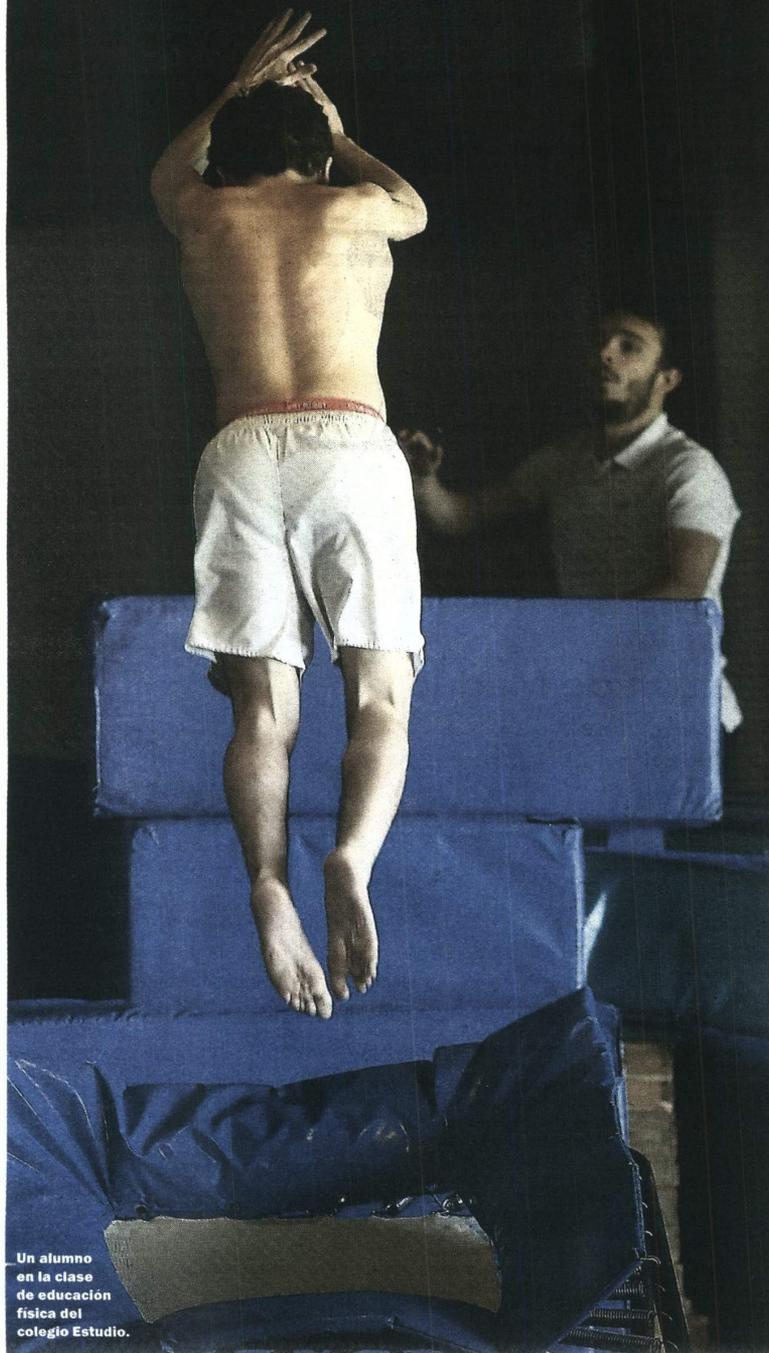


Mamá, quiero hacer gimnasia

LAS ESCASAS HORAS DE EDUCACIÓN FÍSICA. CLAVE PARA CREAR HÁBITOS SALUDABLES. SE COMPLEMENTAN CON LAS ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES DEPORTIVAS



Un alumno en la clase de educación física del colegio Estudio.

PABLO LEÓN

Un tercio de los menores de entre 9 y 17 años realizan actividad física con una frecuencia insuficiente a la recomendada. Concretamente en la adolescencia, la mitad de los chavales solo practican deporte en la clase de educación física, según un estudio realizado por la Universidad Autónoma de Madrid. Las clases de gimnasia son clave para la creación de hábitos saludables y animar a los más jóvenes a tener una vida activa. El problema: siempre ha sido vista como una asignatura secundaria.

A media mañana, en el colegio Estudio, en Aravaca, una gran parte de sus 1.800 alumnos están haciendo deporte. Un grupo, corriendo en el patio; otro, entrenando a voleibol en el gimnasio, y el más reducido y mayoritariamente femenino, haciendo gimnasia rítmica. "La actividad física siempre ha sido clave en nuestra filosofía pedagógica", explica Elena Flórez, directora desde hace 17 años del centro privado en el que se imparte todo el itinerario educativo, desde primaria hasta bachillerato. A partir del tercer curso de primaria y hasta el segundo de secundaria, los alumnos tienen ocho o nueve horas semanales de actividades deportivas. Después, cinco a la semana. Una periodicidad mucho mayor que la mayoría de centros, públicos, privados o subvencionados, de Madrid, que poseen de media dos horas semanales. La Unión Europea recomienda una al día.

