

Centimetrage: 402 cm<sup>2</sup> - Inversión: \$12.855,21 (u\$s 3.356,45)



CONSEJO. Según los expertos, incentivar la competencia intercolegial es una buena manera de estimular el movimiento de los chicos.

## Fomentar el juego

Pelotas, aros y sogas. Con muy pocos elementos se puede estimular a los chicos a jugar y realizar ejercicio en el recreo. Con esa idea, Coca-Cola Argentina desarrolló el programa Dale Juguemos, cuyo objetivo es acercar a los chicos a estilos de vida más saludables e incentivar los valores de compañerismo a través del juego. La iniciativa, que comenzó en 2008, ya logró que más de 230 mil chicos y 580 escuelas de 14 provincias recibieran materiales deportivos y recreativos para incentivar el movimiento. El programa incluye capacitación sobre nutrición y promoción de hábitos de vida saludables para los docentes. Además, la empresa apoyó el desarrollo de los estudios del CESNI, el Cippec y el Club de Amigos, que se presentaron ayer en la Asociación Médica Argentina.

ESTUDIO EN ALUMNOS DE LA CIUDAD Y EL CONURBANO

## Las escuelas dedican al ejercicio la mitad del tiempo recomendado

Especialistas del Centro de Estudios sobre Nutrición Infantil (CESNI) presentaron, ayer, las conclusiones de su trabajo sobre patrones de movimiento en chicos

de entre 11 y 12 años. Y no sólo determinaron que en la escuela no se realiza la actividad física básica, sino que además, durante los fines de semana, el sedent

rismo de los chicos aumenta un 40%, lo que agrava el problema en una población que tiende al sobrepeso. Razones y posibles soluciones.

FLORENCIA BALLARINO Aunque la escuela es un ámbito clave para difundir hábitos de vida saludable y, en algunos casos, el único lugar donde los chicos realizan algún tipo de actividad física, un trabajo del Centro de Estudios sobre Nutrición Infantil (CESNI) halló que el recreo y la clase de gimnasia contribuyen sólo con un tercio del movimiento total diario que hacen los niños. "La recomendación es que el colegio debería proveer la mitad de ese tiempo, ya que los chicos pasan muchas horas allí. Pero en cambio, dedican la mayor parte del recreo a actividades sedentarias", explicó Sergio Britos, director asociado del CESNI.

El estudio fue presentado ayer en la Asociación Médica Argentina, en el marco de la jornada Oportunidades y Desafíos para la promoción de una vida activa (ver recuadro), e indagó sobre los patrones de actividad física en 312 alumnos de entre 11 y 12 años de ocho escuelas de la ciudad de Buenos Aires y el Conurbano bonaerense. Entre las conclusiones, se destaca que el 34,4% de los chicos encuestados son sedentarios durante la

semana y el porcentaje aumenta a 62% los fines de semana. Y lo que es más preocupante aún: la mitad no realiza ningún tipo de deporte en su tiempo libre.

**En marcha.** Para valorar la actividad física y su intensidad, se entregó a cada uno de los alumnos que participó en el trabajo un acelerómetro (versión moderna del cuenta pasos) que debía llevar durante todo el día. Se determinó que los chicos utilizaban sólo 12% del tiempo del recreo para realizar una actividad moderada/vigorosa como caminar o trotar. Y este bajo porcentaje también se repitió para la clase de educación física (27%).

"Los docentes a veces prefieren que los chicos no estén corriendo o moviéndose porque los patios del colegio no son seguros y así fomentan juegos sedentarios. Además, en muchas escuelas falta espacio físico para hacer ejercicio o no cuentan con equipamiento adecuado", dijo Beatriz Grippo, coordinadora del trabajo. Según los expertos, es clave para combatir el sobrepeso en la niñez estimular la actividad

física en los recreos y aumentar la frecuencia de las clases de educación física (en algunas escuelas públicas sólo hay una vez a la semana).

En ese sentido, un trabajo que presentaron especialistas del Club de Amigos demostró que sólo una o dos sesiones extra de educación física a la semana son necesarios para que los chicos mejoren su desarrollo y

capacidades como fuerza, velocidad y resistencia aeróbica.

**Políticas.** Para Britos, la solución pasa por pensar políticas públicas que alienten una mayor cantidad y mejor calidad del tiempo que se dedica a la actividad física. "Muchas veces en la escuela el espacio que se dedica al ejercicio físico es considerado menor frente a otras

materias como lengua o matemáticas. Es importante también promover el movimiento voluntario de los chicos, que padres y maestros creen más oportunidades de juego activo", agregó el experto.

Desde el Centro de Implementación de Políticas Públicas para la Equidad y el Crecimiento (Cippec), analizaron opciones para promover la actividad a nivel provincial y municipal. Entre ellas, garantizar la infraestructura escolar para el ejercicio, mejorar las propuestas curriculares, capacitar a los docentes y establecer eventos deportivos interescolares. Axel Rivas, director del programa educativo del Cippec concluyó: "Con muy poco, el sistema educativo puede desarrollar iniciativas para fomentar la actividad física. Esto tiene un alto impacto en la salud y también en la formación de los jóvenes".

### Resultados preocupantes

Según un estudio realizado en ocho escuelas de la Ciudad de Buenos Aires y el Conurbano bonaerense, casi el 40% de los chicos de entre 11 y 12 años tiene problemas de peso y la escuela no fomenta el ejercicio físico.

