Actividad física y salud

Guía para familias

estrategia naos

programa perseo

¡Come sano y muévete!

PROGRAMA PERSEO
MINISTERIO DE SANIDAD Y CONSUMO / AGENCIA ESPAÑOLA DE SEGURIDAD ALIMENTARIA Y NUTRICIÓN
MINISTERIO DE EDUCACION Y CIENCIA / CENTRO DE INVESTIGACIÓN Y DOCUMENTACIÓN EDUCATIVA

Actividad física y salud

Guía para familias

PROGRAMA PERSEO
MINISTERIO DE SANIDAD Y CONSUMO / AGENCIA ESPAÑOLA DE SEGURIDAD ALIMENTARIA Y NUTRICIÓN
MINISTERIO DE EDUCACION Y CIENCIA / CENTRO DE INVESTIGACIÓN Y DOCUMENTACIÓN EDUCATIVA

COORDINACIÓN INSTITUCIONAL:
Begoña Merino Merino
Ministerio de Sanidad y Consumo
Elena González Briones
Ministerio de Educación y Ciencia

COORDINACIÓN DEL GRUPO DE TRABAJO:
Begoña Merino Merino
Susana Aznar Laín

GRUPO DE TRABAJO:
Susana Aznar Laín **José María Castro Ulled**
Begoña Merino Merino **Oscar Veiga Nuñez**

COLABORACIÓN:
Alejandro García Cuadra **Juan Francisco Marcos Becerro**
Luisa Lasheras Lozano

TRATAMIENTO DE TEXTO: **Jesús Corrochano**
ILUSTRACIÓN: Javier Gómez

DISEÑO Y REALIZACIÓN:
Sonia Bilbao **Cruz Mariño**

AGRADECIMIENTOS

Comisión Gestora del Programa Perseo

Félix Lobo
José Pérez Iruela
Jesús Muñoz Bellerín
José Díaz-Flores Estévez
Guillermo Doménech Muñiz
Sara Pupato Ferrari
Eulalio Ruiz Muñoz
Manuel Amigo Quintana
José Joaquín Gutiérrez García
Natalia Gutiérrez Luna
Juana del Carmen Alonso Matos
José María Martín Aceves
Rafael Leal Salazar
Ricardo Pérez Sánchez
Juan Carlos Porrúa Pardal
Juan José Murillo Ramos
Maria Dolores Torres Chacón
Dolores Abelló Planas
Luis Carbonel Pintanel
Miguel Angel Bonet Granizo

Equipo de Expertos del Programa Perseo

Javier Aranceta Bartrina
Rosa Calvo Sagardoy
Angeles Castro Masó
Valentín Gavidia Catalán
Inmaculada Gil Canalda
Mª Luisa López Díaz-Ufano
Begoña Merino Merino
Susana Monereo Mejías
Rosa Maria Nieto Poyato
Carmen Pérez Rodrigo
Fernando Rodríguez Artalejo
Lucrecia Suárez Cortina
Gregorio Varela Moreiras
Oscar Luis Veiga Núñez
Jesús Campos Amado
Juan Manuel Ballesteros Arribas
Elena González Briones
Vicente Calderón Pascual
Alejandro García Cuadra
Jesús Cerdán Victoria

MINISTERIO DE EDUCACIÓN Y CIENCIA
SECRETARÍA GENERAL DE EDUCACIÓN
Centro de Investigación y Documentación Educativa

MINISTERIO DE SANIDAD Y CONSUMO
AGENCIA ESPAÑOLA DE SEGURIDAD ALIMENTARIA Y NUTRICIÓN
Subdirección General de Coordinación Científica

EDITA
© MINISTERIO DE SANIDAD Y CONSUMO
Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición
Subdirección General de Coordinación Científica

N.I.P.O.:18.02.421A.240
I.S.B.N.: 84-369-3293-5
DEPÓSITO LEGAL: M-35.946-2007

Programa piloto Perseo
Promovido por la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición del Ministerio de Sanidad y Consumo y el Centro de Investigación y Documentación Educativa del Ministerio de Educación y Ciencia

Con la colaboración y participación de las Comunidades Autónomas de Andalucía, Canarias, Castilla y León, Extremadura, Galicia y Murcia y las Direcciones Territoriales y Provinciales de los Ministerios de Sanidad y Consumo (INGESA) y de Educación y Ciencia de Ceuta y de Melilla

Financiado por el Ministerio de Sanidad y Consumo

Esta guía ha sido elaborada en el Marco del Convenio de colaboración suscrito entre los Ministerios de Educación y Ciencia y de Sanidad y Consumo para fomentar la educación para la salud en la escuela.

ÍNDICE DE CONTENIDOS

7 INTRODUCCIÓN

8 ACTIVIDAD FÍSICA
- Actividad beneficiosa para la salud

12 BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

14 COMPONENTES DE LA ACTIVIDAD FÍSICA
- Resistencia cardiorrespiratoria
- Fuerza y Resistencia muscular
- Flexibilidad
- Coordinación

18 RECOMENDACIONES DE ACTIVIDAD FÍSICA EN LA INFANCIA Y LA ADOLESCENCIA

20 POSIBILIDADES DE REALIZAR ACTIVIDAD FÍSICA

24 MOTIVOS QUE CONDUCEN A REALIZAR ACTIVIDAD FÍSICA

26 FACTORES QUE INFLUYEN EN LA ACTIVIDAD FÍSICA DURANTE LA INFANCIA
- El entorno físico y social
- Las características personales
- La influencia familiar

32 UNA VIDA SANA. OTROS ASPECTOS A TENER EN CUENTA

34 IGUALDAD ENTRE NIÑOS Y NIÑAS

36 PREVENCIÓN DE LA INACTIVIDAD EN LA ADOLESCENCIA

INTRODUCCIÓN

Los cambios sociales, laborales y en estilos de vida experimentados por la sociedad española han ido ocasionado, en las últimas décadas, un fuerte incremento de la obesidad en la población infantil, pues han supuesto una modificación en los hábitos alimentarios y han contribuido al incremento del sedentarismo.

