

APUNTES DEL DIRECTO



DIRECTO



ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD EN ESCOLARES

**CIENTÍFICO
INVITADO**

**LÓPEZ-GIL
J.F.**



@JOSEFRANCISCOLOPEZGIL

JUEVES 18/04/24

20:00 CET

www.efcompetencial.com



<https://www.instagram.com/tv/COSGVKRNldK/?igshid=QDhhZWMSNmlyOQ==>

1. Las 24 horas de movimiento
2. Physical literacy o alfabetización física
3. Propuestas desde la escuela para aumentar actividad física
4. Report Card sobre actividad física: ¿más Educación Física?

@EDUCACIONFISICACOMPETENCIAL

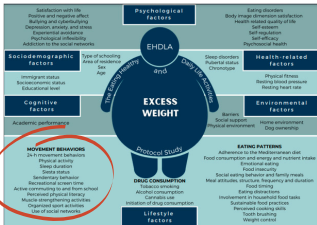
PROF. DR. JUANJO PÉREZ SOTO

IDEAS PRINCIPALES Y LINKS

APUNTES DEL DIRECTO AF Y SALUD EN ESCOLARES

1. LAS 24 HORAS DE MOVIMIENTO

Partiendo del estudio EDHLA que realizó el Dr. López-Gil, se pueden observar distintos factores que inciden en la salud. En el directo de hoy, nos vamos a fijar en los "movement behaviors" o comportamiento de movimiento.



¿Qué son las 24 horas de movimiento?

Nacen de una crítica a la tendencia de limitar la observación de la actividad física a un tiempo acotado al día y desligada de otras actividades que también se relacionan con el movimiento y la salud. En palabras del Dr. López-Gil:

"No es lo mismo realizar más actividad física a cambio de reducir el comportamiento sedentario que las horas de sueño"

La Canadian Society for Exercise Physiology (CSEP), lanza las primeras recomendaciones de realización de actividad física observando 4 patrones:

- Sweat (suda): actividad física de moderada a vigorosa.
- Step (camina): actividad física ligera.
- Sleep (sueño).
- Sit (sentado): comportamiento sedentario.

APUNTES DEL DIRECTO

AF Y SALUD EN ESCOLARES

Una infografía resumen de las 24 horas de movimiento para jóvenes de 5 a 17 años se puede observar en su [web](#):



Para obtener beneficios óptimos para la salud, los niños y jóvenes (de 5 a 17 años) deben lograr altos niveles de actividad física, bajos niveles de comportamiento sedentario y dormir lo suficiente cada día. Un día saludable de 24 horas incluye:

- Sueño ininterrumpido de 9 a 11 horas por noche para aquellos de 5 a 13 años y de 8 a 10 horas por noche para los de 14 a 17 años, con horarios consistentes de acostarse y levantarse;
- Una acumulación de al menos 60 minutos por día de actividad física moderada a vigorosa que involucre una variedad de actividades aeróbicas. Las actividades físicas vigorosas y las actividades de fortalecimiento muscular y óseo deben incorporarse al menos 3 días por semana;
- Varias horas de una variedad de actividades físicas ligeras estructuradas y no estructuradas;
- No más de 2 horas por día de tiempo de pantalla recreativo;
- Tiempo limitado sentado por periodos prolongados. Preservar suficiente sueño, intercambiar tiempo dentro por tiempo al aire libre y reemplazar comportamientos sedentarios y actividad física ligera con actividad física moderada a vigorosa adicional puede proporcionar mayores beneficios para la salud.

Se sugiere que se comuniquen dichas recomendaciones a las familias en las reuniones escolares. Uno de los beneficios de llevar un estilo de vida activo, a través de estas recomendaciones, podría ser entre otros un mejor rendimiento académico de acuerdo con los estudios.

APUNTES DEL DIRECTO

AF Y SALUD EN ESCOLARES

2. PHYSICAL LITERACY O ALFABETIZACIÓN FÍSICA

En los últimos años es un término muy emergente, justifica el porqué de la Educación Física escolar según la UNESCO.

Se podría definir como la relación que tenemos con el movimiento y la actividad física a lo largo del ciclo vital.

