



Revista Digital de Educación Física

ISSN: 1989-8304 D.L.: J 864-2009

LA IMPORTANCIA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA EN EL SISTEMA EDUCATIVO

Alejandro Celdrán Rodríguez

Graduado en Ciencias del Deporte. Universidad de Murcia. España
Email: alex12cr@hotmail.com

Alfonso Valero Valenzuela

Profesor Titular Facultad de Ciencias del Deporte. Universidad de Murcia. España.
Email: avalero@um.es

Bernardino Javier Sánchez-Alcaraz Martínez

Profesor Asociado Facultad de Ciencias del Deporte. Universidad de Murcia.
España.
Email: bjavier.sanchez@um.es

RESUMEN

El propósito de este trabajo es analizar la importancia de la Educación Física en el sistema educativo. Para ello, en primer lugar se realiza una síntesis de los problemas de salud que hay en la sociedad actual a causa del sedentarismo, tales como sobrepeso y obesidad, enfermedades cardiovasculares, diabetes, hipertensión, etc. Posteriormente, se enumeran los beneficios de la Educación Física en los Centros Educativos, como la mejora de la adherencia a la práctica deportiva y como consiguiente una mejora de la salud, la calidad de vida, el rendimiento académico, la competencia motriz o los valores educativos en los estudiantes. En tercer lugar, se realiza una comparativa de las distintas leyes de Educación desde 1990 hasta la actualidad para conocer el nivel de importancia que está teniendo la asignatura de Educación Física a lo largo de los años y, por último, se realiza una modificación justificada de la ley LOMCE para que la Educación Física pueda tener más importancia en el sistema educativo.

PALABRAS CLAVE:

Deporte; Educación Física; Beneficios; Ley Educativa.

1. IMPORTANCIA DE LA ACTIVIDAD FÍSICO-DEPORTIVA EN LA SOCIEDAD.

La actividad físico-deportiva podría definirse como “un movimiento corporal producido por la acción muscular voluntaria que aumenta el gasto de energía”. Se trata de un término amplio que engloba el concepto de “ejercicio físico” (Aznar y Webster, 2006, p. 11). En el extremo opuesto, el sedentarismo puede definirse, de forma sencilla, como la ausencia de actividad física (Varo y Martínez-González, 2007), y algunos autores han definido como “sedentarios” a aquellos sujetos que no realizan un ejercicio equivalente a 30 minutos diarios de actividad física moderada (Romero, 2009, p. 410). En este sentido, se ha demostrado como la inactividad física es un factor de riesgo más grave para la salud que el tabaco, la hipertensión o la obesidad (Pierón, García y Ruiz, 2007). En este sentido, se calcula que más de un 70% de la población en los países desarrollados no realiza la suficiente actividad física como para mantener la salud y controlar el peso corporal. Además, en España, los datos de las últimas encuestas nacionales de salud muestran que en torno al 80 % de la población no alcanza los niveles de actividad física recomendados por la Organización Mundial de la Salud (Montserrat et al. 2014). La principal causa de estos alarmantes datos puede deberse al aumento de las comodidades en las sociedades desarrolladas, tales como la automatización de las fábricas, los sistemas de transporte o la amplia gama de equipos electrónicos en las viviendas que han reducido de forma muy apreciable la necesidad de desarrollar actividad física. El resultado es que la vida se ha tornado mucho más fácil y resulta más complicado encontrar el tiempo y la motivación suficientes para mantener una forma física aceptable (Márquez, Rodríguez y De abajo, 2006). Sin embargo, la ausencia de actividad física puede se asocia con numerosos problemas de salud, que se describen en los siguientes apartados.

1.1. SOBREPESO Y OBESIDAD.

Aunque los conceptos de sobrepeso y obesidad han sido asociados a una mala alimentación, es la falta de actividad física el factor más influyente en esta patología. Además, aunque la herencia genética tiene un papel importante en el desarrollo de la enfermedad, por otro lado, es necesario recordar que será la interacción con el medio ambiente la que, en última instancia, determinará el que una persona sea o no obesa (Bastos, González, Molinero González y Salguero 2005), ya que la falta de movimiento implica una combustión insuficiente de las calorías ingeridas con la dieta, por lo que a su vez, se almacenarán en forma de tejido graso en el cuerpo. La obesidad es responsable de las enfermedades hipocinéticas (hipo” falta de” y cinética “movimiento”) tales como: enfermedades coronarias, hipertensión, hiperlipidemia y trastornos musculoesqueléticos (Heyward, 2001) lo que supone un problema grave para la sociedad ya que numerosos estudios han situado el gasto sanitario derivado de la obesidad en España en casi 5.000 millones de euros, una cifra que se ha multiplicado por dos en los últimos ocho años (Vallés, Aguado y Rodríguez, 2014). Para entender aún más la densidad del problema, la Organización Mundial de la Salud, en su informe sobre la situación de las enfermedades no transmisibles del año 2010, estima que 3,2 millones de personas mueren cada año debido a la falta de actividad física, lo que constituye el cuarto más importante factor de riesgo de muerte en todo el mundo (el 6% de las defunciones), tan solo superado por la hipertensión (13%), el consumo de tabaco (9%) y el exceso de glucosa en la sangre (6%).