Los niños están gordos. No todos, pero sí muchos. En España, concretamente, casi 3 de cada 10 menores (de 2 a 17 años) tienen un problema de obesidad o sobrepeso, según el Ministerio de Sanidad. Además de la dieta, sobre la que se ha hecho mucho hincapié, el sedentarismo y la falta de actividad son clave en el reto de la obesidad; las clases de educación física, una herramienta muy útil para combatirlos. De ahí que la nueva ley de educación (LOMCE) incluya una disposición específica que invita a que "la actividad física y la dieta equilibrada formen parte del comportamiento infantil y juvenil". No se especifica la manera. "Somos conscientes de que nuestra propuesta no es lo habitual, pero a nosotros nos da resultados muy positivos", continúa Flórez. "El deporte repercute en las relaciones entre los alumnos, ya que, además de ser saludable, fomenta el trabajo en equipo y la tolerancia", añade.

"Las Administraciones promoverán la práctica diaria de deporte y ejercicio físico por parte de los alumnos y alumnas durante la jornada escolar. El diseño, coordinación y supervisión de las actividades serán asumidos por el profesorado con cualificación o especialización adecuada en estos ámbitos". Este extracto del texto de la nueva ley de educación ha sido recibido con alegría por diversos colectivos de docentes del ramo. Todo indica que se va a aumentar el número de horas lectivas y que serán los profesores de la materia los responsables de coordinar las actividades. La concreción de la idea queda en manos de las comunidades autónomas, ya que las asignaturas específicas, como educación física, son de su competencia. El Gobierno decide sobre las troncales. "Con la reforma, todavía no lo tenemos nada claro", confiesa Héctor Toro, de 31 años y profesor de educación física en el colegio Nebrija Rosales. Tiene alumnos de entre 6 y 12 años que acuden a su clase dos veces a la semana. "Se trata de una asignatura que depende mu-

cho de lo que el profesor quiera promover. Los objetivos son muy generales", asegura.

Toro no se toma su papel como el de un ogro que tiene que obligar a un grupo de menores a practicar deporte, sino como un generador de propuestas deportivas. "La idea es mostrarles todas las posibilidades que tienen y que luego ellos sigan practicándolo por su cuenta", explica. En su centro se ofrecen clases extraescolares deportivas por las tardes; al irrenunciable equipo de fútbol se une el de voleibol y un grupo que hace ballet.

Cuando la calle está vetada por peligrosa -"de alguna manera, los padres se han convencido de que cualquier actividad fuera de casa implica peligro para sus hijos", escribe Lenore Skenazy, autora de *Free range kids*, libro que habla sobre la importancia de educar en libertad y responsabilidad- y las clases de educación física no son suficientes, los chavales están abocados a meterse en actividades extraescolares deportivas, a unirse a un equipo o a la videoconsola. Los especialistas reconocen que, gracias a las actividades deportivas fuera del horario lectivo, muchos menores sobrepasan la recomendación de practicar deporte cinco veces al día.

En los setenta, la mitad de los niños estadounidenses acudían a la escuela en bici o a pie, según un estudio del departamento de transporte de EE UU. Actualmente, solo un 13% lo hace. Ese comportamiento se repite en la ma-

ESTAS CLASES COMBATEN EL SOBREPESO Y EL SEDENTARISMO

yoría de países occidentales. Por un lado, debido a la expansión del modelo suburbio, que salió de Estados Unidos y se extendió por el mundo, invitando a vivir en casas en las afueras, realizar la compra y consumir ocio en centros comerciales y llegar a la escuela motorizado ya sea en ruta o en el coche de papá o de mamá. Por otro, por la costumbre: en Estados Unidos, solo un 38% de los estudiantes que viven a menos de 1,5 kilómetros de su escuela caminan o pedalean hasta su centro de estudios, según una encuesta de 2009. En 1969, la cifra era del 88%. En Madrid, el colegio Monserrat quiere cambiar eso.

"El bicibús es un sistema para llegar al cole de una manera sostenible y saludable", explica José Rossi, padre de dos menores que acuden a este centro madrileño. Esta ruta a pedales fue ideada por un grupo de progenitores y profesores, que a primera hora de la mañana realizan un recorrido por el barrio recogiendo a todos los que quieran ir pedaleando en compañía hasta el centro educativo. Esta experiencia no se puede incluir en el currículo oficial de las clases de gimnasia, pero también tiene que ver con la educación física: los chavales aprenden, además de ecología, a moverse de otra manera, a incluir el deporte en su vida cotidiana. El deporte engancha, debido principalmente a las endorfinas que se generan tras su realización, y cuando se ha generado el hábito de llevar una vida activa, no se abandona tan fácilmente. En el colegio Estudio lo han comprobado. "Somos el centro más federado de Madrid", resume su directora. "No solo tenemos equipos de alumnos, sino también de antiguos estudiantes que siguen vinculados al centro solo por el deporte".