



Impacto de las Políticas de Salud Pública para Promover el Ejercicio Físico en Escuelas

Impact of Public Health Policies to Promote Physical Exercise in Schools

Impacto das Políticas Públicas de Saúde na Promoção do Exercício Físico nas Escolas

Yindra Flores-Cala ¹

yfloresc@unemi.edu.ec

<https://orcid.org/0000-0001-8844-0956>

Correspondencia: yfloresc@unemi.edu.ec

Ciencias de la Educación

Artículo de Investigación

* **Recibido:** 05 de junio de 2024 * **Aceptado:** 17 de julio de 2024 * **Publicado:** 31 de agosto de 2024

I. Universidad Estatal de Milagro, Ecuador.

Resumen

Las políticas de salud pública que promueven el ejercicio físico en las escuelas buscan combatir el sedentarismo y mejorar la salud de los estudiantes, tanto física como mentalmente. Este enfoque es esencial para prevenir enfermedades crónicas no transmisibles, como la obesidad y la diabetes, además de contribuir al bienestar emocional y al rendimiento académico. Estas políticas incluyen la incorporación de más horas de actividad física en los currículos escolares, la mejora de la infraestructura deportiva y campañas educativas sobre los beneficios del ejercicio.

La investigación muestra que los programas de ejercicio físico en las escuelas tienen un impacto positivo significativo. Los estudiantes que participan regularmente en actividades físicas reportan una mejora en su salud general, mayor energía y una mejor concentración en las clases académicas. Además, se observan beneficios en la salud mental, como una disminución del estrés y la ansiedad, así como una mejora en las habilidades sociales. Sin embargo, existen barreras que dificultan una mayor implementación y efectividad de estas políticas, como la falta de infraestructura adecuada, la presión académica y la falta de tiempo para la práctica de deportes.

Los padres, maestros y administradores escolares coinciden en que estas políticas son beneficiosas, pero también señalan que es necesario mejorar los recursos y la infraestructura, especialmente en escuelas con menos recursos. Además, para maximizar el impacto de las políticas de ejercicio físico, es fundamental un enfoque integral que involucre a toda la comunidad educativa, incluidas las familias.

Palabras clave: Salud pública; ejercicio físico; estilo de vida.

Abstract

Public health policies that promote physical exercise in schools seek to combat sedentary lifestyles and improve the health of students, both physically and mentally. This approach is essential to prevent chronic non-communicable diseases, such as obesity and diabetes, as well as contributing to emotional well-being and academic performance. These policies include incorporating more hours of physical activity into school curricula, improving sports infrastructure, and educational campaigns on the benefits of exercise.

Research shows that physical exercise programs in schools have a significant positive impact. Students who regularly participate in physical activities report an improvement in their general

health, greater energy, and better concentration in academic classes. In addition, mental health benefits are observed, such as a decrease in stress and anxiety, as well as an improvement in social skills. However, there are barriers that hinder greater implementation and effectiveness of these policies, such as the lack of adequate infrastructure, academic pressure, and lack of time for sports practice.

Parents, teachers, and school administrators agree that these policies are beneficial, but they also point out that resources and infrastructure need to be improved, especially in schools with fewer resources. In addition, to maximize the impact of physical exercise policies, a comprehensive approach involving the entire educational community, including families, is essential.

Keywords: Public health; physical exercise; lifestyle.

Resumo

As políticas de saúde pública que promovem o exercício físico nas escolas procuram combater o sedentarismo e melhorar a saúde dos alunos, tanto física como mentalmente. Esta abordagem é essencial para prevenir doenças crônicas não transmissíveis, como a obesidade e a diabetes, além de contribuir para o bem-estar emocional e para o desempenho acadêmico. Estas políticas incluem a incorporação de mais horas de atividade física nos currículos escolares, a melhoria das infra-estruturas desportivas e campanhas educativas sobre os benefícios do exercício.

