

Los chicos dedican al ejercicio la mitad del tiempo indicado

La Razón - Centimetrage: 312 cm² - Inversión: \$36.545,16 (u\$s 9.541,82)

Un estudio afirma que la actividad física en los colegios escasea y que el 34% de los jóvenes son sedentarios, incluso fuera del ámbito escolar. La mala infraestructura y el exceso de tecnología, las principales causas.

LOS EXPERTOS SEÑALAN QUE NO HACE FALTA PREPARAR A LOS JOVENES PARA EL ALTO RENDIMIENTO, AUNQUE DESTACAN LA IMPORTANCIA DEL DEPORTE. POR BRIAN COHN

Las colonias de verano, que se extienden entre enero y febrero, contribuyen en gran medida a compensar la poca actividad física que los chicos realizan durante el ciclo lectivo. Es una buena oportunidad para que incorporen el hábito del ejercicio de manera lúdica, entretenida.

Porque cuando las clases regresan, el sedentarismo ocupa una silla más en el aula.

El Centro de Estudios sobre Nutrición Infantil (CESNI) presentó un informe que señala que los colegios dedican la mitad del tiempo recomendado a la actividad física. Y destaca, entre otros puntos, que los recreos y horas de gimnasia se aprovechan apenas en un tercio de sus posibilidades. "Las escuelas deberían mejorar la calidad de actividades que ofrecen. Que les den dos bloques semanales de ejercicio a jóvenes que están en pleno crecimiento es realmente poco.

Lo ideal sería abarcar tres días por semana como mínimo para desempeñar tareas al aire libre", sugiere Sergio Britos, director del CESNI.

El estudio, basado en los esfuerzos físicos de 312 chicos de 11 y 12 años pertenecientes a escuelas de la Ciudad de Buenos Aires y del Conurbano, dio como resultado que el 34% de los jóvenes son sedentarios, algunos con problemas de sobrepeso u obesidad. "Se les colocó un aparatito en la cintura llamado acelerómetro, que registró la intensidad de movimiento en un período de tres o cuatro días", relata Britos. Con esta modalidad, se comprobó además que sólo el 12% del recreo se destina a realizar una actividad moderada/vigorosa como, por ejemplo, caminar o trotar. ¿El resto del tiempo? Leen, hablan con el compañero, comen o se ocupan del celular y el reproductor de música; en esencia, todas acciones que requieren esfuerzos nulos o mínimos.

Los parámetros que arroja el informe se agravan los fines de semana, período en el que la mayoría de los preadolescentes no sólo no practica deportes sino que el 62% es considerado sedentario.

Para Britos, el exceso de tecnología es el gran enemigo.

"Notamos que pasan tres horas diarias con la computadora , y mucho más cuando no tienen clases.

Nadie trata de que alcancen en la alta competencia , pero sí valoramos la importancia de hacer deporte", apunta.

Para revertir esta tendencia y no esperar la llegada de las colonias como un salvavidas en medio del océano, es primordial rever las planificaciones desde su raíz. El **Centro de Implementación de Políticas Públicas para la Equidad y el Crecimiento (CIPPEC)** presentó una serie de documentos sobre el sistema educativo , con el espíritu de promover el ejercicio en las futuras generaciones.

Cecilia Veleda, coordinadora del programa, explicó que la infraestructura de las instituciones es otro obstáculo a tener en cuenta: "La parte edilicia, sobre todo en las escuelas públicas, se transforma en un grave problema. Como no cuentan con espacios adecuados, una posible solución sería generar vínculos con polideportivos, sociedades de fomento, clubes... También sería interesante realizar visitas a espectáculos deportivos, con el propósito de que los alumnos se interioricen más sobre el tema".

El otro punto a tratar es el que concierne al docente. El CIPPEC propone repensar la formación de los maestros, anclada en actividades rutinarias, y exigir capacidades técnicas elevadas.

312

Es el número de alumnos que se sometieron a la investigación del CESNI, en un período de tres o cuatro días.

62

Es el porcentaje de chicos sedentarios durante el fin de semana, casi el doble de lo que se registra de lunes a viernes.

(Información General)