

CAMPAÑA DE PROMOCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y LUCHA CONTRA EL SEDENTARISMO

# GUÍA PARA FAMILIAS y PROFESORADO



# Índice



04 | JUSTIFICACIÓN SOBRE LA NECESIDAD DE UNA  
CAMPAÑA DE CONCIENCIACIÓN

10 | ¿CUÁLES SON LAS MEJORES PAUTAS PARA  
LOGRAR SENSIBILIZAR A LOS MENORES?



# JUSTIFICACIÓN SOBRE LA NECESIDAD DE UNA CAMPAÑA DE CONCIENCIACIÓN

## BENEFICIOS de la práctica de actividad física en niños y adolescentes:

- > Desarrollar un aparato locomotor (huesos, músculos y articulaciones) sano.
- > Desarrollar un sistema cardiovascular (corazón y pulmones) sano; aprender a controlar el sistema neuromuscular (coordinación y control de los movimientos).
- > Mantener un peso corporal saludable.
- > Mejor control de la ansiedad y la depresión.
- > Mayor desarrollo social de los jóvenes, dándoles la oportunidad de expresarse fomentando la autoconfianza, la interacción social y la integración. También se ha sugerido que los jóvenes activos pueden adoptar con más facilidad otros comportamientos saludables, como evitar el consumo de tabaco, alcohol y drogas, y tienen mejor rendimiento escolar.



En esta última década del siglo XXI, los hábitos diarios de la población infantil y juvenil han ocasionado un alarmante aumento del nivel de sedentarismo con las implicaciones directas que esta lacra tiene sobre su salud. Se considera que una persona es inactiva físicamente, sedentaria, cuando no cumple las recomendaciones mínimas de práctica de actividad física de la OMS (Organización Mundial para la Salud). Estas recomendaciones, son de 60 minutos de actividad moderada o vigorosa al día.

Datos recientes sobre adolescentes entre los 12 y 17 años, señalan que entre el 44-60% de ellos no cumplen con las recomendaciones de práctica de Actividad Física de la OMS.

## ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD

### Recomendaciones:

- > Los niños y jóvenes de 5 a 17 años deberían acumular un mínimo de 60 minutos diarios de actividad física moderada o vigorosa.
- > La actividad física por un tiempo superior a 60 minutos diarios reportará un beneficio aún mayor para la salud.
- > La actividad física diaria debería ser, en su mayor parte, aeróbica. Convendría incorporar, como mínimo tres veces por semana, actividades vigorosas que refuercen, en particular, los músculos y huesos.

