**School-based physical activity and changes in adiposity.**

[Wardle J](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed?term=Wardle%20J%5BAuthor%5D&cauthor=true&cauthor_uid=17515912), [Brodersen NH](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed?term=Brodersen%20NH%5BAuthor%5D&cauthor=true&cauthor_uid=17515912), [Boniface D](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed?term=Boniface%20D%5BAuthor%5D&cauthor=true&cauthor_uid=17515912). School-based physical activity and changes in adiposity. [Int J Obes (Lond).](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17515912) 2007 Sep;31(9):1464-8. Epub 2007 May 22.

La educación física en la escuela (EF) se suele proponer como estrategia en la prevención de la obesidad, pero muchos estudios no han encontrado efectos significativos en el índice de masa corporal (IMC). Se ha examinado el impacto de la EF en la adiposidad en adolescentes, usando un análisis ecológico que relaciona el número de sesiones de EF con cambios en el IMC y el perímetro de la cintura.

Es un estudio longitudinal de 5 años basado en una escuela en el que intervienen 35 estudiantes de secundaria de escuelas de Londres, Inglaterra, de 11-12 años al inicio del estudio.25 escuelas indicaron que se realiza una sesión a la semana de EF, 7 indicaron realizar 2 sesiones y dos escuelas de chicos indicaron realizar 3 sesiones. El peso, altura y perímetro de la cintura se midieron anualmente e información completa desde el primer curso y el quinto curso de 2727 alumnos estaba disponible. Se realizó un análisis comparado de los cambios antropométricos entre estudiantes de escuelas con más o menos tiempo de EF. En el caso de los chicos la comparación se realizó entre los alumnos que recibían 1, 2 o 3 clases a la semana y en chicas solo entre 1 o 2 clases a la semana.

No se observaron diferencias en los cambios del IMC o el porcentaje de alumnos clasificados como obesos entre escuelas con mayor o menor frecuencia de EF. Sin embargo, usando daros no ajustados, hubo menor ganancia de perímetro de la cintura en chicos que en chicas con mayor numero de sesiones de EF en la escuela. El control de las características demográficas y antropométricas al inicio del estudio, permitió ver que los chicos con 3 sesiones de EF ganaron de media 3cm menos que los chicos con 1 o 2 sesiones (P<0,001). Las diferencias entre chicas fueron en la misma dirección pero no fueron significativas.

Niveles superiores de EF en la escuela se asocian a menor ganancia de adiposidad en chicos. Esto se refuerza al incluir recomendaciones de tiempo de EF en la escuela como parte de las estrategias a nivel poblacional de control de la obesidad en adolescentes.