Conscientes de ello, los Ministerios de Educación y Ciencia y de Sanidad y Consumo, en virtud del Convenio Marco de colaboración, suscrito en julio de 2005, para la Promoción de la Salud en los centros educativos, han considerado que es de suma importancia la intervención en edades tempranas, con el objetivo de modificar esta tendencia en las nuevas generaciones. Es así como nace el Programa Piloto Perseo de promoción de la alimentación y la actividad física saludables en el ámbito escolar. Este programa pretende actuar en la escuela desde los primeros años de vida, que es cuando se adquieren y determinan los hábitos en alimentación y actividad física. El programa se enmarca, además, dentro de la Estrategia para la nutrición, la actividad física, prevención de la obesidad y salud (NAOS).

La alimentación saludable y la actividad física previenen, además de la obesidad, la aparición de enfermedades asociadas a la misma (diabetes mellitus, enfermedades cardiovasculares, etc.), contribuyendo, por otra parte, a un buen rendimiento escolar.

La escuela tiene la responsabilidad de conseguir que el alumnado adquiera la información, la formación y los valores necesarios para vivir una vida saludable. Los programas educativos sobre nutrición y actividad física tienen como objetivo contribuir a mejorar las costumbres de la población escolar. Sin embargo, se hace imprescindible el apoyo de las propias familias en esa tarea de conformar dichos hábitos de vida.

Esta guía se configura como una herramienta de apoyo al desarrollo del Programa Perseo y pretende ayudar a las familias a favorecer una adecuada actividad física de sus hijos e hijas, de manera que exista una continuidad entre lo aprendido en el centro educativo y la vida familiar y cotidiana, con el objetivo de romper la tendencia creciente de la obesidad infantil

ACTIVIDAD FÍSICA

ACTIVIDAD FÍSICA ES CUALQUIER MOVIMIENTO VOLUNTARIO REALIZADO POR MÚSCULOS ESQUELÉTICOS, QUE PRODUCE UN GASTO DE ENERGÍA ADICIONAL AL QUE NUESTRO ORGANISMO NECESITA PARA MANTENER LAS FUNCIONES VITALES (RESPIRACIÓN, CIRCULACIÓN DE LA SANGRE, ETC.)

POR TANTO ACTIVIDAD FÍSICA ES **ANDAR,** TRANSPORTAR UN OBJETO, JUGAR AL FÚTBOL, **BAILAR,** LIMPIAR LA CASA, ETC.

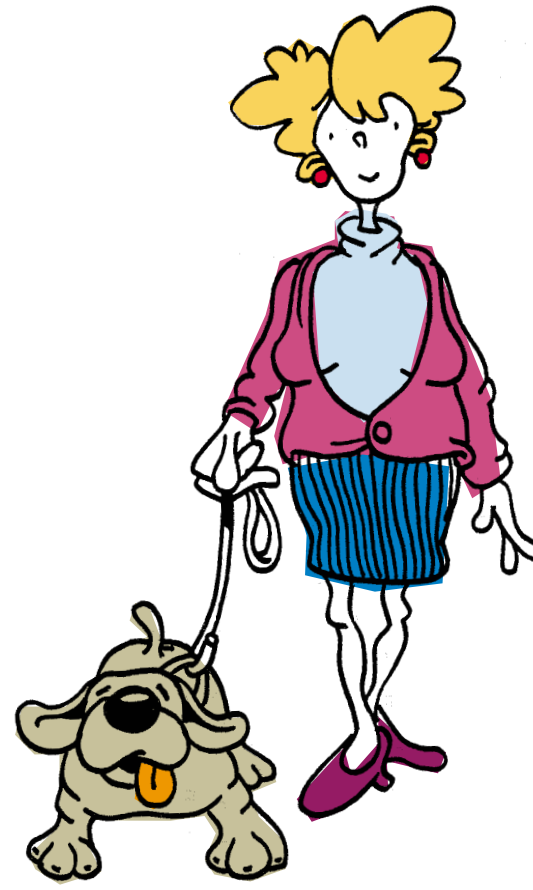
CUANDO LA ACTIVIDAD FÍSICA SE PLANIFICA, SE ORGANIZA Y SE REPITE CON EL OBJETIVO DE MANTENER O MEJORAR LA FORMA FÍSICA LE LLAMAMOS **EJERCICIO FÍSICO.**

SI, ADEMÁS, ESTE EJERCICIO FÍSICO SE REALIZA DENTRO DE UNAS REGLAS QUE CONJUGAN ACTIVIDADES FÍSICAS CON OTRAS CARACTERÍSTICAS DE LA PERSONA, SE LLAMA **DEPORTE.**

ACTIVIDAD FÍSICA BENEFICIOSA PARA LA SALUD

AUNQUE LAS RECOMENDACIONES DEBEN ADAPTARSE A CADA EDAD Y PERSONA, PODEMOS CONSIDERAR QUE EN UNA PERSONA ADULTA:

LA ACTIVIDAD FÍSICA BENEFICIOSA PARA LA SALUD ES AQUELLA DE INTENSIDAD MODERADA QUE SE REALIZA DIARIAMENTE, O CASI TODOS LOS DÍAS, CON UNA DURACIÓN MÍNIMA DE 30 MINUTOS.



