

REPORTAJE: LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS COLEGIOS

“El ejercicio físico ejerce un gran poder en la formación, la educación y la salud de la persona”



Sonia Herce Azanza, educadora físico deportiva colegiada, profesora de Educación Física, Secretaria General del consejo COLEF y Presidenta de COLEF Navarra.

La crisis sanitaria derivada del Coronavirus ha irrumpido de manera brusca sobre todos los aspectos de la vida. Desde que se inició el confinamiento, que provocó entre otras medidas el cierre de colegios y la suspensión de las actividades deportivas extraescolares y competiciones, varios estudios muestran una incidencia negativa sobre los hábitos de salud de los escolares y, en consecuencia, un mayor auge de trastornos de la salud infantil, como el aumento del sedentarismo, el incremento de las horas de uso de pantallas, el exceso de ingesta de alimentos con baja calidad nutricional, hipercalóricos y de bebidas azucaradas.

Y es que, sin duda, cuando más inactividad física se da, mayores problemas de salud acarrea para los más jóvenes. La preocupación por una vuelta segura a las aulas, y con ella al deporte, fue latente en todos los centros educativos que vivieron la situación con gran incertidumbre y a la expectativa de las directrices emitidas tanto por el Instituto Navarro de Deporte como por parte del Departamento de Educación.

Los clubes deportivos de Anacolde mostraron su inquietud ante una situación adversa en los primeros compases del curso, en los que debieron adaptarse muy rápido a las nuevas circunstancias; adecuando los centros con medidas preventivas, manteniendo la distancia social, obligatoriedad en el uso de mascarillas y llevando una correcta higiene. Además, reiteraban la evidente importancia de la actividad física en los escolares para su bienestar físico y mental.

“La preocupación por una vuelta segura a las aulas, y con ella al deporte, fue latente en todos los centros educativos que vivieron la situación con gran incertidumbre.

Evidentemente, la pandemia del Coronavirus ha afectado a la situación del deporte escolar”

De todo ello, hablamos a continuación con Sonia Herce Azanza, educadora físico deportiva colegiada 4876, además de profesora de Educación Física desde el año 1997 en ESO y Bachillerato en el colegio Sagrado Corazón de Pamplona.

Actualmente es también Secretaria General del consejo COLEF (Consejo General de la educación Física y Deportiva), Presidenta de COLEF Navarra (colegio oficial de educadores físico deportivos) y componente del Consejo Navarro del deporte desde su creación y en esta pandemia, de la mesa de la desescalada en el deporte.

Sin duda, el deporte corre por sus venas desde pequeña, ya que fue competidora en varias modalidades deportivas. Pero además, “soy una entusiasta del poder del ejercicio físico en la formación, la educación y la salud de todas las personas y ser capaz de transmitir esto es el motor que me mueve cada día” afirma convencida.

Problemática ante la suspensión de actividades físico-deportivas

Bien es cierto que la pandemia mundial ha marcado todos los ámbitos de nuestras vidas y, evidentemente, ha afectado a la situación del deporte escolar.

En este presente curso muchos colegios no han podido ofrecer ninguna actividad extraescolar a su alumnado. Y, sin embargo, los clubes externos sí pudieron reanudar la actividad tras el confinamiento. ¿Por qué sucedió así?

Lo primero que ha condicionado al deporte escolar es el Plan de Contingencia que dictó el Departamento de Educación en junio de 2020 y las diferentes resoluciones que ha publicado el Instituto Navarro del Deporte (IND). El primero dejaba claro que estaban prohibidas todas las actividades extraescolares organizadas por los centros escolares y eso ha condicionado que solo en función de la estructura jurídica (Club filial o club deportivo escolar) se haya permitido su inicio antes o después.

Por otra parte, el IND fue publicando resoluciones que poco a poco iban permitiendo la oferta de distintas actividades, según su naturaleza y de las instalaciones, con el claro objetivo de ir fomentando la actividad física entre los y las escolares al considerar de vital importancia su incorporación a la actividad física.

Sin embargo, esta decisión trajo consecuencias negativas para muchos clubes deportivos escolares que veían como sus

deportistas salían del ámbito escolar para la práctica deportiva...

Efectivamente. El gran riesgo tras esta decisión ha sido el éxodo de muchos colegiales a clubes para la práctica deportiva y el gran problema de dejar nuestros clubes con muchas bajas de cara a próximas temporadas.

El grave problema es que muchas familias ya han buscado alternativas a esas extraescolares que no se han podido ofrecer e incluso han renunciado a la práctica de actividad física para sus hijos/as. Por este motivo, muchos centros ven con preocupación grandes dificultades en poder rellenar esas actividades que van lanzando en función de la permisividad de las normas legislativas.