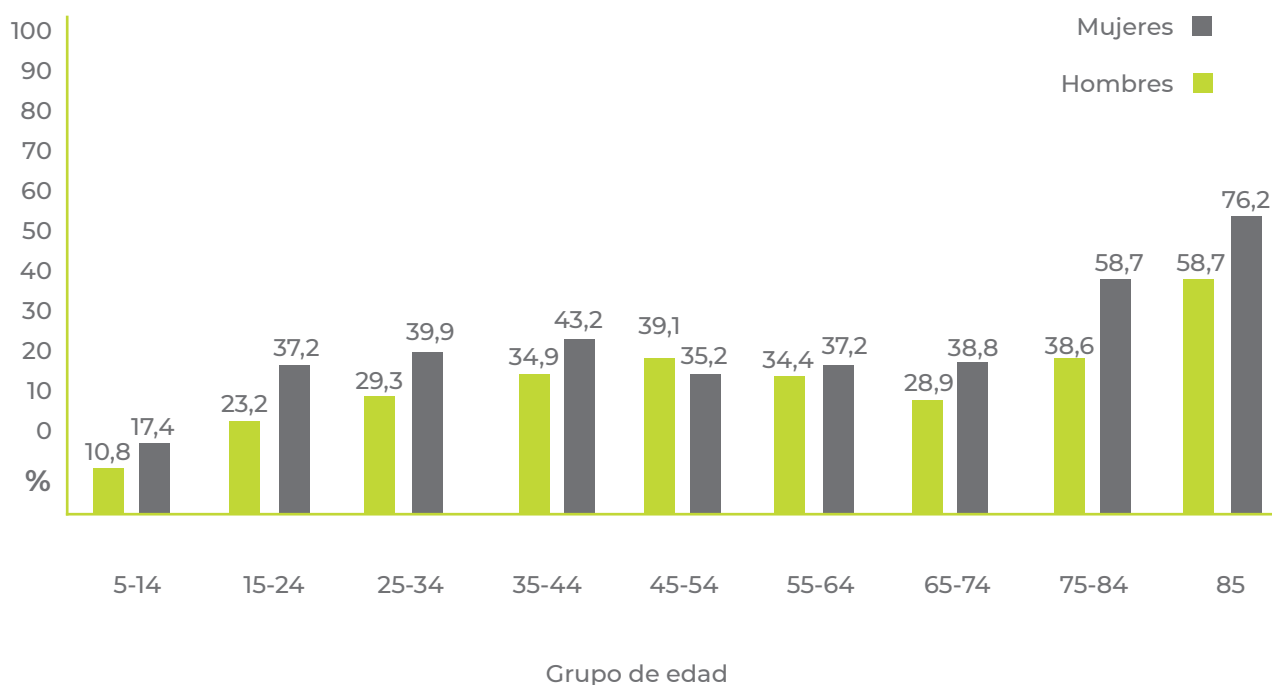


## JUSTIFICACIÓN SOBRE LA NECESIDAD DE UNA CAMPAÑA DE CONCIENCIACIÓN

### El papel determinante de las familias y profesorado para variar estas cifras y conductas

Con el objetivo de preservar la salud de las futuras generaciones es imprescindible cambiar esta tendencia sedentaria, por un estilo de vida activo dentro y fuera del entorno escolar. Así, se podrá instaurar en los más jóvenes hábitos de vida saludables y tener una presente y futura vida activa, sin que el sedentarismo vaya aumentando progresivamente cada año de vida (Figura 4). Para poder llegar a ello es necesario una concienciación global con el apoyo de familias y docentes y remar todos juntos contra el sedentarismo, el sobrepeso y la obesidad infantil.

#### Sedentarismo en tiempo de ocio



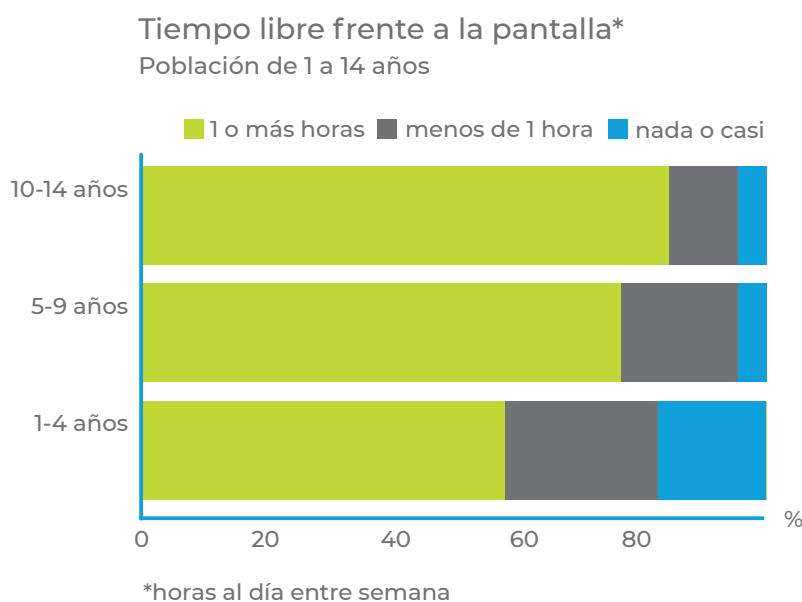
La prevalencia de sedentarismo en tiempo libre es del 36%, mayor en mujeres (40%) que en hombres (32%)

El 80% de niños y niñas en edad escolar únicamente participan en actividades físicas en la escuela durante las horas de educación física (en general 2 días/semana).

La principal consecuencia de estos datos se refleja en aumento exponencial del porcentaje de sobrepeso y obesidad entre la población infantil/juvenil tanto a nivel nacional como a nivel mundial. España, es el cuarto país con más prevalencia de niños y niñas entre 5 y 10 años de edad, obesos y el segundo país con sobrepeso infantil (datos del Global Obesity Observatory, 2018).

El problema de la obesidad no solo puede desencadenar en enfermedades físicas tipo diabetes, hipercolesterolemia, hipertensión, enfermedades cardiovasculares, problemas respiratorios y ortopédicos, sino que también suele llevar a desencadenantes psicológicos como baja autoestima, insatisfacción con su cuerpo, depresión, ansiedad, etc., que suelen ir relacionados con un descenso en el rendimiento académico.

Otros factores de relevancia en esta espiral son el aumento de actividades de ocio sedentarias, el cambio en los hábitos de alimentación y la reducción de horas de sueño de los más pequeños. El avance de la tecnología y los progresos que infunde en la sociedad en general, tiene como contraprestación un efecto negativo entre los más jóvenes. El 80% de la población infanto-juvenil pasa como mínimo 1 hora al día de su tiempo de ocio frente a una pantalla.