En la figura 1 se puede observar como la prevalencia de obesidad en la población está bastante extendida y, siguiendo los resultados Tal es así que en el grupo entre 25 y 64 años, de acuerdo a los resultados del estudio DORICA, se observa una mayor proporción de obesos en las regiones del Noroeste, Sur y Canarias, situándose entre el 8 y el 14% la región norte y noroeste y entre el 15 y el 17% la centro y centro este (Rubio et al. 2007).



Figura 2. Distribución de la prevalencia de obesidad (%) por áreas geográficas y sexo. Fuente: Rubio, M. A., Salas-Salvadó, J., Barbany, M., Moreno, B., Aranceta, J., Bellido, D., Vidal, J. (2007).

1.2. ENFERMEDADES CARDIACAS.

Otro de los grandes problemas que representa esta falta de actividad física, son sin duda, las enfermedades cardiovasculares. En este sentido, parece que dichas enfermedades serán la causa de 25 millones de muertes en todo el mundo en el año 2020 (Mathers, Fat y Boerma, 2008) debido al aumento en los últimos años de enfermedades como la diabetes mellitus y la obesidad, factores de riesgo claves. Por otro lado, se ha conocido en un estudio longitudinal en el que se investigó la asociación entre la actividad física realizada en el tiempo de ocio y la condición física con el riesgo de infarto de miocardio agudo, que dicho riesgo era significativamente menor para los individuos con el nivel más alto de actividad física y una mejor condición física en comparación con los sujetos que mostraban los niveles más bajos de actividad física y condición física respectivamente (Márquez, Rodríguez y De abajo 2006), lo que viene a determinar que el sedentarismo solo hace aumentar el número de posibilidades de sufrir una enfermedad cardiovascular.

2. IMPORTANCIA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA EN EL CURRÍCULUM.

Una vez definidos algunos de los problemas más importantes que produce el sedentarismo en la sociedad, se expondrán los diferentes beneficios de la Educación Física (EF) en la sociedad y los motivos por los que se debe dar educación física dentro del curriculum de Educación Secundaria.

2.1. ADHERENCIA, SALUD Y CALIDAD DE VIDA.

La realización de ejercicio físico de forma continuada producirá una adherencia a dicha práctica deportiva, lo que contribuye a que los alumnos sean más activos a lo largo de sus vidas. Este resultado puede producirse, entre otros motivos, con una orientación a la tarea durante las clases de EF, es decir, que utilicen fuentes internas para juzgar su competencia, ya que esta predice principalmente la competencia del alumnado y, además, proporciona una satisfacción/diversión que hace que el alumnado considere más importante y útil la asignatura (Granero-Gallegos, Baena-Entremera, Gomez-Lopez y Abrales 2014). Por lo tanto, crear un clima donde se favorezca la orientación a la tarea por parte del profesor favorecerá que los estudiantes alcancen con éxito los diferentes objetivos curriculares, dentro de los cuales se destaca un aspecto, tan importante, como es conocer y valorar los efectos beneficiosos que presenta la práctica habitual y sistemática de la actividad física a lo largo de la vida, ya que una mayor valoración de la materia puede ayudar a que se adquieran hábitos saludables (Moreno-Murcia, Zomeño, Marín, Ruiz y Cervelló 2013).

En el área de EF dentro del currículum escolar en la consecución de hábitos de cuidado y salud corporales autores como Baena-Extremera et al. (2014) anunciaban la relación entre la importancia concedida a la EF y la generación de hábitos físicos y deportivos en tiempo libre y la incorporación de la EF y la práctica del deporte para favorecer el desarrollo personal y social. Gracias a esta adherencia a la práctica deportiva que desarrolla la Educación Física se pueden reducir problemas de salud antes citados.

Otro aspecto que resalta la importancia de la EF en el sistema educativo es la calidad de vida. La Organización Mundial de la Salud (OMS), define a esta en función de la manera en que el individuo percibe el lugar que ocupa en el entorno cultural y en el sistema de valores en el cual vive, en relación con los objetivos, criterios y expectativas; matizado con su salud física, su estado psicológico, su grado de independencia, sus relaciones sociales, los factores ambientales y sus creencias personales (Jürgens, 2006). Como se puede apreciar es un concepto amplio y complejo que integra: la salud física, el estado psicológico, el nivel de independencia, las relaciones sociales, las creencias personales y la relación con las características sobresalientes del entorno.

