgos cardiovasculares o la osteoporosis».

Bueno para socializarse

Estos informes muestran de manera inequívoca «la importancia de la actividad física para el equilibrio de la personalidad de los niños, que necesitan socializarse, ser equipo y estar con otros niños» subraya Martínez. Toda prevención que se pueda llevar a cabo, desde la familia o el centro educativo, es poca puesta que «uno de cada tres niños españoles tiene sobrepeso». Esta razón ha impulsado a los investigadores del Estudio Cuenca a llevar a cabo el programa Movi, que consiste en una práctica de juegos durante hora y media, tres tardes a la semana. Lo interesante es que «se han recuperado juegos tradicionales, a los que pueden acceder todos los niños y a diferencia de la práctica de un deporte donde impera la com-

petitividad, aquí nadie pierde». El punto de partida de este programa arrancó en 1996, después de cuatro años de investigaciones sobre los factores de riesgo de la obesidad en la población escolar, cuando se observó que el nivel de colesterol malo, hasta entonces el principal problema, no había empeorado.

Mejoras en colesterol

Sin embargo el sobrepeso había pasado del 22 al 31% según el profesor de la Universidad de Castilla La Mancha. Esto les hizo ver la necesidad de la práctica de una actividad física extraescolar reglada, donde los escolares «además de moverse se divirtieran». Al cabo de un tiempo, la población estudiada mostró mejoras como la reducción sistemática del nivel de grasa, del colesterol y del perfil lipídico; además de una mejor calidad del sueño y un mayor rendimiento académico.

La hipótesis del Programa Movi (www.movidavida.org) es «jugar para divertirse, no para competir». La tarea ahora es concienciar a los padres de que los niños no pierden el tiempo mientras juegan; a la larga lo ganan. Palabra de profesional.

Las cifras del sobrepeso infantil

—Uno de cada tres niños catalanes entre 9 y 12 años tiene sobrepeso. La proporción de menores con este problema es más reducida en las Comunidades del centro de la península.

—Cinco de cada diez niños y adolescentes no practica ninguna actividad deportiva. Sólo una hora de ejercicio físico al día produce mejoras notables.

—En los colegios, la práctica deportiva real es de 80 minutos a la semana cuando el Parlamento Europeo recomienda, al menos, tres horas semanales.

—Entre las principales causas del sobrepeso destacan: el abandono del ejercicio físico por actividades de ocio pasivo (ordenadores, consolas) y el propio gusto de los niños (escaso consumo de verduras).

—Más de la mitad de los padres encuestados por la Fundación Alimentum, consideran que se debería aumentar el número de clases de educación física durante la Enseñanza Secundaria