La duración aconsejada depende de la intensidad. Si no puedes realizar actividad física de intensidad moderada, puedes realizar 60 minutos de intensidad suave.
Los 30/60 minutos aconsejados pueden distribuirse en periodos de 10 a 15 minutos a lo largo del día. A mayor duración diaria, mayores serán los beneficios.
Para facilitar su realización, el mínimo diario puede integrarse en actividades cotidianas tales como caminar rápido a nuestro trabajo, subir escaleras, etc. Este mínimo de actividad física diaria es esencial. Los ejercicios y actividades de menor frecuencia, 2-3 veces por semana, pueden mejorar la forma física pero tienen efectos menos importantes para la salud.
Las actividades y ejercicios más intensos pueden ser igualmente beneficiosos aunque no siempre, por eso es importante consultar previamente con el médico antes de iniciar actividades de mayor intensidad.

EMPEZAR ES MÁS FÁCIL DE LO QUE PARECE

La actividad física no tiene porqué suponer un gran esfuerzo. Puedes incorporar actividad física en tu vida cotidiana poco a poco:

- Juega activamente con tus hijos e hijas.
- Comienza con un paseo de 10 minutos y aumenta el tiempo de forma progresiva.
- Camina siempre que puedas. Bájate del autobús antes de llegar a tu parada y utiliza las escaleras.

¿CÓMO MEDIMOS LA INTENSIDAD DE LA ACTIVIDAD FÍSICA?

Ante una actividad física cualquiera, puedes preguntarte:

- ¿Cómo me siento?
- ¿Cuál es mi temperatura?
- ¿Cómo se encuentra mi respiración?
- ¿A qué ritmo late mi corazón?

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 del ritmo 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 incrementa pero aún nos permite hablar
- Ejemplos: paseos rápidos, recorridos en bicicleta, bailes, natación, etc

Intensidad vigorosa:

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

Esfuerzo máximo:

- 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.

- Reduce los periodos de inactividad, tales como ver la televisión.
- Procura pasear o montar en bicicleta durante trayectos cortos.
- Descubre itinerarios para andar o ir en bicicleta por los alrededores de tu casa y utilízalos.
- Asiste como observador a una clase de actividad física para ver si deseas participar.
- Realiza las actividades que llevas a cabo en la actualidad, pero más a menudo.
- Levántate del sofá cada hora y realiza estiramientos y ejercicios de flexibilidad.

BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

La actividad física es esencial para el mantenimiento y mejora de la salud y la prevención de las enfermedades, para todas las personas y a cualquier edad. La actividad física contribuye a la prolongación de la vida y a mejorar su calidad, a través de beneficios fisiológicos, psicológicos y sociales, que han sido avalados por investigaciones científicas

BENEFICIOS FISIOLÓGICOS

- La actividad física reduce el riesgo de padecer: Enfermedades cardiovasculares, tensión arterial alta, cáncer de colon y diabetes.
- Ayuda a controlar el sobrepeso, la obesidad y el porcentaje de grasa corporal.
- Fortalece los huesos, aumentando la densidad ósea.
- Fortalece los músculos y mejora la capacidad para hacer esfuerzos sin fatiga (forma física).

BENEFICIOS PSICOLÓGICOS

- La actividad física mejora el estado de ánimo y disminuye el riesgo de padecer estrés, ansiedad y depresión; aumenta la autoestima y proporciona bienestar psicológico.

BENEFICIOS SOCIALES

- Fomenta la sociabilidad.
- Aumenta la autonomía y la integración social, estos beneficios son especialmente importantes en el caso de discapacitación física o psíquica.

BENEFICIOS ADICIONALES EN LA INFANCIA Y ADOLESCENCIA

Los beneficios comprobados en estas etapas son:

- La contribución al desarrollo integral de la persona.
- El control del sobrepeso y la obesidad. En esta etapa, el control de la obesidad es muy importante para prevenir la obesidad adulta.
- Mayor mineralización de los huesos y disminución del riesgo de padecer osteoporosis en la vida adulta.
- Mejor maduración del sistema nervioso motor y aumento de las destrezas motrices.
- Mejor rendimiento escolar y sociabilidad.

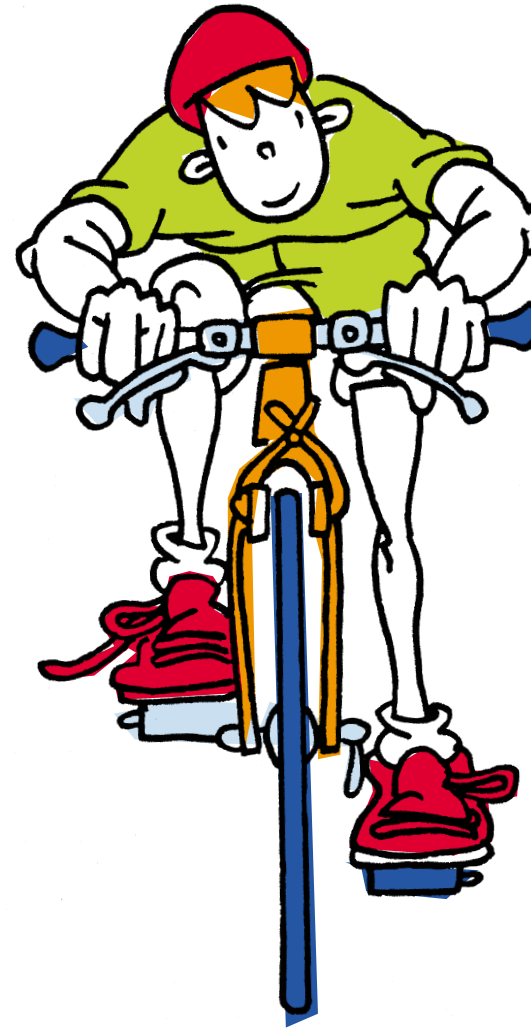
¡LA ACTIVIDAD FÍSICA
ES UNA FORMA DE INVERTIR EN SALUD!
¡CUESTA POCO, ES FÁCIL Y BARATA!