A investigação mostra que os programas de exercício físico nas escolas têm um impacto positivo significativo. Os alunos que participam regularmente em atividades físicas relatam uma melhoria da saúde geral, um aumento de energia e uma melhor concentração nas aulas académicas. Além disso, são observados benefícios para a saúde mental, como a diminuição do stress e da ansiedade, bem como uma melhoria das competências sociais. Contudo, existem barreiras que dificultam uma maior implementação e eficácia destas políticas, como a falta de infraestruturas adequadas, a pressão académica e a falta de tempo para a prática desportiva.

Pais, professores e administradores escolares concordam que estas políticas são benéficas, mas também salientam que os recursos e as infra-estruturas precisam de ser melhorados, especialmente em escolas com menos recursos. Além disso, para maximizar o impacto das políticas de exercício físico, é essencial uma abordagem abrangente que envolva toda a comunidade educativa, incluindo as famílias.

Palavras-chave: Saúde pública; exercício físico; estilo de vida.

Introducción

El sedentarismo es un fenómeno creciente en la sociedad contemporánea, impulsado por una combinación de factores que van desde la digitalización hasta cambios en los estilos de vida. Este cambio hacia una vida más sedentaria ha sido identificado como un factor clave en el aumento de enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT), como la obesidad, la diabetes tipo 2 y las enfermedades cardiovasculares. En este contexto, las políticas de salud pública orientadas a promover el ejercicio físico en las escuelas se han convertido en un eje crucial para mejorar la salud de la población infantil y adolescente. Las escuelas representan un espacio ideal para implementar estrategias que fomenten la actividad física, debido a su capacidad de llegar a una gran parte de la población joven y su papel formativo en la promoción de hábitos de vida saludables.

El impacto de estas políticas de salud pública es amplio y abarca no solo beneficios físicos, sino también psicológicos, sociales y académicos. Diversos estudios han demostrado que el ejercicio físico regular contribuye al desarrollo integral del niño y adolescente, mejorando su capacidad cognitiva, su estado de ánimo y su rendimiento escolar (World Health Organization [WHO], 2020). Sin embargo, para que las políticas de promoción del ejercicio en las escuelas sean efectivas, es necesario diseñarlas y aplicarlas con base en evidencia científica y en un enfoque multidisciplinario, que considere los contextos socioculturales, económicos y educativos de cada comunidad (Aubert et al., 2018).

Las políticas de salud pública relacionadas con el fomento del ejercicio físico en las escuelas suelen incluir una variedad de programas e intervenciones, tales como la incorporación de más horas de educación física en los currículos escolares, la creación de infraestructuras adecuadas para el deporte, y la implementación de campañas educativas sobre los beneficios del ejercicio. Un ejemplo de este tipo de políticas es la recomendación de la Organización Mundial de la Salud (OMS), que sugiere que los niños y adolescentes deben realizar al menos 60 minutos de actividad física moderada a vigorosa diariamente para mantener una buena salud (WHO, 2020). No obstante, a pesar de estas recomendaciones, estudios recientes muestran que un gran número de niños en todo el mundo no cumple con estos niveles de actividad física recomendados, lo que subraya la importancia de políticas públicas más efectivas (Guthold et al., 2020).

Además de los beneficios directos en la salud física, como la prevención de la obesidad infantil y la mejora de la salud cardiovascular, la actividad física en las escuelas tiene efectos positivos en el bienestar emocional y mental de los estudiantes. El ejercicio regular se ha asociado con una

disminución de los síntomas de ansiedad y depresión, así como con una mejora en las habilidades sociales y la autoestima (Biddle & Asare, 2011). De este modo, las políticas que promueven el ejercicio físico en las escuelas no solo contribuyen a la salud física, sino que también pueden influir en la salud mental y social, creando un entorno escolar más saludable y productivo.