¿Y qué medidas se podrían adoptar para solucionar esta problemática?

Aquí es donde viene la mirada a futuro y el trabajo cooperativo entre los clubes, los centros y las instituciones. Entre todos debemos conseguir que nuestros niños y jóvenes retomen con la máxima normalidad posible su práctica de actividad física, fomentando colaboraciones entre clubes, cesiones de jugadores, informando de posibles jugadores/as en busca de equipos, de actividades de nueva creación, permitiendo la participación en centros escolares de alumnado de otros centros, etc.

La labor que en este sentido están haciendo algunos clubes de esta Asociación es fundamental, pero necesitan el apoyo institucional para ponerlo en valor.

¿En qué situación actual nos encontramos en materia de deporte escolar?

En este momento todos los centros escolares pueden ofrecer actividades ofrecidas por Apymas, clubes escolares o clubes filiales, siempre y cuando cumplan las resoluciones que, en resumen, a día de hoy dicen que se pueden llevar a cabo entrenamientos completos en grupos de 15 personas en función del espacio disponible.

Beneficios de la actividad física

A raíz del confinamiento se produjo un impacto desfavorable sobre los hábitos de salud de los más jóvenes, un "círculo vicioso" formado por el aumento del sedentarismo, incremento del uso de dispositivos informáticos, alimentación de baja calidad nutricional...

Sin embargo, estamos hablando de edades (6-18 años) en las que el deporte es fundamental para su desarrollo, puesto que promueve toda una serie de



“Entre todos debemos conseguir que nuestros niños y jóvenes retomen con la máxima normalidad posible su práctica de actividad física, fomentando colaboraciones entre clubes, cesiones de jugadores ...

La labor que en este sentido están haciendo algunos clubes de esta Asociación es fundamental, pero necesitan el apoyo institucional para ponerlo en valor”

beneficios educativos y sociales que contribuyen, no solo a luchar contra la pandemia, reforzando el estado de salud de los jóvenes, su sistema inmunológico, su condición física general, etc.; sino que mejoran su estado anímico, la función cognitiva, facilitan los aprendizajes de habilidades y destrezas, también el aprendizaje de valores sociales, ofrecen alternativas sanas al ocio, facilitan la socialización y un largo etc.

¿Qué ventajas serían las más importantes como propulsoras de salud entre los estudiantes en edad escolar?

Solo hay que leer los prólogos de los Reales Decretos que marcaban las primeras actividades permitidas tras el confinamiento para comprobar la esencialidad del ejercicio físico para las personas. No tendría espacio suficiente para enumerar cada uno de los beneficios que la actividad física aporta a nuestra juventud, pero me permito resaltar los siguientes; tales como la lucha contra la obesidad, otra gran pandemia que estamos sufriendo; la mejora demostrada en el rendimiento académico y en el autoconcepto y la autoestima, las habilidades sociales, la superación, la integración social, el valor por el esfuerzo, el compromiso por el grupo, la tolerancia con las diferencias, la comprensión del concepto equidad...

En fin, me atrevo a decir que todos y cada uno de los valores que nos hacen PERSONAS.



De hecho, durante el confinamiento enseguida surgieron programas y recomendaciones para activar el cuerpo mediante clases on line, tanto niños como sus padres pudieron hacer ejercicio guiado.

Esta pandemia ha traído algunas cosas positivas que no debemos olvidar, como es el aumento del tiempo en familia. Tiempo dedicado a la cocina, a las manualidades, a los juegos de mesa, pero también a las salidas al monte, a los juegos tradicionales, a las clases dirigidas y al ejercicio autónomo.

En los centros escolares nos tocó reinventarnos de un día para otro literalmente y las materias más prácticas fueron las que más tuvimos que reconducir nuestras herramientas habituales. De repente debíamos impartir la materia de Educación Física de manera virtual. ¿Te imaginas? Pues el profesorado se lo imaginó y creó tantas y tantas propuestas que solo puedo expresar mis más sinceras felicitaciones al colectivo. Conseguimos que se mantuvieran activos con dos metros cuadrados de habitación y sin nada de material y que, además, cumplieran retos que implicaran a la familia.

Sinceramente, ¿Estas medidas ayudaron realmente? ¿O este tipo de materia debería impartirse vía presencial?

Los grandes objetivos de nuestra asignatura solo tienen que ver una pequeña parte con esto que conseguimos. La parte de valores, actitudes, responsabilidad, compañerismo, cooperación ... solo se puede trabajar presencialmente. Y es que los educadores necesitamos a nuestro alumnado delante, verles las caras, sus reacciones, sus respuestas, corregirles, guiarles, ayudarles...