En la calidad de vida se ve reflejada la percepción que poseen las personas de que sus necesidades están siendo satisfechas o insatisfechas a la hora de alcanzar la felicidad y la autorrealización, independientemente de su estado de salud físico, o de las condiciones económicas y sociales. En la actualidad el objetivo de alcanzar una calidad de vida mejor ha cobrado mucha importancia en la promoción de la salud. La EF es un instrumento pedagógico muy eficaz para desarrollar las pautas de conducta saludables que favorezcan una mayor calidad de vida, por esto, podemos decir que es una asignatura que ayuda a obtener una mayor calidad de vida (Hernando, 2006).

Por otro lado, en varios estudios se comparó la calidad de vida entre sujetos sedentarios y sujetos activos y los resultados fueron que los sujetos deportistas perciben una calidad de vida mayor que los sedentarios. Los dominios en que la calidad de vida se ve afectada por la práctica deportiva son los de relaciones

sociales y medio ambiente y, además, la percepción de calidad de vida aumenta conforme aumenta el nivel de práctica deportiva (Jürgens, 2006). Por otro lado, se ha comprobado que las personas con un estilo de vida físicamente activo tienen un promedio de dos años más de vida que la gente inactiva y sobre todo una mejora notable de la calidad de esta (Hernando, 2006).

Entre los efectos físicos, según Márquez, Rodríguez y De abajo (2006), podemos resaltar que la actividad física ayuda a normalizar la tolerancia a la glucosa, disminuye el riesgo de mortalidad cardiaca, mejora la capacidad de utilización de los ácidos grasos libres durante el ejercicio, aumenta la liberación de endorfinas, aumenta el metabolismo, lo que resulta beneficioso desde el punto de vista nutricional, contrarresta la obesidad y contrarresta la osteoporosis, entre otros. En definitiva, la actividad física adecuada aumenta la calidad y la esperanza de vida.

2.2. RENDIMIENTO ACADÉMICO.

Existe una demostrada relación entre el nivel de actividad física y el rendimiento académico de los estudiantes (Sánchez-Alcaraz y Andreo, 2015). Estudios longitudinales compararon estudiantes de una escuela que ofrecía EF por un intervalo de 1 a 2 horas al día, con otra que no ofrecía ningún programa parecido y por el contrario se concentraba en temas académicos y, después de 9 años, los integrantes de la escuela que realizaban EF dieron muestras de mejor salud, actitud, disciplina, entusiasmo y funcionamiento académico que los integrantes de la otra escuela (Ramírez, Vinaccia y Suárez 2006). Otros estudios han afirmado que los adolescentes practicantes de actividad física y deporte extraescolar obtienen medias académicas significativamente mayores en las materias de matemáticas, lengua y EF (González y Portolés 2013).

2.3. COMPETENCIA MOTRIZ.

El concepto de competencia motriz hace referencia al conjunto de conocimientos, procedimientos, actitudes y sentimientos que intervienen en las múltiples interacciones que el sujeto realiza en su medio y con los demás, y que permiten que los escolares superen los diferentes problemas motrices (Ruiz 1995).

La ausencia de una competencia motriz es un obstáculo para la interconexión de todos los conocimientos, habilidades y actitudes que son imprescindibles para el desarrollo íntegro del alumnado. La falta de competencia motriz invita a que algunos escolares sean ridiculizados por sus compañeros y a que sean excluidos de los juegos deportivos por su bajo rendimiento motor (Causgrove y Watkinson, 1994). Este fracaso incrementa los sentimientos de incompetencia así como unos niveles mayores de ansiedad (Ruiz, 1995). Los profesores de Educación Física pueden trabajar esta falta de competencia motriz a través de las tareas de equilibrio, con lanzamientos y atrapes, con golpes, con instrumentos como las raquetas o conducciones de pelota con el pie para posteriormente golpearlo a portería, siguiendo el ritmo de las palmas, de un pandero o de la música para moverse a su son etc. En definitiva, los profesores se percatan de las dificultades que estos escolares tienen para establecer un plan de acción y llevarlo a cabo (Ruiz 1995).

Disfrutar de una adecuada competencia motriz permite al alumno disponer de un repertorio suficiente de respuestas adecuadas a las distintas situaciones que se le puedan presentar, siendo estas propias de las actividades físico-deportiva o vinculadas a la actividad humana en su conjunto. Al realizar estas actividades del día a día estamos mejorando nuestra calidad de vida, término con el que presenta una estrecha relación.

Para Castelli y Valley (2007) la competencia motriz hace referencia al dominio de habilidades motrices y patrones de movimiento que capacitan al escolar para participar en los programas de actividad física y además afirman que la EF mejora esta competencia motriz y que aquellos que son físicamente activos muestran niveles más altos de competencia motriz. Así, los participantes de este estudio puntuaron más alto en los movimientos fundamentales locomotores, manipuladores, espaciales, de orientación y de la posición del cuerpo en relación con los objetivos.

