

Editor's pick: healthy habits and exercise

Cómo Luchar Contra el Sedentarismo en los Centros Educativos

How to Fight Against Sedentarism in Educational Centers

Javier Brazo-Sayavera y José Francisco López-Gil

¹Universidad Pablo de Olavide

²Universidad de Castilla-La Mancha

RESUMEN

Luchar contra el hábito del sedentarismo, es luchar contra el predominio en las horas de vigilia de actividades en posición sentada o inclinada con un gasto energético bajo. En los centros escolares desde 5 -6 a 16-17 años se está muchas horas en esa situación. Hay que realizar actuaciones concretas para reducir el tiempo de sedentarismo en el centro escolar, que se ha visto aumentado por el uso de las pantallas digitales. Se proponen recomendaciones básicas.

Palabras Clave: sedentarismo escolar, actuaciones, actividad física saludable

ABSTRACT

Fighting against the sedentary habit is fighting against the predominance of activities in a sitting or leaning position during waking hours with low energy expenditure. In schools from 5 -6 to 16-17 years old, many hours are spent in this situation. Specific actions must be taken to reduce sedentary time at school, which has been increased by the use of digital screens. Basic recommendations are proposed.

Keywords: school sedentary lifestyle, performances, healthy physical activity

INTRODUCCIÓN

Constantemente escuchamos que el sedentarismo tiene efectos perjudiciales para nuestra salud, pero ¿sabemos realmente cuáles de nuestras actividades son consideradas sedentarias?

Lo que nos dicen la ciencia es que se trata de "[actividades realizadas por el individuo en posición sentada o inclinada con un gasto energético bajo mientras se está despierto](#)" (1 - *Red de Investigación en Comportamiento Sedentario*-).

Aunque es posible intuir cuáles son estas actividades, es importante que todo el mundo las identifique. Esto permitirá gestionar el tiempo que les dedicamos, reduciendo sus efectos perjudiciales.

Los comportamientos sedentarios forman parte de nuestras vidas y muchas actividades que realizamos diariamente son consideradas como sedentarias. Eliminarlas completamente es complejo, pero podemos reducir el tiempo que dedicamos a estos comportamientos.

La Organización Mundial de la Salud incluye en sus [directrices sobre actividad física una serie de recomendaciones sobre hábitos sedentarios](#) (2) y están adaptadas a los diferentes grupos de edad.

Para preescolar se publicaron [recomendaciones sobre el tiempo sedentario frente a la pantalla](#) (3).

Entre los 5 y 17 años se recomienda limitar el tiempo dedicado a actividades sedentarias y especialmente al uso de pantallas en el tiempo de ocio.

A partir de los 18 años se recomienda limitar el tiempo dedicado a actividades sedentarias y sustituirlo por un mayor tiempo dedicado a la actividad física.

Pero estas recomendaciones son generales y aún es necesario saber cómo actuar, especialmente con los menores y en los diferentes contextos en los que desarrollan sus actividades diarias.

CÓMO LUCHAR CONTRA EL SEDENTARISMO EN LOS JÓVENES

La Red de Investigación en Comportamiento Sedentario ([Sedentary Behaviour Research Network](#)) es una organización de investigadores y profesionales de la salud con interés sobre el impacto del comportamiento sedentario sobre la salud.

Acaba de publicar las [recomendaciones internacionales de comportamiento sedentario relacionado con la escuela en niños y jóvenes](#) (4) y están disponibles en 19 idiomas.

Pretenden servir de ayuda para profesionales de la educación, la salud, la ciencia y sectores relacionados y así desarrollar acciones y políticas en beneficio de la salud y bienestar de los jóvenes.

¿En qué consisten [estas recomendaciones y cómo pueden ponerse en práctica](#)? [ver ANEXO]

Lo primero es conocer en qué consiste un día escolar saludable.

Debe incluir cortes de los periodos con largos comportamientos sedentarios a través de pausas activas. Es decir, hay que reducir el tiempo continuado en posición sentada o reclinada.