La asociación Británica de docentes de Educación Física ha lanzado recientemente un comunicado de consenso sobre su importancia.

Physical literacy
is our **relationship**
with **movement**
and **physical activity**
throughout life.

A personal relationship
Having a positive and meaningful association
with movement and physical activity.



Movement and physical activity
How we move physically, connect social,
think together and feel (affected)
during movement and physical activity
plays a crucial role.



Throughout life
Influenced across the lifespan by individual,
social and environmental factors.



Se puede agrupar en 3 dominios:

- Una relación personal con la actividad física.
- El movimiento y la actividad física
- Factores que influencia la actividad física durante el ciclo vital.

El doctor Dr. López-Gil ha validado un cuestionario para el contexto español para poder medir la alfabetización física en adolescentes. Es muy rápido y práctico para docentes, **¿cuál es el nivel de alfabetización física percibida de un adolescente?**

Estudio de validación
de Dr. López-Gil

Adaptación visual de Juanjo
para poder utilizar

APUNTES DEL DIRECTO AF Y SALUD EN ESCOLARES

3. PROPUESTAS DESDE LA ESCUELA PARA AUMENTAR ACTIVIDAD FÍSICA

El doctor Dr. López-Gil apunta a establecer unos parámetros estándar de salud de los escolares respecto al peso, talla, actividad física, horas de sueño, rutinas, etc; para comunicar a las familias en las reuniones iniciales y que sean conscientes de los niveles de salud de sus hijos e hijas.

Juanjo señala que otras formas de potenciar la actividad física sería mediante los descansos activos o recreos multideportivos, los estudios muestran potencial para mejorar la atención o funciones ejecutivas, pero la suma de minutos de actividad es ligera.

Por tanto, coinciden los dos ponentes que la solución sería incrementar las horas de Educación Física sistemática, a nivel curricular, para no tener que estar condicionando a otras áreas o compañeros.

Potenciar actividad física en Secundaria

Juanjo afirma que con retos de actividad física mediante STRAVA se puede realizar un buen seguimiento para fomentar el movimiento a través del teléfono móvil del alumno.



STRAVA

Posibilidades:

- Es una red social de corredores.
- Crea un club para tu clase.
- Establece retos de KM o minutos a conseguir entre todos.
- Pauta los KM o minutos mínimos que debe aportar cada escolar.

El Dr. López-Gil puntualiza que en las investigaciones que realiza para fomentar la actividad física, recurren a la gamificación para intentar motivar a realizar más pasos.

Potenciar actividad física en Primaria

Juanjo apunta a que en Primaria lo escolares no tienen móvil, por tanto una buena opción podrían ser las pulseras que llevan podómetro ya que hay un par de estudios prometedores de sus efectos en el aumento de la actividad física.



APUNTES DEL DIRECTO AF Y SALUD EN ESCOLARES

Revisión Lancet: todo tipo de población (163.992 participantes)



En torno a 1.800 pasos extra o 40 minutos más de actividad supone llevar la pulsera.

Revisión con niños y adolescentes



A nivel cualitativo las pulseras aumentaron la motivación para ser activo a través de la autoevaluación, el establecimiento de metas, el feedback y la competición. Sin embargo, se pone en duda la adherencia a largo plazo.

El Dr. López-Gil añade un dato curioso de un estudio que realizó en la provincia de Cuenca con escolares y cuyos resultados todavía no han sido publicados. Tanto el grupo control como el experimental recibían una pulsera de actividad. Solo el experimental tenía objetivos de actividad física que alcanzar al día. El grupo control no tenía ningún objetivo, solo que la podían utilizar de forma libre. Los resultados mostraban cómo los escolares del grupo control, al no tener objetivo de actividad que cumplir, la utilizaban de forma libre y superaban los pasos del grupo experimental.

Recomendación de ambos ponentes:

Solicitar pulsera podómetro para el área de Educación Física en la lista de material escolar a comprar por las familias

APUNTES DEL DIRECTO AF Y SALUD EN ESCOLARES

Juanjo señala que a la hora de secuenciar las UD de una Programación de Educación Física se debería establecer una UD de salud al trimestre relacionada con la realización de actividad física. Las 3 deberían de estar interconectadas realizando mediciones y seguimiento de la actividad física que vienen realizando.