La salud NO es solo la ausencia de enfermedad, salud es encontrarse bien, lo mejor posible, y eso incluye aspectos físicos, psicológicos y sociales.

“SER ACTIVO” UN UNIVERSO LLENO DE BENEFICIOS

COMPONENTES DE L

LA ACTIVIDAD FÍSICA TIENE MUCHOS COMPONENTES, LOS MÁS RELACIONADOS CON LA SALUD SON: LA RESISTENCIA CARDIORRESPIRATORIA, LA FLEXIBILIDAD, LA FUERZA Y RESISTENCIA MUSCULAR. LA COORDINACIÓN ES UN COMPONENTE IMPORTANTE EN LA INFANCIA.



RESISTENCIA CARDIORRESPIRATORIA:

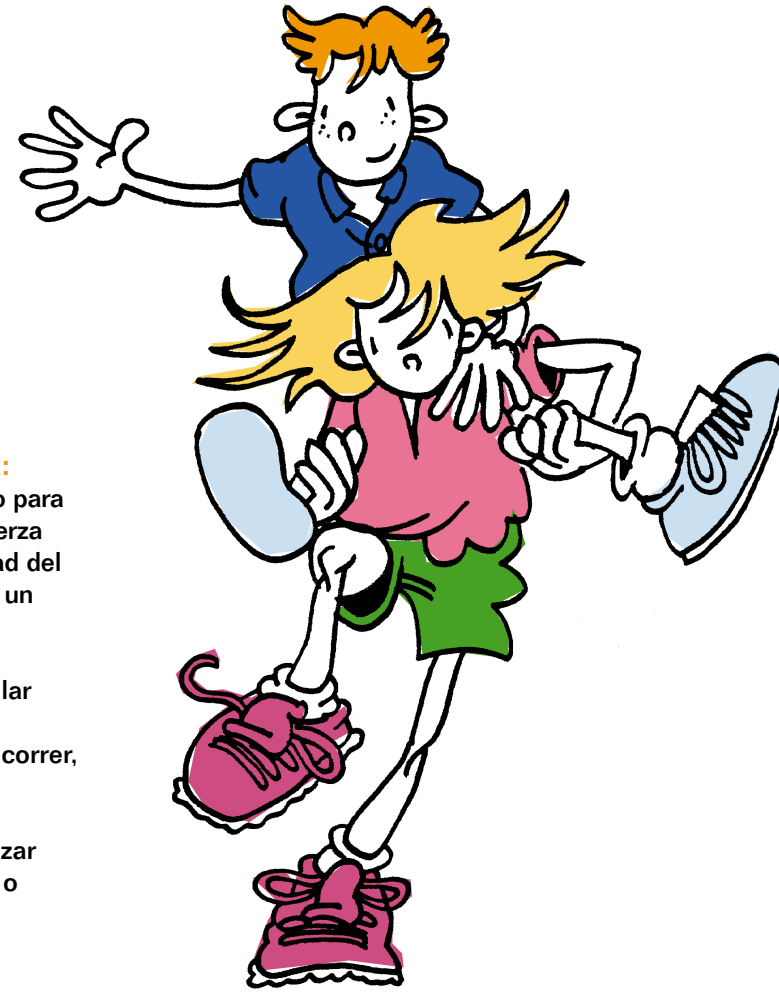
La resistencia cardiorrespiratoria es la capacidad de nuestro organismo para realizar tareas que necesitan el movimiento de grandes grupos musculares durante periodos de tiempo prolongados. En esas circunstancias, nuestro corazón y nuestros pulmones necesitan adaptarse para llevar la suficiente sangre oxigenada a los músculos y recuperarse del esfuerzo realizado.

Se puede fortalecer la resistencia cardiorrespiratoria realizando: carrera suave, natación, bicicleta, remo, andar a ritmo ligero, salto, etc.

Cuando se practiquen actividades de resistencia cardiorrespiratoria hay que tener en cuenta los siguientes aspectos:

- **Progresar lentamente;** si no se han realizado actividades de resistencia durante cierto tiempo hay que empezar con esfuerzos suaves e ir aumentando la duración lentamente.
- Es conveniente que **la actividad física sea amena y fácil de realizar** para que pueda garantizarse una práctica regular. Se han de elegir aquéllas que más gusten e ir alternando su práctica.
- Si se van a realizar **actividades de mayor intensidad** que las moderadas, es necesario **consultar previamente con el médico.**