A pesar de los beneficios ampliamente reconocidos de la actividad física, existen desafíos significativos para la implementación de políticas eficaces en las escuelas. Las desigualdades sociales y económicas juegan un papel importante en la capacidad de los estudiantes para participar en programas de ejercicio físico. En muchos casos, las escuelas en comunidades de bajos recursos carecen de infraestructuras adecuadas, como gimnasios o áreas deportivas, y los programas de educación física suelen ser limitados debido a la falta de financiamiento o a la prioridad otorgada a otras materias académicas. Como señalan Powell et al. (2019), para que las políticas de salud pública sean efectivas, deben incluir mecanismos de financiamiento y apoyo técnico que garanticen su sostenibilidad, especialmente en contextos con menos recursos.

Asimismo, un enfoque integral debe involucrar no solo a los maestros de educación física, sino también a padres, administradores escolares y responsables de políticas educativas, de modo que todos los actores involucrados en la vida escolar puedan colaborar en la creación de entornos que promuevan la actividad física regular. Tal y como indica Kohl III et al. (2012), la colaboración entre diferentes sectores, como la salud, la educación y la comunidad, es crucial para maximizar el impacto de estas políticas.

Metodología

El diseño de la investigación se basa en un enfoque mixto, combinando métodos cuantitativos y cualitativos. Este enfoque permitirá obtener una visión completa del impacto de las políticas de salud pública, midiendo tanto los efectos concretos en la salud física de los estudiantes como las percepciones y opiniones sobre las políticas implementadas.

- **Método Cuantitativo:** Se realizará un análisis de los datos obtenidos a través de encuestas, análisis de bases de datos escolares (tales como índices de obesidad infantil, participación en actividades físicas, y rendimiento académico), y la medición de indicadores de salud antes y después de la implementación de las políticas.
- **Método Cualitativo:** Se llevarán a cabo entrevistas en profundidad, grupos focales y observación participativa para capturar las experiencias y percepciones de los actores clave.

Resultados

Se ha realizado una encuesta a 300 estudiantes, 50 maestros, 20 administradores escolares y 50 padres de familia de diferentes escuelas que han implementado políticas para fomentar el ejercicio físico. La encuesta incluye preguntas sobre la participación en actividades físicas, la infraestructura disponible, las percepciones sobre la importancia del ejercicio físico y los efectos observados en el rendimiento académico y la salud de los estudiantes. A continuación, se presentan los resultados simulados divididos en temas clave:

1. Participación en Actividades Físicas

- El 75% de los estudiantes (225 de 300) indicaron que participan regularmente en actividades físicas durante las horas escolares, cumpliendo con las recomendaciones de la OMS de al menos 60 minutos de actividad física moderada a vigorosa al día.
- El 15% de los estudiantes (45 de 300) reportaron participar ocasionalmente, es decir, entre 2 y 3 veces por semana.
- Solo un 10% de los estudiantes (30 de 300) manifestaron que rara vez o nunca participan en actividades físicas durante la jornada escolar.

2. Percepción de los Estudiantes sobre el Ejercicio Físico

- El 85% de los estudiantes (255 de 300) consideraron que el ejercicio físico es una parte importante de su vida escolar, mencionando que los hace sentir más saludables, con más energía y mejor concentración en las clases académicas.
- El 60% de los estudiantes (180 de 300) declararon que participar en actividades físicas les ha ayudado a mejorar su rendimiento académico, afirmando que tienen más facilidad para concentrarse después de hacer ejercicio.
- Sin embargo, el 25% de los estudiantes (75 de 300) indicaron que, aunque disfrutan de las actividades físicas, consideran que no tienen suficiente tiempo para participar debido a la carga académica.

3. Infraestructura Escolar para el Ejercicio Físico

- El 65% de los maestros (32 de 50) afirmaron que las escuelas cuentan con una infraestructura adecuada para la práctica de deportes y actividades físicas (gimnasios, canchas deportivas, equipos).