Me gustaría destacar que también nos encontramos con un serio problema, puesto que todo el mundo se lanzó a hacer propuestas de ejercicio y entrenamiento en la red, sin tener conocimientos adecuados, sin hacer propuestas correctas o bien pautadas, como las lanzadas por youtubers, que conllevó un aumento de lesiones por malas posturas, sobrecargas y por ejercicios inadecuados.

Incertidumbre ante la vuelta a las clases

Preparar la planificación del curso con antelación resulta imprescindible en todo inicio del curso. Pero éste ha estado ligado a la activación de protocolos anti-COVID, que no ha resultado sencillo para los centros educativos y se tuvieron que adaptar y adecuar a la nueva normativa con muy poco margen de actuación. Muchos de ellos pusieron sobre la mesa la posibilidad o no de ofertar actividades extraescolares, así como si impartir la clase de Educación Física ante la posibilidad de habilitar los polideportivos como aulas de aprendizaje.

“La parte de valores, actitudes, responsabilidad, compañerismo, cooperación ... solo se puede trabajar presencialmente. Y es que los educadores necesitamos a nuestro alumnado delante, verles las caras, sus reacciones, sus respuestas, corregirles, guiarles, ayudarles...”

¿Cómo se vivió esta situación desde dentro?

Durante todo el verano los educadores tuvimos mucha incertidumbre sobre cómo iba a ser el desempeño de nuestra labor docente y, por ello, tuvimos que esperar casi al día anterior a ir a los centros para conocer un poco sobre la pautas a aplicar.

El gran problema es que respecto a nuestra asignatura, las normas de educación fueron muy poco concretas y dejaba incluso abierta la posibilidad de impartirla en el aula. Y eso conllevó una respuesta muy dispar entre los distintos centros. Según una encuesta realizada sobre 130 centros en Navarra, el 98% expresó que la materia había cambiado; solo el 12 % de ellos expuso que daban menos de dos sesiones de clase, pero el 88% contestó que el tiempo de sus sesiones se había reducido en un 25% o más. Respecto a las instalaciones deportivas solo el 50 % puede hacer uso de las habituales y solo el 30% puede usar el material habitual. Estos datos reflejan las grandes modificaciones que se han tenido que hacer.

Para ayudar a los centros escolares, de nuevo el Consejo COLEF publicó unas interesantes infografías sobre “Recomendaciones para una Educación Física segura” que se remitieron al profesorado navarro a través de los centros de apoyo del departamento de Educación.

¿Cuáles eran y son los principales requisitos que deben cumplir los centros para llevar a cabo la actividad deportiva?

El uso de la mascarilla en la actividad física también ha sido un tema de mucha discusión. En la actualidad, las normas dicen que se debe usar mascarilla en las actividades de baja intensidad. Nuestra recomendación es que en las clases de EF se baje la intensidad de las actividades y se añadan pausas para permitir que el alumnado pueda realizarlas con la mascarilla. No obstante, al aire libre o en grandes espacios y con distancias podemos llevar a cabo actividades de más intensidad, que deben formar parte del currículo, sin mascarilla. El profesorado está formado para indicar al alumnado en qué actividades debe estar con ella o sin ella y, sobre todo, qué alumnado debe usarla y quién no.

La desinfección del material y la limpieza de manos es constante en las actividades y eso nos está permitiendo llevar a cabo muchas unidades variadas sin riesgo. En mi centro estamos haciendo por ejemplo, patinaje, cuerdas, entrenamiento de la condición física, bádminton, tenis de mesa, malabares, etc.

Adquisición de hábitos saludables

La educación física y el deporte escolar se consideran elementos culturales que tienen por objeto adquirir hábitos saludables en una sociedad cada día más sedentaria. La educación en este contexto cumple un papel fundamental no solo a nivel físico, sino también social. Éste es el punto de partida de Anacolde y su labor radica en fomentar y promover la práctica del ejercicio físico como elemento integrador de la persona desde las edades más tempranas.



Por tanto, ¿Cuál se podría decir que es el estado de salud de la Educación Física en Navarra?

En estos momentos otro gran tema de actualidad es la nueva Ley educativa LOMLOE o Ley Celaá. A pesar de que todos los grupos políticos han expresado la gran necesidad de que el alumnado aumente su tiempo de práctica física, esta ley no recoge explícitamente ningún cambio al respecto, aunque debemos resaltar que han incorporado en los objetivos esenciales de la ESO y el bachillerato la adquisición de hábitos saludables y práctica física.