También debe incluir diferentes tipos de movimiento, limitando las tareas escolares sedentarias a un máximo de 10 minutos por día y por curso (Por ejemplo, 10 minutos en primero o 60 minutos en sexto).

El tiempo frente a pantallas de actividades relacionadas con la escuela debe incluir contenido importante. Igualmente, se ha de fomentar el aprendizaje con métodos alternativos en los que no sea necesario el uso de pantallas. Un ejemplo sería la realización de descansos de pantalla cada 30 minutos.

Asimismo, se recomienda cambiar actividades de aprendizaje sedentarias por actividades de aprendizaje que conlleven movimiento. Además, sustituir las actividades con pantallas por actividades sin pantallas promueve la salud y el bienestar de los jóvenes. Un ejemplo podría ser aprender contenidos en movimiento o a través de juegos que impliquen movimiento, tal y como pretenden los [proyectos "Clase Activa"](#) [Proyecto financiado por el Gobierno de España, para la inclusión de Actividad Física en las clases académicas de 1º y 2º de ESO] (5, 6).



Para que la puesta en práctica de estas recomendaciones sea posible, los autores sugieren basarse en cuatro recomendaciones básicas:

1. Manejar el comportamiento sedentario.
2. Motivar el uso racional de las pantallas.
3. Convertir a las personas referentes para los jóvenes (padres, madres, educadores) en modelos de uso saludable y racional de las pantallas.
4. Monitorizar los signos de uso nocivo de las pantallas.

Además, la Red de Investigación en Comportamiento Sedentario está a disposición de quienes deseen saber cómo poner en práctica estas recomendaciones.

En resumen, disponemos de unas nuevas recomendaciones de comportamiento sedentario específicas para la escuela y muchas oportunidades para desarrollarlas. El siguiente paso está en la mano de quienes deben ponerlas en práctica, que en definitiva podríamos decir que somos todos, solo que a diferentes niveles.

ANEXO. UN DÍA ESCOLAR SALUDABLE INCLUYE:

- Interrumpir los períodos extensos de comportamientos sedentarios con pausas de movimiento, planeadas y no planeadas:
 - Mínimo una vez cada 30 minutos para edades entre los 5-11 años.
 - Mínimo una vez cada hora para edades entre los 12-18 años.
 - Considerar variedad de intensidades y duraciones (por ejemplo, ponerse de pie, estiramientos, desplazarse a otro salón de clase, lecciones activas, pausas activas).
- Integrar diferentes tipos de movimiento (por ejemplo, actividades ligeras que requieran movimiento de cualquier parte del cuerpo, y actividades moderadas a vigorosas que requieran mayor esfuerzo físico) en las tareas para hacer en casa, cuando sea posible, y limitar las tareas sedentarias a no más de 10 minutos por día, por nivel. Por ejemplo, en España, Uruguay o Chile, esto quiere decir normalmente no más de 10 minutos por día en el primer curso, o 60 minutos por día en el sexto curso de la escuela primaria o básica. En Colombia, esto quiere decir normalmente no más de 10 minutos por día en primero de primaria, o 60 minutos por día en el sexto grado de secundaria (Para ejemplos de otros países, visite www.sedentarybehaviour.org).
- Sin importar el lugar, el tiempo frente pantallas de las actividades relacionadas con la escuela debe ser de contenido importante, mental o físicamente activo, y tener un propósito pedagógico específico que estimule el aprendizaje comparado con otros métodos alternativos. Cuando se requiera tiempo frente a pantallas con fines escolares:
 - Limitar el tiempo frente a dispositivos, especialmente entre los estudiantes de 5-11 años.
 - Descansar de los dispositivos como mínimo una vez cada 30 minutos.
 - Desincentivar la realización de múltiples tareas simultáneas en múltiples dispositivos, tanto en el salón de clase, como en casa.
 - Evitar la realización de tareas frente a pantallas durante la hora previa a la hora de ir a la cama.
- Reemplazar las actividades de aprendizaje sedentarias con actividades de aprendizaje que impliquen movimiento (incluido estar de pie) y reemplazar las actividades frente a pantallas con actividades de aprendizaje que no

requieran pantallas (por ejemplo, clases al aire libre), puede promover la salud y bienestar de los estudiantes.

CÓMO IMPLEMENTAR ESTAS RECOMENDACIONES

(Adaptado de la **Sociedad Canadiense de Pediatría**, 2019)

Educadores, equipos directivos de las escuelas, tomadores de decisión, padres/tutores, cuidadores, médicos y otros profesionales de la salud pueden implementar estas recomendaciones usando el abordaje de las “**Cuatro M’s**”:

1) Manejar el comportamiento sedentario (Ver las recomendaciones más arriba).

2) Motivar el uso racional de las pantallas.

- Dar prioridad a las interacciones presenciales por encima del uso de pantallas.
- Usar las pantallas cuando sean la mejor herramienta pedagógica para la tarea a realizar y puedan mejorar el proceso de aprendizaje.
- Dar prioridad a las pantallas para actividades que impliquen participación mental y física, en lugar de la visualización pasiva.
- Apagar las pantallas cuando no estén en uso, incluyendo la televisión o videos de fondo cuando estén haciendo trabajos escolares o tareas.
- Evitar el uso de pantallas durante los tiempos de comida y meriendas.
- Evitar usar pantallas como el método principal para impartir contenidos o para la gestión del aula.
- Motivar a los estudiantes a revisar y auto-regular su uso de las pantallas, y a incluir en sus planes tiempo para el juego al aire libre y la actividad física.

3) Educadores, profesionales de la salud, padres y cuidadores deben ser modelos de un uso saludable y racional de las pantallas.

4) Monitorear los signos de uso nocivo de las pantallas y dar seguimiento con un médico o profesional de la salud si surge alguna preocupación. Los signos de uso nocivo de las pantallas pueden incluir:

- Quejas sobre estar aburrido o triste al no tener acceso a la tecnología.
- Dificultad para aceptar los límites en el tiempo frente a pantallas.
- Uso de pantallas que interfiere con la escuela, actividades familiares, sueño, actividad física, juego tradicional, o interacciones cara a cara.
- Emociones negativas después de pasar un tiempo jugando videojuegos, enviando mensajes de texto o usando redes sociales.

REFERENCIAS

1. SEDENTARY BEHAVIOUR RESEARCH NETWORK (SBRN). (2023). Consensus Definitions (Spanish Translation). <https://www.sedentarybehaviour.org/sbrn-terminology-consensus-project/spanish-translation/>. Consulta: 01/08/2023.
2. OMS (2020). Directrices de la OMS sobre actividad física y hábitos sedentarios. <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/337004/9789240014817-spa.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
3. OMS (2019). Directrices sobre la actividad física, el comportamiento sedentario y el sueño para menores de 5 años. https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/51805/9789275321836_spa.pdf?sequence=5&isAllowed=y
4. Saunders, T.J., Rollo, S., Kuzik, N. et al. (2022). International school-related sedentary behaviour recommendations for children and youth. *Int J Behav Nutr Phys Act* 19, 39. <https://doi.org/10.1186/s12966-022-01259-3>
5. Active Class Study (2022). <https://activeclass.es/>; <https://activeclass.es/divulgacion-cientifica>; <https://activeclass.es/recursos-didacticos>
6. Camiletti-Moirón, D., Grao-Cruces, A., Sánchez-Oliva, D. (2023). Aprendizaje físicamente activo: fundamentos teóricos y estrategias prácticas para la materia de matemáticas en 1º y 2º de ESO. *Dykison, Madrid. (Descargar eboock gratuito: https://www.dykinson.com/libros/aprendizaje-fisicamente-activo-fundamentos-teoricos-y-estrategias-practicas-para-la-materia-de-matematicas-en-1o-y-2o-de-eso/9788411701617/)*

Cita Original

Brazo-Sayavera, J., López-Gil, J.F. (2022) Cómo luchar contra el sedentarismo en los centros educativos. *The Conversation*. Publicado: 2/5/2022. <https://theconversation.com/como-luchar-contra-el-sedentarismo-en-los-centros-educativos-180758>