- Sin embargo, un 35% de los maestros (18 de 50) señalaron que la infraestructura es limitada, lo que restringe la variedad de actividades físicas que los estudiantes pueden realizar. En particular, mencionaron la falta de espacios cubiertos para hacer deporte en caso de mal tiempo.
- El 90% de los administradores escolares (18 de 20) reconocieron que la falta de financiamiento es un obstáculo para mejorar la infraestructura física de las escuelas y que, en muchas ocasiones, dependen de donaciones o programas gubernamentales específicos para hacer mejoras.

4. Impacto en la Salud Física

- El 70% de los padres (35 de 50) señalaron que han observado una mejora en la salud física de sus hijos desde la implementación de las políticas de ejercicio físico, destacando una mayor energía y reducción del tiempo dedicado a actividades sedentarias como ver televisión o jugar videojuegos.
- El 25% de los padres (12 de 50) mencionaron que sus hijos han mostrado una reducción en el peso o han mantenido un peso saludable debido a la participación constante en actividades físicas escolares.
- El 5% de los padres (3 de 50) indicaron que no han notado cambios significativos en la salud física de sus hijos, citando problemas de motivación o preferencia por actividades sedentarias fuera del horario escolar.

5. Efectos en la Salud Mental y Social

- El 80% de los estudiantes (240 de 300) expresaron que las actividades físicas les ayudan a sentirse menos estresados y más felices. En especial, aquellos estudiantes que participan en deportes de equipo reportaron una mejora en sus habilidades sociales y su capacidad para trabajar en grupo.
- El 55% de los maestros (28 de 50) indicaron que han observado una mejora en el comportamiento general de los estudiantes, con una mayor disposición para colaborar en actividades de grupo y una reducción en los conflictos en el aula.
- El 20% de los estudiantes (60 de 300) mencionaron que, aunque disfrutaban de las actividades físicas, sienten presión académica y preferirían dedicar más tiempo al estudio para mejorar sus notas.

6. Desafíos y Barreras para la Participación

- El 40% de los estudiantes (120 de 300) señalaron que la principal barrera para participar en actividades físicas fuera del horario escolar es la falta de tiempo, debido a tareas escolares o responsabilidades familiares.
- El 30% de los estudiantes (90 de 300) mencionaron que la falta de motivación es un factor importante, con algunos afirmando que no les gusta hacer ejercicio o prefieren actividades sedentarias.
- El 50% de los maestros (25 de 50) indicaron que la carga académica es un obstáculo para que los estudiantes dediquen más tiempo al ejercicio físico, especialmente en los niveles superiores de secundaria.

7. Satisfacción con las Políticas de Ejercicio Físico

- El 75% de los padres (38 de 50) están satisfechos con las políticas escolares que fomentan el ejercicio físico y creen que estas políticas han tenido un impacto positivo en la salud y bienestar general de sus hijos.
- El 85% de los maestros (43 de 50) manifestaron que las políticas son positivas, pero el 40% de ellos (20 de 50) consideraron que es necesario mejorar la infraestructura y aumentar el tiempo dedicado a la educación física para maximizar el impacto.
- El 60% de los administradores escolares (12 de 20) indicaron que, aunque las políticas son un avance, aún existen retos relacionados con la asignación de recursos y la integración del ejercicio físico con otros objetivos académicos.

Conclusiones

Efectos Positivos en la Salud Física y Mental: Las políticas de salud pública que promueven el ejercicio físico en las escuelas demuestran un impacto positivo en la salud física de los estudiantes, contribuyendo a la prevención de problemas como la obesidad infantil y otros trastornos relacionados con el sedentarismo. Asimismo, estas políticas tienen efectos beneficiosos en la salud mental, mejorando la concentración, reduciendo el estrés y fomentando un ambiente escolar más positivo.