A ACTIVIDAD FÍSICA



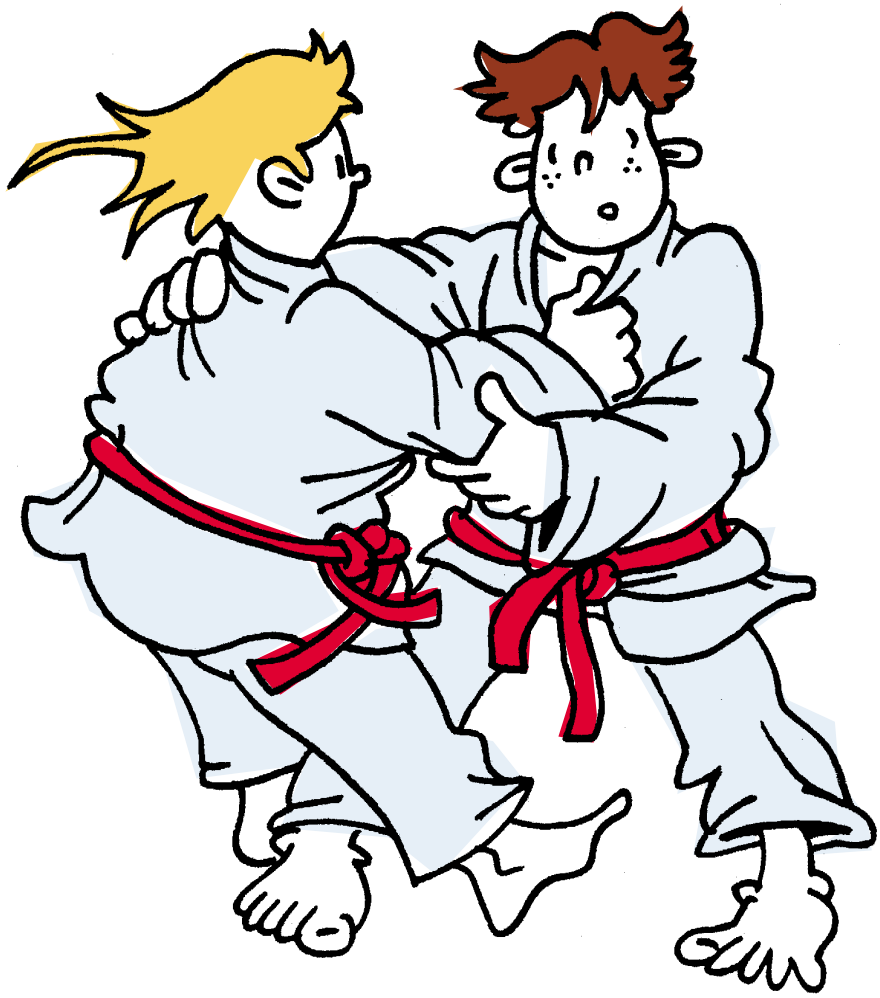
FUERZA Y RESISTENCIA MUSCULAR:

La fuerza muscular es la capacidad del músculo para generar tensión, y por tanto para vencer una fuerza opuesta. La resistencia muscular es la capacidad del músculo para mantener su contracción durante un periodo de tiempo prolongado.

Las actividades de fuerza y resistencia muscular se pueden practicar:
Con el propio peso (saltar a la comba, trepar, correr, etc.) con el peso de un compañero (jugar a la carretilla, jugar a tirar de la soga, etc.) o con actividades como lanzar un balón, remar, realizar ejercicios de fuerza en un gimnasio, sostener o empujar algo, transportar objetos, etc.

Cuando se practiquen actividades de fuerza o resistencia muscular hay que tener en cuenta los siguientes aspectos:

- **Progresar lentamente;** si no se han realizado actividades de fuerza durante cierto tiempo hay que empezar con esfuerzos suaves para evitar lesiones.
- Para realizar **ejercicios de fuerza** no son imprescindibles las pesas. El **transporte del propio peso corporal (trepar, saltar, correr, etc.) o de otros objetos no muy pesados** entrena la fuerza suficientemente.
- Un **trabajo de fuerza con excesiva carga puede ser perjudicial** en la infancia, porque el cuerpo está en desarrollo y debe protegerse el cartílago de crecimiento.
- Si se tiene **alguna duda**, es recomendable el **asesoramiento de un profesional experto** (profesional de la actividad física, médico, técnico deportivo).



FLEXIBILIDAD:

La flexibilida es la capacidad que tienen las articulaciones de realizar movimientos con la mayor amplitud posible. La flexibilidad no genera movimiento, sino que lo posibilita.

Algunas actividades físicas que mejoran la flexibilidad son: estirar suavemente los diferentes músculos, bailar, jugar a los bolos, a la goma elástica, pasar la aspiradora, practicar deportes (gimnasia, karate, etc), hacer ejercicios de estiramientos específicos dirigidos por un profesional, etc.

Cuando se practiquen actividades de flexibilidad hay que recordar:

- **Aumentar la amplitud** de movimiento **de forma progresiva**. Se requiere cierto tiempo para apreciar el progreso.
- **Realizar frecuentemente estas actividades** porque la flexibilidad se pierde si no se trabaja, ayuda a evitar lesiones y además disminuye con la edad.
- Aunque en la infancia se es más flexible que en la edad adulta, **conviene iniciar las actividades de flexibilidad en edades tempranas** y mantenerlas a lo largo de la vida.
- Es importante incluirlas **tanto al principio como al final** de las sesiones de actividad física.
- **Evitar las sensaciones dolorosas**, realizar los estiramientos de forma lenta, sin rebotes ni sacudidas.

COORDINACIÓN:

La coordinación motriz es la capacidad para utilizar los sentidos, especialmente la visión y la audición, junto con el movimiento y las diferentes partes del cuerpo, para desarrollar movimientos con precisión y suavidad.

Las actividades de coordinación incluyen:

- El equilibrio corporal: la habilidad para mantener una determinada postura oponiéndose a las fuerzas que pueden afectarla, especialmente a la gravedad (Ej. andar sobre una barra fija).
- El ritmo (Ej. moverse al son de una música).
- La percepción del cuerpo en el espacio y la coordinación espacial (Ej. aprender a realizar una voltereta, aprender un paso de baile, etc.).
- la coordinación ojo-pie (Ej. golpear o conducir un balón con el pie).
- la coordinación ojo-mano (Ej. golpear una bola con una raqueta, lanzar o recibir una pelota con la mano).