## JUSTIFICACIÓN SOBRE LA NECESIDAD DE UNA CAMPAÑA DE CONCIENCIACIÓN

### ¿Y cuáles son los beneficios de llevar una vida activa y practicar deporte en los más jóvenes?

- > Estimula su crecimiento físico adecuado y la formación de un cuerpo sano y fuerte.
- > Le permite disfrutar del enorme bienestar que aporta el ejercicio físico y la interacción con los demás.
- > Mejora la atención, concentración y memoria del niñ@, lo que le ayudará en sus estudios.
- > Le ayuda a superar la timidez y mejora su relación con otr@s niñ@s.
- > Potencia la creación y regularización de hábitos saludables.
- > Estimula la higiene y la salud.
- > Le enseña a tener responsabilidades.
- > Frena sus impulsos excesivos.
- > Fomenta el desarrollo de su personalidad y le forma carácter.
- > Le enseña a reconocer la importancia del esfuerzo personal y ponerse metas.
- > Permite mejorar la socialización y el aprendizaje de valores indispensables para la vida, tales como la cooperación, el respeto por las normas y seguir reglas, el liderazgo responsable, trabajo en equipo, etc.
- > Mejora notablemente su autoestima.
- > Ayuda en la prevención y control de enfermedades, como la diabetes o la obesidad.





Se ha demostrado que el papel de las familias es fundamental para la práctica de ejercicio físico y deporte de los más jóvenes. El ejemplo de progenitores es fundamental en todos los aspectos de la educación de los más pequeños. Por ello, ser ejemplo de vidas activas y saludables es imprescindible para la salud presente y futura de los más jóvenes.

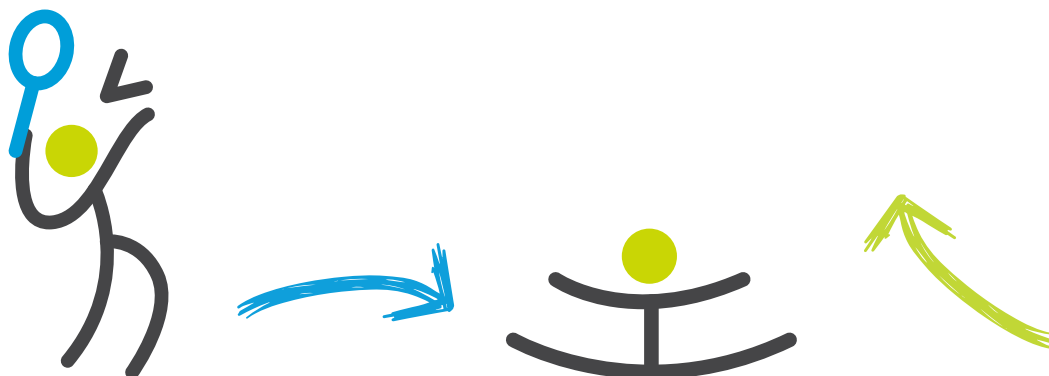
No solo es importante que los padres y madres practiquen algún tipo de actividad física de manera individual, es fundamental que la familia disfrute de un ocio activo, como pueden ser paseos en bicicleta o cualquier otro tipo de actividad de ocio activa y divertida.

## ¿Qué puede hacer el centro educativo y el profesorado para ayudar a cambiar estas tendencias?

Los niñ@s pasan muchas horas en el colegio, por eso el papel del centro educativo y del profesorado es fundamental a la hora de concienciar y cambiar tendencias en los estilos de vida de los más jóvenes. Trasladar los beneficios de llevar un estilo de vida saludable, de la práctica de actividad física y el deporte, no solo en las clases de educación física, sino en cualquier materia con la que se pueda vincular, es fundamental.

Convencer mediante acciones que el deporte es diversión, fomentar actividades de ocio activo en los recreos, sumarse a acciones como puede ser esta campaña, crear la fiesta del deporte para celebrar a final de curso, etc.

Muchas iniciativas y acciones que recalquen todos los beneficios de llevar una vida activa para que vayan calando en nuestros menores.