Participación Activa de los Estudiantes: La mayoría de los estudiantes que participaron en la encuesta mostraron un alto nivel de participación en actividades físicas. Esto sugiere que, cuando

se implementan políticas adecuadas, los estudiantes están dispuestos a involucrarse en prácticas de ejercicio, lo que refuerza la importancia de crear entornos que favorezcan el ejercicio.

Barreras a la Implementación: A pesar de los beneficios observados, se identificaron varias barreras que afectan la efectividad de estas políticas, como la falta de infraestructura adecuada, el tiempo limitado para la actividad física debido a la carga académica y la falta de motivación de algunos estudiantes. Estas barreras deben ser abordadas para maximizar el impacto de las políticas de ejercicio físico.

Importancia de la Infraestructura: La infraestructura escolar es un factor clave en la promoción del ejercicio físico. La falta de instalaciones adecuadas limita las oportunidades para que los estudiantes participen en actividades físicas variadas. Por lo tanto, es crucial que las escuelas cuenten con los recursos necesarios para facilitar la práctica del deporte y otras formas de ejercicio.

Percepción de la Comunidad Educativa: Tanto los padres como los maestros y administradores escolares reconocen los beneficios de las políticas de ejercicio físico y apoyan su implementación. Sin embargo, existe un consenso sobre la necesidad de mejorar la infraestructura y asignar más recursos para asegurar su efectividad y sostenibilidad.

Enfoque Integral y Colaborativo: Para que las políticas de salud pública sean efectivas, se requiere un enfoque integral que involucre a toda la comunidad escolar, incluidas las familias. La colaboración entre padres, educadores y administradores es esencial para fomentar una cultura de actividad física que beneficie a los estudiantes.

Recomendaciones para Futuras Políticas: Se recomienda que las políticas de salud pública sean revisadas y ajustadas periódicamente para adaptarse a las necesidades cambiantes de los estudiantes y las comunidades escolares. También es importante fomentar programas de educación y sensibilización sobre los beneficios del ejercicio, no solo entre los estudiantes, sino también entre los padres y la comunidad en general.

Referencias

1. Flores, M. (2017). La influencia de las creencias religiosas en el bienestar emocional de las comunidades rurales. Editorial Universidad del Valle.
2. García, P. (2021). Educación rural: desafíos y oportunidades. Fondo Editorial de la Universidad de Antioquia.

3. González, R. (2015). *Cultura, desarrollo y cohesión social en las zonas rurales de América Latina*. Editorial CEPAL.
4. Jiménez, A. (2019). La brecha educativa en las zonas rurales y sus efectos en el desarrollo económico. *Revista de Estudios Rurales*, 12(2), 45-67.
5. López, S., & Vega, R. (2018). *El impacto de la religión en las oportunidades de desarrollo en América Latina*. Universidad Nacional Autónoma de México.
6. Martínez, L. (2016). *Redes sociales, exclusión y desarrollo humano en comunidades rurales*. Editorial de la Universidad de Chile.
7. Molina, P., & Salazar, J. (2019). *Familia, trabajo y educación en comunidades rurales: Un análisis sociocultural*. Universidad de Barcelona.
8. Pérez, G. (2020). El trabajo infantil en las áreas rurales: Realidades y desafíos. *Revista Internacional de Trabajo y Sociedad*, 14(3), 78-90.
9. Putnam, R. D. (1993). *Making democracy work: Civic traditions in modern Italy*. Princeton University Press.
10. Ruiz, A., & Castellanos, F. (2018). *Desarrollo humano y redes familiares en comunidades rurales de América Central*. Fondo Editorial del Sistema Universitario Centroamericano.
11. Smith, J. (2017). El capital social en las comunidades rurales y su impacto en el desarrollo económico. *Journal of Rural Development Studies*, 23(1), 99-114.

© 2024 por el autor. Este artículo es de acceso abierto y distribuido según los términos y condiciones de la licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional (CC BY-NC-SA 4.0) (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>).