Ten en cuenta que las actividades de coordinación:

- **Evitan caídas y accidentes**.
- **Proporcionan una gran satisfacción** en la infancia.
- Son muy **importantes para el desarrollo físico psíquico**.
- El aprendizaje de estas destrezas **es un proceso distinto para cada persona**. Algunas personas requieren más tiempo que otras.

RECOMENDACIONES EN LA INFANCIA Y LA ADOLESCENCIA

TODOS LOS NIÑOS Y NIÑAS DEBEN PARTICIPAR EN ACTIVIDADES FÍSICAS DE AL MENOS INTENSIDAD MODERADA DURANTE 1 HORA DIARIA (CONTINUADA O EN PERIODOS DE 10 MINUTOS A LO LARGO DEL DÍA).

AL MENOS DOS VECES A LA SEMANA, PARTE DE ESTAS ACTIVIDADES FÍSICAS DEBEN AYUDAR A MEJORAR Y MANTENER LA FUERZA MUSCULAR Y LA FLEXIBILIDAD.

RECUERDA

- Es necesaria una dieta rica en calcio junto con actividades de fuerza para alcanzar una buena mineralización de los huesos.
- El esfuerzo moderado es suficiente para mejorar la salud.
- Cada pequeño esfuerzo cuenta, se pueden incluir nuevas actividades físicas a lo largo del día.
- La actividad física debe ser segura. Evalúa los riesgos y capacidades, y elige las actividades y los espacios más seguros.
- Si la actividad física se presume larga, es muy importante tomar líquidos abundantes.
- En las actividades deportivas competitivas es mejor contar con el apoyo de un profesional.

SI VUESTRO HIJO O HIJA NO REALIZA UNA HORA DIARIA DE ACTIVIDAD FÍSICA

- Intenta que se aproxime lo más posible a esta recomendación y elabora un plan para que pueda alcanzarla en un futuro próximo.
- Intenta incorporar progresivamente la actividad física en su vida diaria (tareas cotidianas, trayectos a la escuela, juegos, etc.).

¿REALIZA SUFICIENTE ACTIVIDAD FÍSICA?

Actividad física en las tareas cotidianas

1. ¿Camina rápido más de 10 minutos cada día para ir: al colegio, a la parada del autobús, a la parada de metro, etc?. SI NO
2. ¿Suele subir las escaleras de casa en lugar de coger el ascensor? SI NO
3. ¿Realiza tareas cotidianas o domésticas que requieran un esfuerzo moderado con frecuencia? SI NO

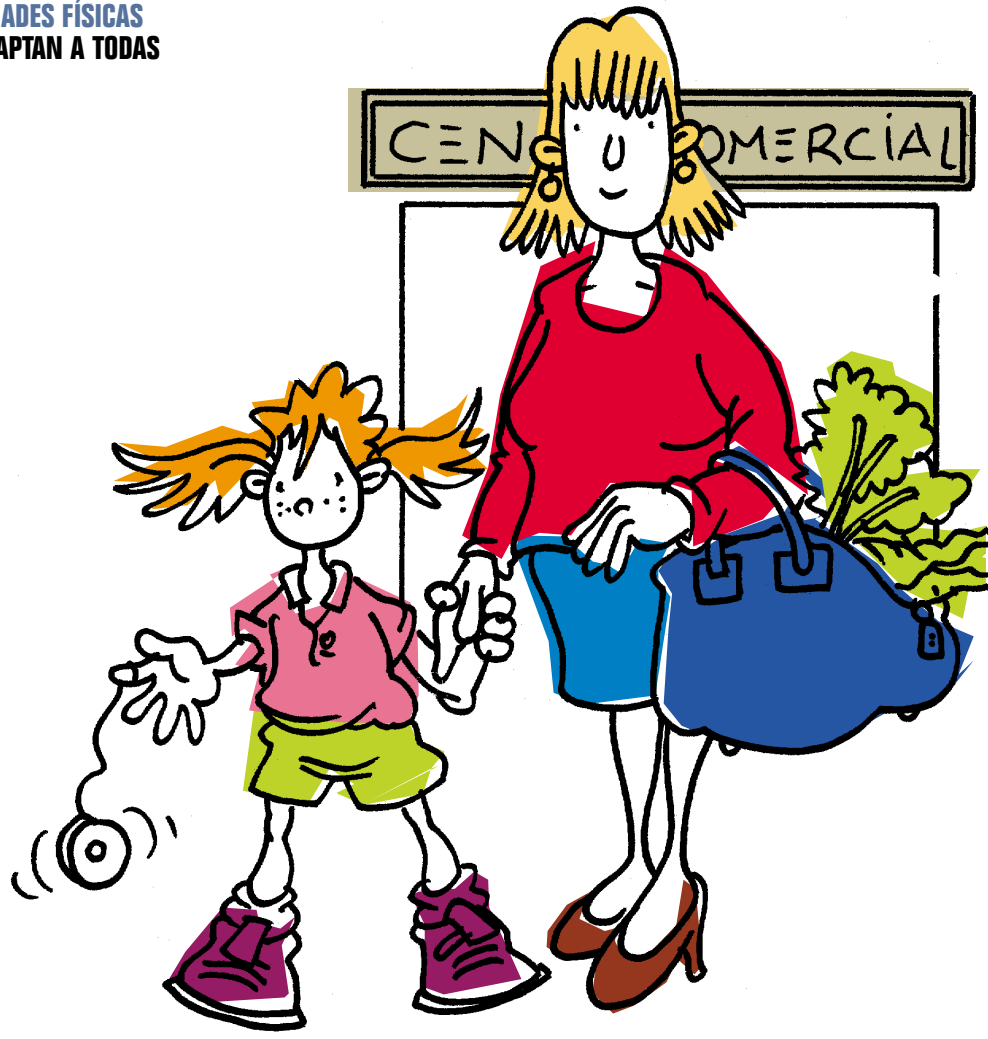
Actividades físicas en el tiempo libre

4. ¿Participa en actividades físicas o deportes que organiza su colegio una vez finalizadas las clases? SI NO
5. ¿Participa en actividades físicas o deportes que se organizan fuera del colegio (actividades físicas que organiza el ayuntamiento, empresas privadas, etc.). SI NO
6. En los ratos libres, ¿suele jugar de forma activa (practicando actividades físicas, andando, corriendo, saltando, etc.) en el barrio, en la escuela, en el parque?. SI NO
7. ¿Asiste siempre a las clases de Educación Física del colegio? SI NO
8. ¿Durante las vacaciones y festivos participa en actividades físicas o deportes? SI NO

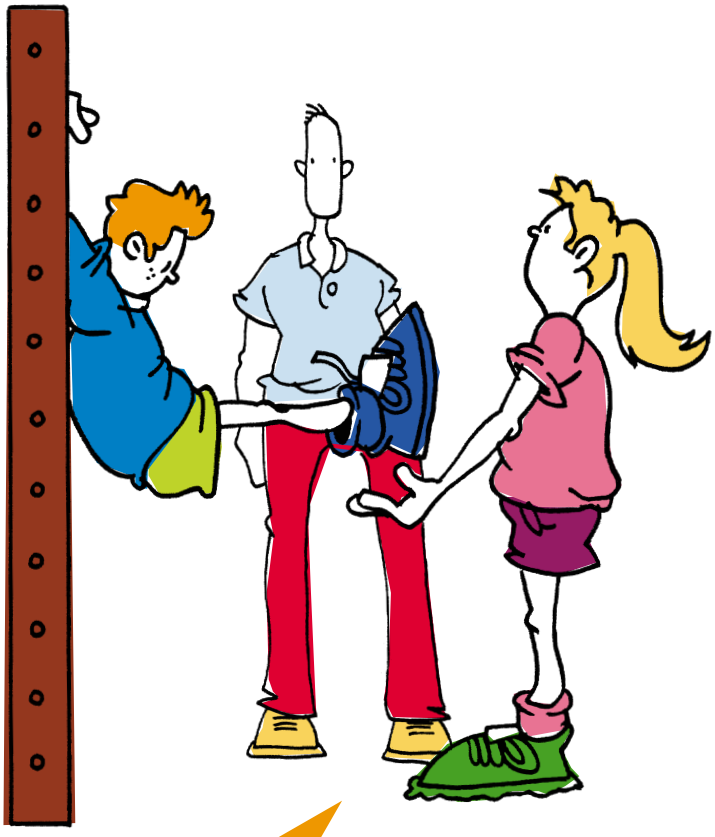
POSIBILIDADES DE REALIZAR ACTIVIDAD FÍSICA

EL JUEGO ES LA ACTIVIDAD FÍSICA MÁS COMÚN DE LOS NIÑOS Y NIÑAS. PERO, EXISTEN OTRAS OPORTUNIDADES EN LA VIDA DIARIA; ASÍ COMO ACTIVIDADES FÍSICAS ESPONTÁNEAS O DIRIGIDAS QUE SE ADAPTAN A TODAS LAS PREFERENCIAS Y EDADES.

A TRAVÉS DE TAREAS COTIDIANAS

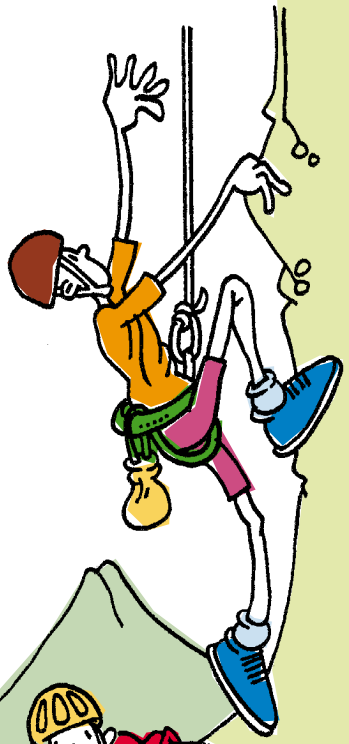


- Caminar y pasear
- Subir y bajar escaleras
- Desplazarse en bicicleta, patines o monopatín
- Ayudar en tareas domésticas