Otros autores como Graber y Locke (2007) afirman que si los profesores son capaces de desarrollar una educación física que promueva la competencia motriz, creando escenarios de aprendizaje en los que se favorezca el dominio y el progreso personal, promoviendo la motivación intrínseca derivada de un fortalecimiento de las percepciones de competencia, aumentando el tiempo real de práctica, práctica suficientemente exigente y vigorosa, los escolares tendrán la oportunidad de llegar a ser competentes y capaces, y participar en actividades físicas y deportivas. Es por esto que es importante dedicarle tiempo a la competencia motriz dentro del currículo.

2.4. VALORES.

Diferentes estudios han demostrado como la práctica de actividad física y deporte, con una metodología específica que promocióne los valores, puede servir como herramienta para la mejora de la responsabilidad personal y social de los sujetos (Sánchez-Alcaraz, Gómez-Mármol, Valero y De la Cruz, 2012; 2014; Sánchez-Alcaraz, Gómez-Mármol, Valero, De la Cruz y Díaz, 2016). En este sentido, siguiendo a estos autores, aquellos valores que pueden desarrollarse a través del deporte son:

Valores sociales: participación de todos, respeto a los demás, cooperación, relación social, amistad, pertenencia a un grupo, competitividad, trabajo en equipo, expresión de sentimientos, responsabilidad social, convivencia, lucha por la igualdad, compañerismo, justicia, preocupación por los demás, cohesión de grupo.

Valores personales: Habilidad (forma física y mental), creatividad, diversión, reto personal, autodisciplina, autoconocimiento, mantenimiento o mejora de la salud, logro (éxito- triunfo), recompensas, aventura y riesgo, deportividad y juego limpio (honestidad), espíritu de sacrificio, perseverancia, autodomio, reconocimiento y respeto (imagen social), participación lúdica, humildad, obediencia, autorrealización, autoexpresión, imparcialidad.

3. ANÁLISIS DE LAS LEYES DE EDUCACIÓN.

A continuación se realizará una comparación de las distintas leyes desde 1990 (LOGSE) hasta 2007 (LOE) con el objetivo de observar cómo ha ido evolucionando la importancia de la EF en el sistema educativo en cuanto a obligatoriedad de la materia, tipo de marco curricular, contenidos y organización de los mismos etc... para después comparar esta evolución con los cambios producidos por la actual ley de la LOMCE.

Tabla 1. Comparación de las distintas leyes de educación en el área de Educación Física.

Primer Período 1991. RD. 1007/1991; RD. 1178/1992	Segundo Período. RD. 3473/2000; RD. 3474/2000.	Tercer Período. RD. 1631/2006; RD. 1467/2007
• MATERIA COMÚN.	• MATERIA COMÚN.	• MATERIA COMÚN.
• MARCO CURRICULAR COMÚN.	• MARCO CURRICULAR COMÚN.	NUEVA DEFINICIÓN DE CURRÍCULO: COMPETENCIAS BÁSICAS.
• CONTRIBUCIÓN AL DESARROLLO DE LAS DISTINTAS CAPACIDADES.	• CONTRIBUCIÓN AL DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES.	ESPECIFICACIÓN DE LA MATERIA A LA CONTRIBUCIÓN DE LAS COMPETENCIAS.
CURRÍCULO ABIERTO.	CURRÍCULO SEMICERRADO	CURRÍCULO SEMICERRADO Y MUY AMPLIO PARA EL ESCASO TIEMPO DESTINADO A SU DESARROLLO
MODELO CURRICULAR CONSTRUCTIVISTA.	MODELO CURRICULAR CONSTRUCTIVISTA.	MODELO CURRICULAR CONSTRUCTIVISTA.
NIVELES DE CONCRECIÓN CURRICULAR.	MAYOR CONCRECIÓN DE OBJETIVOS Y CONTENIDOS. NO DIFERENCIACIÓN DE CONTENIDOS. SECUENCIACIÓN DE CRITERIOS DE EVALUACIÓN POR CURSOS.	SECUENCIACIÓN DE CONTENIDOS POR CURSO PERO NO DIFERENCIACIÓN. SECUENCIACIÓN DE CRITERIOS DE EVALUACIÓN POR CURSO.
BLOQUES DE CONTENIDO INTEGRADORES.	ORGANIZACIÓN DE CONTENIDOS EN DOS GRANDES BLOQUES	BLOQUES DE CONTENIDO DEL PRIMER PERÍODO.
LEGITIMACIÓN QUE SE DA AL ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA.		UNA OPORTUNIDAD PÉRDIDA: NO SE CONTEMPLA LA COMPETENCIA MOTRIZ.

Fuente. Ureña, F. (2010). La Educación Física en Secundaria basada en competencias: Proyecto curricular y programación (Educación Física. Programación y diseño curricular en Secundaria y Bachillerato). Barcelona, España. Inda.