Esperamos que los dirigentes navarros sean capaces de hacer valer esa modificación y la experiencia de la pandemia para darse cuenta de que la salud es esencial y que ésta pasa por una práctica física de calidad, dirigida por personas profesionales y con una carga lectiva mayor a la actual. Las instalaciones de los centros escolares, la plantilla de grandes profesionales con los que cuentan los centros y la apuesta del IND por fomentar la práctica física, deseamos que lleve al tan ansiado aumento de horas de EF en horario escolar. No podemos olvidar que el ámbito escolar es el único por el que pasan todos los niños y niñas, sin distinción de situación económica, social, religiosa u otras.

¿Cuáles serían las claves para fomentar los hábitos saludables?

La clave esencial para que el deporte promueva valores y hábitos saludables son las personas que lo dirigen. No todo educa ni es salud en el mundo del deporte. De hecho, el deporte de alto rendimiento busca resultados por encima de todo lo demás. Debemos tener claros los objetivos que les marcamos a nuestro monitorado y los objetivos que como clubes deportivos tenemos. Hay que apostar por personas preparadas y formadas y las familias deben exigirnos conocer esa formación.

No es lo mismo entrar a un equipo que va a fomentar la participación de todas las personas que entrar a otro que busca resultados por encima de todo. Ni es lo mismo que quién educa en el deporte a mi hijo sea una persona preparada o no. No voy a recibir los mismos mensajes ni los mismos valores. Hay equipos y familias que buscan la especialización temprana, el resultado inmediato, pero debemos insistir en lo esencial de educar la competencia motriz en los más pequeños, pues eso generará una base motora sobre la que luego apoyaremos la especialización deportiva a posteriori.

Por eso, tenemos que fomentar las actividades de multideporte, para lo que es necesario dar un bagaje variado con el fin de que se formen y para que conozcan deportes diferentes. Ahí descubrirán lo que les gusta de verdad, sin dejarse llevar solo por los medios de comunicación y los estereotipos. Nuestros pequeños y pequeñas deportistas deben elegir aquello que les gusta, no aquello que creemos que se les da bien o que nos viene bien por horarios. Solo eso hará que sean constantes.

¿Qué porcentaje de niños / jóvenes practican deporte tras las clases en Navarra?

En los últimos estudios presentados, los números que nos presentan están muy lejos de lo deseado. Solo un 20% de jóvenes realiza la actividad física recomendada por la OMS y un 76% de chicas y un 59% de chicos son inactivos. Esto es un serio problema de salud, dado que en esas edades es cuando se generan los hábitos e incluso cuando se condiciona mucho los porcentajes grasos posteriores.

En el caso de las chicas el abandono de la actividad deportiva en el paso a secundaria es muy acuciado y, sin duda, es un problema que debemos abordar desde todas las ópticas. Los datos que recoge el estudio del Gobierno de Navarra sobre "Valores, prácticas, hábitos y actualidad en el universo del deporte de la juventud Navarra" nos indican que a las chicas la competición no les motiva y quizá, aquí radique gran parte del problema de abandono: No les estamos ofreciendo las actividades que ellas buscan.

En este momento, el deporte escolar está demasiado orientado a la competición, al deporte federado e institucionalizado. Ellas buscan otro modelo de actividad física y ese debe ser uno de los grandes objetivos de los clubes de esta asociación y de las instituciones navarras: Conseguir atraer a las adolescentes a la actividad física.

En definitiva, ¿Cómo concienciar de la importancia, tanto de las sesiones de E. Física que entran dentro del currículo educativo, como de las actividades extraescolares?

Sin duda, éste es uno de los grandes objetivos para el profesorado de educación física: Tenemos que encontrar la clave para generar esos hábitos y esa necesidad de ejercicio físico. Mi opinión es que eso pasa por ofrecer muchas alternativas de actividades físicas variadas que les hagan descubrir cosas nuevas, que les generemos el hábito mediante la valoración de la actividad extraescolar deportiva y que dediquemos tiempo a explicarles qué les va a aportar la práctica física.

Pero, sin duda, el gran trabajo está en esa concienciación a las familias. Y es que ellas son las que en primer lugar inscriben, llevan y fomentan la práctica física y, por lo tanto, son el primer agente promotor.

Conclusiones

- 1 • La actividad física es algo esencial para la educación, la salud, la socialización, la formación, etc.
- 2 • El aumento de las horas de EF debe ser un objetivo ante el gran papel que tenemos en la adquisición de hábitos.
- 3 • Las familias deben fomentar la práctica de actividad física y valorarla.
- 4 • Los clubes deben diversificar la oferta hacia actividades fuera del deporte institucionalizado.
- 5 • Debemos conseguir que las adolescentes mantengan hábitos activos.