En el caso de que se opte por una sola UD de salud al comienzo de curso, y no trabajar ninguna más; se deberían hacer de forma transversal, posiblemente una vez al mes, recordatorios de la actividad física que realizan. Dichos recordatorios podrían ser con carácter de actuación o seguimiento y que fueran reportando su actividad mediante alguna herramienta digital.



Recomendación de Juanjo:

En una Programación Didáctica fijar momentos o UD por trimestre donde se realice un seguimiento de la actividad física. También se puede medir la condición física mediante tests con mero carácter de autogestión individual de la condición física.

El Dr. López-Gil recomienda el uso de la web FitBack:

<https://www.fitbackeurope.eu/es-es/>

para la medición de los niveles de condición física a través de las marcas de algunos tests de la batería Alpha-Fitness.

Asimismo menciona no olvidar el trabajo de fuerza en las UD de salud por su relación con la condición física general.

APUNTES DEL DIRECTO
AF Y SALUD EN ESCOLARES4. REPORT CARD SOBRE ACTIVIDAD FÍSICA:
¿MÁS EDUCACIÓN FÍSICA?

El Dr. López-Gil ha publicado recientemente un "Report Card" sobre la actividad física en la Región de Murcia. Dicha Región es la que muestra mayor prevalencia de sobrepeso y obesidad en escolares llegando al 35-40% de escolares



Para el estudio ha utilizado la metodología Global Matrix sobre actividad física, revisando todos los estudios sobre la temática publicados en los últimos 10 años y otorgando una calificación que va de A a F:

A: el país o región está teniendo éxito con entre el 94 y 100% de jóvenes.
hasta...

F: el país o región está teniendo éxito con menos del 20% de jóvenes.

El estudio puede explicar el motivo de la alta prevalencia de obesidad en la Región, ya que uno de los descriptores que aparece marcado como **D-** es el nivel de fitness o condición física, así como el nivel de actividad física general marcado como **D**.

Los dos autores coinciden:

*En la línea de adoptar una educación basada en evidencias, también se deben contemplar las evidencias para mejorar la salud y bienestar de los escolares. Por tanto parece **justificado aumentar la Educación Física en la Región de Murcia**, tal como ya se ha hecho en Andalucía sin tener un estudio de este peso.*

Reclaman al Gobierno de la Región de Murcia el aumento de una hora de Educación Física a la semana.

APUNTES DEL DIRECTO AF Y SALUD EN ESCOLARES

PREGUNTAS DESTACADAS:

¿Qué pensáis de EUROFIT como batería de medición?

El Dr. López-Gil recomienda la utilización de Alpha-Fitness por que hay datos de adolescentes de toda Europa y se puede percentilar y comparar las marcas con datos globales.

¿Alguna batería para etapa infantil?

El Dr. López-Gil recomienda la batería PRE-FIT, que sería la EUROFIT pero para niños más jóvenes.

Juanjo añade que para habilidades motrices básicas también se encuentra el TGMD que ha realizado una adaptación al castellano este curso que comparte en el blog - [link](#).

El Dr. López-Gil también añade el proyecto Sunrise como pionero en medición de parámetros de salud en escolares de 3-4 años.

¿Las 12 UD para una Programación de Educación Física?

Juanjo indica que optaría por menos UD's pero de más calidad. Viendo como está configurada la actual LOMLOE, con realizar 9 UD's sería suficiente.

La configuración siempre va a depender del contexto y de la coordinación interna en el departamento de Educación Física (una adecuada progresión por cursos es interesante).

Algunas recomendaciones generales podrían ser: Deportes Alternativos (varias), Salud/Condición Física (una al trimestre), Expresión Corporal (alguna) y Actividad Física en el entorno próximo urbano/natural (una o dos).

TO BE CONTINUED...

Cualquier compañero o compañera que tenga una actividad original y quiera que sea incluida, que me escriba por IG 🍷