En la tabla 1 se aprecia la división en 3 períodos de las diferentes leyes de educación, pudiéndose agrupar por décadas. El marco curricular pasa de ser común en los dos primeros períodos a haber una nueva definición de currículo en el tercero. El currículo va cambiando progresivamente y pasa de abierto a semicerrado muy amplio. Por otro lado, atendiendo a los niveles de concreción curricular, se evoluciona a una secuenciación de contenidos por curso pero no hay diferenciación. Respecto a los bloques de contenido son integradores en el primer periodo, luego se organizan en dos grandes bloques en el segundo periodo pero en el tercero vuelven a establecerse como en el primer periodo.

Por otro lado, la asignatura de E.F. pasa de ser una asignatura troncal a ser una asignatura específica, pero de obligada elección. Es decir el Gobierno le deja a las Administraciones educativas, principalmente y a los Centros Educativos, fijar contenidos y la carga horaria de la asignatura de Educación Física. Esta autonomía puede dar lugar a que en cada Comunidad Autónoma la carga lectiva de esta asignatura sea diferente. También se corre el riesgo de que en un determinado momento, deje de ser materia específica de obligada elección y pase a ser una materia específica más, de una larga lista, para ser elegida por el alumno. Se

denota es una cierta discriminación o falta de importancia hacia los contenidos de la materia.

En este sentido, podríamos encontrarnos que, cuando se implante esta Ley, la materia de EF, pasará de las dos horas que actualmente hay establecidas en los cuatro cursos de Secundaria y en 1o de Bachillerato, a tener un número de horas "variable" en función de las administraciones educativas. El volumen de horas semanales podría ser diferente en cada Comunidad Autónoma y podría variar en el tiempo, en función de gustos políticos, momento de la sociedad española o cumplimiento de las directrices europeas.

4. PROPUESTA DE MODIFICACIÓN DE LA LOMCE.

La realización de esta propuesta de modificación de la LOMCE recae en que esta ley parte de una premisa que es errónea, ya que esta nace de la necesidad de mejorar las puntuaciones del informe Pisa, pero estos valores varían en función de cada Comunidad Autónoma como se puede apreciar en la tabla 3. Así Comunidades del norte o centro como Navarra, Castilla y León y Madrid presentan resultados parecidos a los países del norte de Europa y comunidades como Murcia o Extremadura muestran índices muy bajos, por lo que no se trata de un problema general sino de ciertas comunidades concretas que presentan una gran desigualdad con respecto a los países con mejor puntuación.

Tabla 2. Resultados por Comunidades del Informe PISA en España.

COMPETENCIA LECTORA		COMPETENCIA MATEMÁTICA		COMPETENCIA CIENTÍFICA	
JAPÓN	538	COREA DEL SUR	554	JAPÓN	547
COREA DEL SUR	536	JAPÓN	536	FINLANDIA	545
FINLANDIA	534	SUIZA	531	ESTONIA	541
IRLANDA – CANADA	523	PAÍSES BAJOS	523	COREA DEL SUR	538
POLONIA	518	ESTONIA	521	POLONIA	526
ESTONIA	516	FINLANDIA	519	CANADA	525
N.ZELANDA – AUSTRALIA	512	CANADA – POLONIA	518	ALEMANIA	524
P. BAJOS – MADRID	511	NAVARRA	517	CASTILLA Y LEÓN	519
NAVARRA	509	CASTILLA LEÓN	509	MADRID	517
CASTILLA LEÓN	505	PAÍS VASCO	505	ASTURIAS	517
ASTURIAS	504	MADRID	504	NAVARRA	514
CATALUÑA	501	LA RIOJA	503	GALICIA	512
GALICIA	499	ASTURIAS	500	LA RIOJA	510
PAÍS VASCO	498	ARAGON	499	PAÍS VASCO	506
MEDIA OCDE	498	MEDIA OCDE	494	ARAGÓN	504
ARAGÓN	493	CATALUÑA	493	CANTABRIA	501
LA RIOJA	490	CANTABRIA	491	MEDIA OCDE	504
MEDIA UE	489	GALICIA	489	MEDIA UE	497
ESPAÑA	488	MEDIA UE	489	ESPAÑA	496
CANTABRIA	485	ESPAÑA	484	CATALUÑA	492
ANDALUCIA	477	BALEARES	476	ANDALUCIA	486
BALEARES	476	ANDALUCIA	472	BALEARES	483
MURCIA	462	MURCIA	462	EXTREMADURA	483
EXTREMADURA	457	EXTREMADURA	461	MURCIA	479

Fuente: OCDE. PISA 2012. Programa para la evaluación internacional de los alumnos. Informe español. Ministerio de educación, cultura y deporte.