# ¿CUÁLES SON LAS MEJORES PAUTAS PARA LOGRAR SENSIBILIZAR A LOS MENORES?

Para que esta labor de concienciación de que ser físicamente activos no solo aporta beneficios para la salud y bienestar sino que también es una diversión, hay que seguir las siguientes pautas:

## EVITAR

- Exigir y/o aplaudir los resultados inmediatos.
- Dar importancia los resultados.
- Seleccionar el deporte de práctica sin la opinión de hijo/a.
- Realizar actividades sedentarias en casa.
- Aplaudir las malas jugadas del equipo contrario y contradecir las decisiones del árbitro/a o entrenador/a.
- Desprestigiar los beneficios del ejercicio físico por debajo de los estudios.
- Utilizar el coche o cualquier medio de transporte motorizado en desplazamientos que se podrían hacer fácilmente andando o en bicicleta.
- Realizar hábitos poco saludables en su presencia: fumar, ingerir alimentos y/o bebidas insanas, invertir tiempo de ocio frente a pantallas, etc.

## FOMENTAR

- Buena comunicación entre el niñ@, familia y docente.
- Aplaudir el esfuerzo tanto en los éxitos como en los fracasos.
- Valorar el buen juego, el esfuerzo y la diversión.
- Informar y asesorar en la elección del deporte.
- Practicar algún tipo de actividad física ofreciendo estilos de vida activos.
- Valorar el desarrollo físico y la salud por encima del rendimiento y los estereotipos.
- El respeto entre aficiones y el juego limpio, ante todo.
- Planes activos familiares desde un paseo juntos al día, hasta la práctica regular de alguna actividad como senderismo, correr o montar en bicicleta, etc. los fines de semana.



## Llevar estos consejos a la práctica:

- > El ejemplo es la mejor vía para concienciar.
- > Recaltar constantemente los beneficios de llevar una vida activa y las consecuencias (presentes y futuras) de la vida sedentaria.
- > Unir actividad física con diversión, desarrollando un OCIO ACTIVO.

## ¿CUÁLES SON LAS MEJORES PAUTAS PARA LOGRAR SENSIBILIZAR A LOS MENORES?

Como se puede apreciar, se fomenta la realización de diferentes tipos de ejercicio físico y actividad física. Esta diferenciación viene categorizada por la intensidad a la que se realiza la actividad.

### EL OBJETIVO PRIMORDIAL ES LLEGAR A CUMPLIR 60 MINUTOS DE ACTIVIDAD FÍSICA AL DÍA INTENTANDO FOMENTAR LAS ACTIVIDADES DE ALTA INTENSIDAD

#### Intensidad nula

- No requieren una activación muscular. Suponen estar sentad@ o tumbad@.
- Ejemplos: ver la TV, jugar a la play, estar sentado hablando o escuchando, etc.

#### Intensidad muy suave

- Ningún cambio en relación con el estado de reposo.
- Respiración normal.
- Ejemplos: paseos, limpieza fácil, etc.

#### Intensidad suave

- Inicio de sensación de calor.
- Ligero aumento del ritmo de la respiración y de los latidos del corazón.
- Ejemplos: paseos suaves, jardinería, estiramientos, etc.

#### Intensidad moderada

- Aumenta la sensación de calor y se inicia una ligera sudoración.
- El ritmo de la respiración y de los latidos del corazón se aumenta, pero nos permite hablar.
- Ejemplos: paseos rápidos, recorridos en bicicleta, bailes, natación, etc.

#### Intensidad alta

- La sensación de calor es bastante fuerte.
- La respiración se ve dificultada.
- El ritmo de los latidos del corazón es elevado.
- Ejemplos: footing, baile rápido, deportes, (natación, baloncesto, balonmano) a un nivel avanzado, etc.

#### Intensidad muy alta

- La sensación de calor es muy fuerte, existe sudoración abundante.
- El ritmo de los latidos del corazón es muy elevado y falta el aliento.
- Ejemplos: "esprintar", deportes a un nivel alto, etc.



Estas intensidades pueden estar presentes en:

**Actividad física:** cualquier movimiento corporal de los músculos y huesos que produce un desgaste mayor a estar en reposo (por ejemplo: subir las escaleras, ir a caminar...).

**Ejercicio físico:** actividad física planificada, estructurada y que se repite con una frecuencia determinada (por ejemplo: ir a clase de baile los martes y jueves una hora, las clases de educación física...).

**Deporte:** ejercicio físico por diversión y/o competición que sigue unas normas y tiene una federación u organización que lo regula (por ejemplo: bádminton, atletismo, balonmano...).

Por ello, los hábitos activos van más allá de la escuela realizando parte de ellos en el tiempo de ocio donde la familia tiene una alta implicación. A modo de resumen (y que podéis imprimir y colocar en casa), se tiene que fomentar que los y las más jóvenes realicen:





espanaactiva.es  
fundacion@espanaactiva.es  
FundacionEspanaActiva  
@EspanaActiva

Síguenos en:

