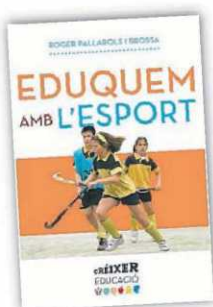




Salut. MÉS HORES D'EDUCACIÓ FÍSICA A L'ESCOLA, SISPLAU!

L'esport és clau per millorar la salut i la socialització dels infants perquè ajuda a prevenir l'obesitat i educa en valors



LAURA PINYOL

La dada

¿Sabies que els nens que practiquen esport...?

- Estan més bé de salut i tenen menys probabilitat de patir obesitat i malalties cardiovasculars en l'etapa adulta.
- Són més sociables i pateixen menys trastorns mentals com la depressió o l'ansietat. Les capacitats adquirides a través de la pràctica esportiva contribueixen a enfortir l'autoestima i els ajuden a controlar les emocions.
- L'esport és generador de valors socials i personals molt positius. Practicar-ne contribueix a la formació integral de la persona.
- Cada vegada més estudis evidencien que l'activitat física pot millorar el rendiment escolar dels infants, perquè afavoreix el desenvolupament de les estructures cerebrals relacionades amb la memòria i l'aprenentatge.

L'Organització Mundial de la Salut (OMS) recomana que els infants i joves, sense distinció de gènere i entre els 5 i els 17 anys, facin 60 minuts d'activitat física moderada o vigorosa aeròbica (caminar, córrer, ballar, pedalar) si pot ser cada dia de la setmana. A part, tres vegades per setmana caldria fer activitats vigoroses per enfortir músculs i ossos (grimpar, saltar a corda, utilitzar els equipaments dels parcs de joc).

Els avantatges per a la salut de la pràctica regular d'exercici físic estan més que contrastats: afavoreixen el desenvolupament, prevenen les malalties cardiovasculars, l'obesitat i el sobrepès –una de les amenaces més greus d'aquest segle segons l'OMS, ja que s'ha multiplicat per deu els últims 40 anys–. A Catalunya, el 31,8% de la població de 6 a 12 anys té excés de pes, més els nens (35,8%) que les nenes (27,5%); el 19,1% té sobrepès (el 20,4% dels nens i el 17,8% de les nenes), i el 12,6% té obesitat (també més els nens, amb un 15,5%, que les nenes, amb un 9,7%), segons dades de l'Enquesta de Salut de Catalunya (Esca, 2015).

Atenint-nos a l'Esca, s'observa que 4 de cada 10 infants d'entre 3 i 14 anys tenen un tipus d'oci sedentari, és a dir, de mitjana passen dues o més de dues hores mirant una pantalla. El 37,5% tenen un estil d'oci actiu (cada dia de la setmana, com a mínim, practiquen una activitat física extraescolar o juguen al parc). Però cal tenir en compte una altra consideració: tant l'obesitat com el sedentarisme afecten més els infants

de classes socials més desfavorides i el percentatge de pràctica esportiva és superior en els nens. De fet, l'informe Faros (maig del 2018), fet entre l'Hospital Sant Joan de Déu Barcelona, en col·laboració amb el Consell Superior d'Esports, i el Boston Children's Hospital, assenyalen que, si bé la pràctica de l'exercici ha crescut les últimes dècades, encara hi ha moltes diferències entre nens i nenes: el 80% de les nenes no compleixen l'activitat física recomanada per l'OMS.

MÉS ACTIVITAT FÍSICA A L'ESCOLA

L'estudi Faros conclou que l'oferta de l'activitat esportiva per a la població infantil està condicionada per valors socioculturals i estereotips que influeixen en la tria de les nenes i propicien l'abandonament precoç. Per això proposen transformar l'educació física a les escoles i coordinar tasques i activitats que es fan al pati i als espais d'esbarjo. Un altre element rellevant és que el pas entre l'escola primària i la secundària coincideix amb un abandonament generalitzat de la pràctica esportiva, però molt superior en el cas de les nenes (un 13%, per un 5,9% dels nens).

Una de les propostes que fa l'informe és que les escoles puguin coordinar les activitats que es fan a l'assignatura d'educació física amb les activitats del pati. Això implica desplaçar la presència preponderant que té el futbol en molts patis d'escola, i que majoritàriament practiquen els nens. Modificar





el disseny dels patis escolars, obrir el gimnàs durant l'hora d'esbarjo i transformar l'assignatura d'educació física són altres possibilitats.

Però aquesta proposta ve de lluny. L'informe *L'activitat física millora l'aprenentatge i el rendiment escolar*, publicat per L'Observatori Faros Sant Joan de Déu, coordinat per Franck Drobic, doctor en medicina, fisiòleg del FC Barcelona i cap del departament d'investigació de l'esport del Centre d'Alt Rendiment (CAR) de Sant Cugat, ja aconsellava millorar les instal·lacions esportives, estudiar la possibilitat d'oferir esports no competitius (com la dansa o les arts marcials), prohibir l'ús d'aparells electrònics durant l'hora del pati, establir que una persona fes de dinamitzador per proposar jocs físics, mantenir les instal·lacions obertes en acabar l'horari lectiu o els caps de setmana i vacances, fomentar més la diversió que la competició i millorar la intensitat i el nombre d'hores de l'assignatura d'educació física.

UNA EINA EDUCATIVA

Roger Pallarols és mestre d'educació primària a l'escola El Cim de Terrassa i és entrenador professional d'hoquei herba (ha entrenat els equips de divisió d'honor de l'Atlètic de Terrassa, el Júnior FC i pròximament entrenarà el Reial Club de Polo de Barcelona; ha estat segon entrenador de l'equip olímpic de Londres 12 i ha entrenat també en categories inferiors dels combinats estatals de la RFEH). Acaba de publi-

car el llibre *Eduquem amb l'esport* (Publicacions de l'Abadia de Montserrat, 2018), on es val d'entrevistes a esportistes professionals, com la nedadora paralímpica Sarai Gascón o el futbolista Andrés Iniesta, i de reflexions o experiències per a totes les persones que foment part de l'entorn esportiu dels infants amb l'objectiu de ser una guia didàctica per transformar l'activitat física esportiva en activitat educativa.

"Un dia vaig anar a jugar al frontó tot sol com un mussol. Vaig tornar a casa convençut que en aquest esport hi tenia molta traça. Tot havia anat com jo volia i en la direcció que jo havia decidit. Uns dies després, entusiasmat pel descobriment esportiu, vaig repetir l'experiència, però aquest cop amb un rival. Aleshores, com us podeu imaginar, el retorn ja no va ser sempre el que jo esperava i la derrota va ser dura i contundent. El retorn del segon dia havia estat ben diferent del retorn del primer. I del retorn del segon dia és del que en vaig aprendre".

Aquesta és una de les moltes reflexions que convida a llegir aquest llibre i que Pallarols aplica en la seva tasca diària de mestre d'educació física. "¿En què és més fàcil d'aprendre l'esforç, en un problema de matemàtiques o en una activitat de resistència física de tres minuts que el primer dia abandonar als dos?", es pregunta, i apunta una reflexió que cal aprofitar: "Les generacions d'infants han après a aprendre des del joc i la diversió". A més a més, l'escola ha de saber treure profit del fet que "el 90% de la canalla gaudeix de l'educació física i que és una activitat amb infinites possibilitats per aprendre i transmetre valors".

L'ESPORT A L'ESCOLA COM A OPORTUNITAT PER A TOT HOM

Com recull l'Enquesta de Salut de Catalunya, fora de l'escola hi ha molts infants que no tenen la possibilitat de practicar un esport, dada que corrobora Pallarols mateix. "Encara hi ha una part que es deu a la falta de recursos econòmics", destaca, i afegeix que el fet que molts infants i adolescents "pleguin a les cinc de la tarda i marxin cap a casa fins l'endemà al matí" contribueix al risc del sedentarisme i les seves conseqüències. Precisament, en les xerrades de divulgació que fan, solen parlar de "la guerra freda que vivim amb les noves tecnologies, que contribueixen a formar persones passives, sedentàries, poc socials, egoistes, mandroses... i que ho volen tot immediatament i sense esforç".

En contraposició, "la pràctica de l'esport -assegura Pallarols- ajuda el jove a guanyar disciplina, a esforçar-se, a ser constant, a lluitar pel que es vol, a saber perdre, a saber guanyar, a tolerar l'error, a acceptar les pròpies limitacions, a respectar els altres. Valors essencials per a la vida!" Però, en aquest sentit, i valent-se de la trajectòria professional en l'àmbit de l'esport d'elit, és molt rellevant que Pallarols insisteixi que l'esport "ha de servir per construir millors persones, i el que s'hi aprèn resulta útil tota la vida".*