Además de que el punto de inicio no es el más acertado, si se centran en la propia ley se puede ver como se producen irregularidades dentro de la misma. En la disposición adicional cuarta: Promoción de la actividad física y dieta equilibrada, el Artículo 6.4 del Real Decreto 1105/2014 puede leerse “Las Administraciones educativas adoptarán medidas para que la actividad física y la dieta equilibrada formen parte del comportamiento infantil y juvenil. A estos efectos, dichas Administraciones promoverán la práctica diaria de deporte y ejercicio físico por parte de los alumnos y alumnas durante la jornada escolar, en los términos y condiciones que, siguiendo las recomendaciones de los organismos competentes, garanticen un desarrollo adecuado para favorecer una vida activa, saludable y autónoma. El diseño, coordinación y supervisión de las medidas que a estos efectos se adopten en el centro educativo, serán asumidos por el profesorado con cualificación o especialización adecuada en estos ámbitos”. Sin embargo, esta parte no se lleva a cabo, ya que el número de horas de EF es de 2 y de forma optativa y no de 5 como se refiere al decir que promoverá la práctica diaria. Tras explicar el contexto en el que se encuentra la nueva Ley de Educación LOMCE junto a los demás puntos que informan de la importancia de la EF en el sistema educativo, los inconvenientes que se puede tener a causa de tener un estilo de vida sedentario y los cambios que se han producido desde la ley anterior de la LOE, creemos que la propuesta debe ser la siguiente:

4.1. AUMENTO DE LA CARGA LECTIVA SEMANAL:

Teniendo en cuenta lo anterior y las recomendaciones de los organismos nacionales e internacionales, solicitamos que se contemple, tanto en el decreto de ESO como en el de Bachillerato, un aumento de la carga lectiva de la asignatura de Educación Física, pasando de las dos horas actuales a tener, al menos, tres horas semanales. La justificación de esta petición se expone en los siguientes apartados:

- Estrategia Naos para la nutrición, actividad física y prevención de la obesidad: El sedentarismo junto con la obesidad suponen un alto coste económico y conlleva un acortamiento o reducción de la esperanza de vida de las personas de hasta 10 años. En nuestro país se calcula que esto representa un 7% del gasto sanitario total, es decir, aproximadamente 2500 millones de euros anuales. No practicar actividad física con regularidad es una de las principales causas de las enfermedades crónicas más importantes, por ello uno de los objetivos que se plantea la Estrategia Naos es Estimular la práctica de actividad física regular en la población, con especial énfasis en los escolares.
- Recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud (2010): Los escolares de 5 a 17 años deberían acumular un mínimo de 60 minutos diarios de actividad física moderada o vigorosa. Convendría incorporar, como mínimo TRES VECES por semana actividades vigorosas que refuercen, en particular, los músculos y los huesos.
- La última Encuesta Nacional de Salud: Como hemos visto anteriormente la inactividad física en España es un factor de riesgo de salud mucho mayor que el tabaquismo, la obesidad y las enfermedades cardiovasculares (Pierón, 2004) .Además, según la última Encuesta Nacional de Salud el 40% de la población lleva una vida sedentaria.

- La importancia educativa que la Educación Física tiene para el rendimiento académico del alumnado de diferentes edades (Herce 2014). Más recientemente se ha confirmado el papel que tiene la Educación Física sobre la mejora del rendimiento cognitivo y académico de los alumnos. Así lo ha confirmado un estudio realizado por un grupo de científicos españoles publicado en el número de Julio de 2013 en la revista *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*. Los adolescentes que hacen más ejercicio físico en el instituto sacan mejores notas y tienen un mejor rendimiento cognitivo, lo que implica aspectos como la capacidad verbal y no verbal, el razonamiento abstracto, la capacidad espacial, el razonamiento verbal y la habilidad numérica.
- Carga horaria en países que tienen mejores resultados académicos: Los países con cinco horas semanales de clase de Educación Física, como Finlandia, obtienen mejores resultados académicos en el Informe PISA. Un estudio reciente de la Universidad de Malmö (Suecia) citado en (Herce, 2014) llega a la conclusión de que cuantas más horas de clase de Educación Física se imparten en los colegios e institutos, mayores son tanto las habilidades motoras de los estudiantes como su capacidad de aprendizaje. Los alumnos que asistieron a clases de Educación Física cinco horas a la semana, obtuvieron mejores notas en Lengua, Inglés y Matemáticas que el resto de compañeros que tenían una o dos horas. A la misma conclusión llegaron científicos de la Universidad Estatal de Michigan, los alumnos con mejor forma física responden mejor a los test de conocimientos básicos, obtienen mejores resultados académicos y llevan mejores notas a casa, mantenerse en forma y tener éxito académico van de la mano (Pivarnik, coord., 2012 citado en Viñaga 2014). Así Bilbao (2013 citado en Viñaga 2014) se pronuncia en el mismo sentido, los estudios realizados con niños indican que una mayor exposición al ejercicio físico y al deporte suele derivar en mayores habilidades lingüísticas, matemáticas y un mayor rendimiento académico en general. En otro apartado de su libro, dicho autor dice: "hace unos pocos años un descubrimiento que revolucionó el mundo de la neurociencia ligó definitivamente actividad física y desarrollo intelectual, haciendo más propio que nunca el lema "Mens sana in corpore sano". El descubrimiento fue que la actividad física estimula la secreción de una proteína llamada BDNF, que estimula el crecimiento neuronal.

5. CONCLUSIONES.

El aumento del sedentarismo y la falta de actividad física se ha relacionado con enfermedades como la obesidad, que afecta ya al 15,5% de la población española y las enfermedades cardiovasculares que causan más del 30% de muertes en el mundo. Para reducir estos números, la Educación Física crea una adherencia a la práctica deportiva a lo largo de la vida de los alumnos para que estos se nutran de los beneficios de la actividad física y del deporte y, con ello, poder mejorar su salud y calidad de vida, su competencia motriz, y el rendimiento académico en asignaturas como Matemáticas y Lengua además de que inculca una serie de valores personales y sociales.

Tras la progresiva reducción de importancia de la asignatura de Educación Física por parte de las administraciones públicas en las distintas leyes de educación desde 1990, se realiza una propuesta de modificación de esta última, la ley de la LOMCE, de forma que esta asignatura pasaría a tener 3 horas semanales con lo que tendría más importancia dentro del currículo. La propuesta está justificada por el inmenso gasto sanitario que se destina a la obesidad, las recomendaciones de la OMS de que se realice 5 días de actividad física a la semana, las muertes que produce el sedentarismo, el rendimiento académico y cognitivo que desarrolla la actividad física y los datos que presentan que en los países con mejor rendimiento académico son además los que más horas de EF imparten, como el caso de Finlandia con 5. Con esta modificación se cree que la ley sería más justa y garantizaría una mejor salud en la sociedad.

6. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.

Ardoy, D. N., Fernández-Rodríguez, J. M., Jiménez-Pavón, D., Castillo, R., Ruiz, J. R. & Ortega, F. B. (2014). A Physical Education trial improves adolescents' cognitive performance and academic achievement: the EDUFIT study. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, 24(1), 52-61.

Aznar, S. & Webster, T. (2006). *Actividad física y salud en la infancia y la adolescencia. Guía para todas las personas que participan en su educación*. España. Ministerio de Educación.

Baena-Extremera, A., Granero-Gallegos, A., Sánchez-Fuentes, J. A., & Martínez-Molina, M. (2014). Modelo predictivo de la importancia y utilidad de la Educación Física. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 14(2), 121-130.

Bastos, A. A., González-Boto, R., Molinero, O. & Salguero, A. (2005). Obesidad, nutrición y actividad física. Castelli, D. M., & Valley, J. A. (2007). The relationship of physical fitness and motor competence to physical activity. *Journal of Teaching in Physical Education*, 26(4), 358-374.

Dunn, J. & Watkinson, E. (1994). A study of the relationship between physical awkwardness and children's perceptions of physical competence. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 11(3), 275-283.

Gaziano, J. M. (2006). Consideraciones generales de las enfermedades cardiovasculares. *Tratado de cardiología*, 1, 1-19.

González, J. & Portolés, A. (2014). Actividad física extraescolar: Relaciones con la motivación educativa, rendimiento académico y conductas asociadas a la salud. *Revista iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte*, 9(1), 51-65.

Graber, K. C. & Locke, L. F. (2007). Are the national standards achievable? Conclusions and recommendations. *Journal of Teaching in Physical Education*, 26(4), 416-424.

Granero-Gallegos, A., Baena-Extremera, A., Gomez-Lopez, M. & Abraldes, J. A. (2014). Estudio psicométrico y predicción de la importancia de la educación física a partir de las orientaciones de meta ("Perception of Success Questionnaire-POSQ"). *Psicología: Reflexão e Crítica*, 27(3), 443-451.

Herce, S. (2014). *Propuestas de modificación al "proyecto de real decreto por el que se establece el currículo básico de la educación primaria, de la educación secundaria obligatoria y del bachillerato" y al anexo II". materias específicas: asignatura de educación física. primer ciclo de eso. 4o de eso y primero de bachillerato*. COLEF. No publicado.

Heyward, V. (2001). ASEP methods recommendation: body composition assessment. *Journal of Exercise Physiology*, 4(4), 1-12.

Jürgens, I. (2006). Práctica deportiva y percepción de calidad de vida. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*, 6 (22), 62-74.

León-Latre, M., Moreno-Franco, B., Andrés-Esteban, E. M., Ledesma, M., Laclaustra, M., Alcalde, V... & Casasnovas, J. A. (2014). Sedentarismo y su relación con el perfil de riesgo cardiovascular, la resistencia a la insulina y la inflamación. *Revista Española de Cardiología*, 67(6), 449-455.

Ley Orgánica de Educación del 1/1990 de 3 de octubre. En Boletín Oficial del Estado, núm. 238, de 3 de octubre de 1990.

Ley Orgánica de Educación del 2/2006 de 3 de mayo. En Boletín Oficial del Estado, núm. 106, de 4 de mayo de 2006.

Márquez, S., Rodríguez, J. & Abajo, S. (2006). Sedentarismo y salud: efectos beneficiosos de la actividad física. *Apunts*, 83, 12-24.

Mathers, C., Fat, D. M. & Boerma, J. T. (2008). *The global burden of disease: 2004 update*. World Health Organization.

Miñaga, V. (2014). *Il·lustre col·legi oficial de llicenciats en educació física i en ciències de l'activitat física i l'esport de la comunitat valenciana*. No publicado.

Moreno-Murcia, J. A., Zomeño, T., Marín, L.M., Ruíz, L.M. & Cervelló, E. (2013). Percepción de la utilidad e importancia de la educación física según la motivación generada por el docente. *Revista de Educación*, 362, 380-401.

OCDE. PISA 2012. *Programa para la evaluación internacional de los alumnos. Informe español*. Ministerio de educación, cultura y deporte.

Organización Mundial de la Salud (2011). *Informe sobre la situación mundial de la enfermedades no transmisibles 2010*. Resumen de orientación. Ginebra.

Ortega, C. V., Fernández, M. A. & Gavinet, L. R. (2014). Propuestas de intervención en Educación Física para trabajar el bloque de contenido de salud en la última década. *Revista de Educación, Motricidad e Investigación*, 2, 48-52

Pérez, L. M. (2004). Competencia motriz, problemas de coordinación y deporte. *Revista de Educación*, (335), 21-33.

Pierón, M, García, E., y Ruiz, F. (2007). *Actividad Física y Estilos de Vida Saludables. Análisis de los Determinantes de la Práctica en Adultos*. Sevilla: Wanceulen Editorial Deportiva.

Ramírez, W., Vinaccia, S., & Suarez, G. (2004). El impacto de la actividad física y el deporte sobre la salud, la cognición, la socialización y el rendimiento académico: una revisión teórica. *Revista de Estudios Sociales*, 18, 67-75.

Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre, por el que se establece el currículo básico de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato. *Boletín Oficial del Estado*, 3 de enero de 2015, núm. 3, pp. 169-546.

Rodríguez-Hernández, A., De la Cruz-Sánchez, E., Feu, S., & Martínez-Santos, R. (2011). Sedentarismo, obesidad y salud mental en la población española de 4 a 15 años de edad. *Revista Española de Salud Pública*, 85(4), 373-382.

Romero, T. (2009). Hacia una definición de Sedentarismo. *Revista chilena de cardiología*, 28(4), 409-413.

Rubio, M. A., Salas-Salvadó, J., Barbany, M., Moreno, B., Aranceta, J., Bellido, D..., Vidal, J. (2007). Consenso SEEDO 2007 para la evaluación del sobrepeso y la obesidad y el establecimiento de criterios de intervención terapéutica. *Revista Española Obesidad*, 5(3), 135-75.

Ruiz, L. M. (1995). *Competencia motriz. Elementos para comprender el aprendizaje motor en educación física escolar*. Madrid: Gymnos.

Sanz, M. Á. (2006). Calidad de vida, educación física y salud. *Revista española de pedagogía*, 235, 453-463.

Sánchez-Alcaraz, B.J., y Andreo, M.M. (2015). Influencia de la actividad física extraescolar en el rendimiento académico de los escolares. *EmásF, Revista Digital de Educación Física*, 35, 28-35.

Sánchez-Alcaraz, B.J., Gómez-Mármol, A., Valero, A. y De la Cruz, E. (2013). Aplicación de un programa para la mejora de la responsabilidad personal y social en las clases de educación física. *Motricidad. European Journal of Human Movement*, 30, 121-129.

Sánchez-Alcaraz, B.J., Gómez-Mármol, A., Valero, A. y De la Cruz, E. (2012). Influencia del Modelo de Responsabilidad Personal y Social en la Calidad de Vida de los Escolares. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 12 (2), 13-18.

Sánchez-Alcaraz, B.J., Gómez-Mármol, A., Valero, A., De la Cruz, E., y Díaz, A. (2016). El Modelo de Responsabilidad Personal y Social a través del deporte para el desarrollo psicosocial en adolescentes. *Espiral, Cuadernos del Profesorado*, 9(8), 16-26.

Ureña, F. (2010). *La Educación Física en Secundaria basada en competencias: Proyecto curricular y programación (Libro+CD)* (Educación Física. Programación y diseño curricular en Secundaria y Bachillerato). Barcelona: Inda.

Varo, J. J. & Martínez-González, M. Á. (2007). Los retos actuales de la investigación en actividad física y sedentarismo. *Revista Española de Cardiología*, 60(3), 2.

Fecha de recepción: 12/9/2016
Fecha de aceptación: 12/10/2016