Educación física escolar

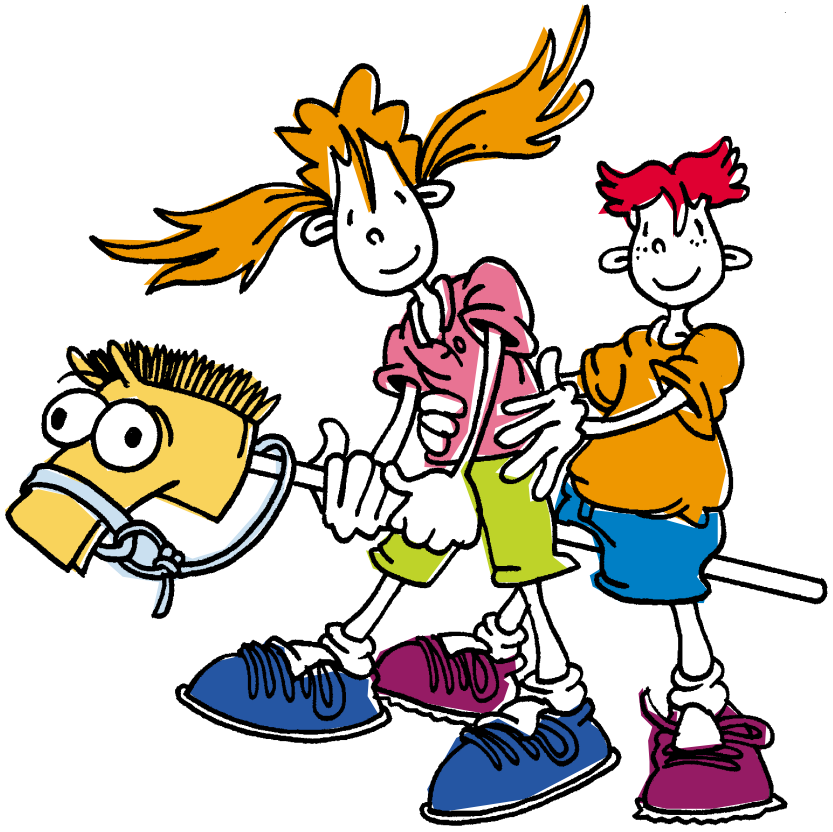
- Práctica de juegos y deportes.
- Desarrollo de las cualidades físicas básicas
- Desarrollo de la condición física
- Expresión corporal
- Actividades de la naturaleza



A TRAVÉS DE ACTIVIDADES FÍSICAS DIRIGIDAS

Actividades físicas dirigidas en el tiempo libre

- Ir a clase de baile, gimnasia, natación, etc.
- Entrenar en un equipo deportivo
- Participar en un aula de actividades en la naturaleza
- Ir a sesiones de rehabilitación



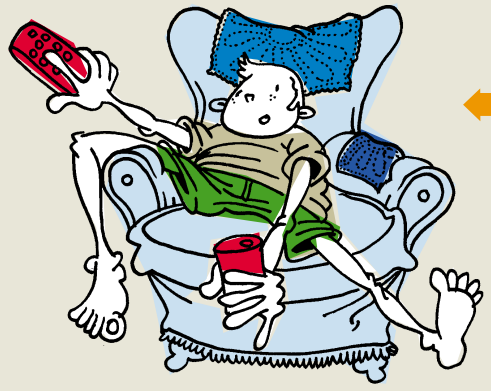
A TRAVÉS DE ACTIVIDADES FÍSICAS ESPONTÁNEAS

Juegos infantiles

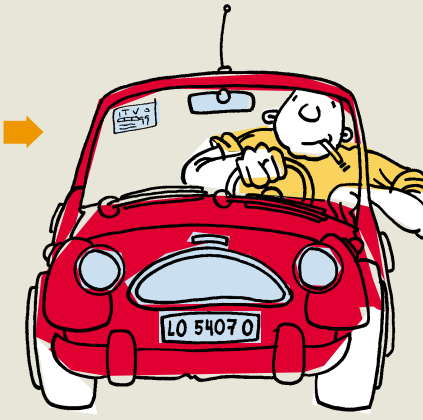
- Juegos de calle y patio: el corre-corre, el rescate, el burro, el pañuelo, etc.
- Juegos populares: el chito, la herradura, etc.
- Bailes y danzas.

SI SE ES ACTIVO EN LA INFANCIA SE TIENE MÁS PROBABILIDAD DE

Muchos de los hábitos que se aprenden en la infancia, tienden a consolidarse en la adolescencia y pueden llegar a convertirse en rutinas en la edad adulta.



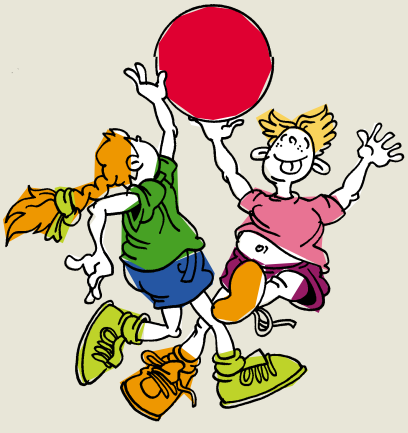
VIDA INACTIVA



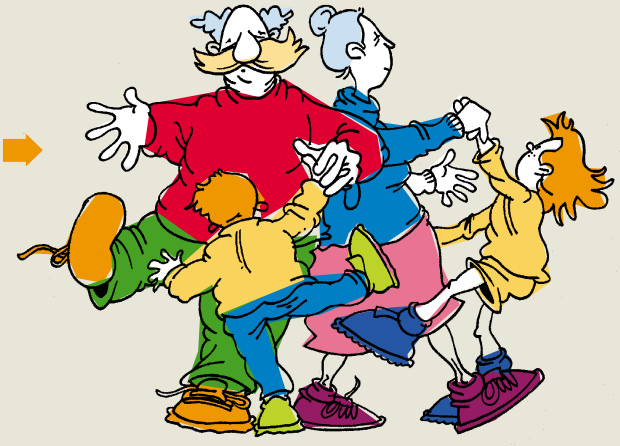
Juegos y actividades deportivas y recreativas

- Jugar al fútbol en la calle.
- Jugar al voley en la playa.
- Nadar en el mar o en la piscina.
- Ir de excursión en bicicleta.
- Ir en monopatín.
- Hacer senderismo, etc.

SERLO EN LA EDAD ADULTA



VIDA ACTIVA

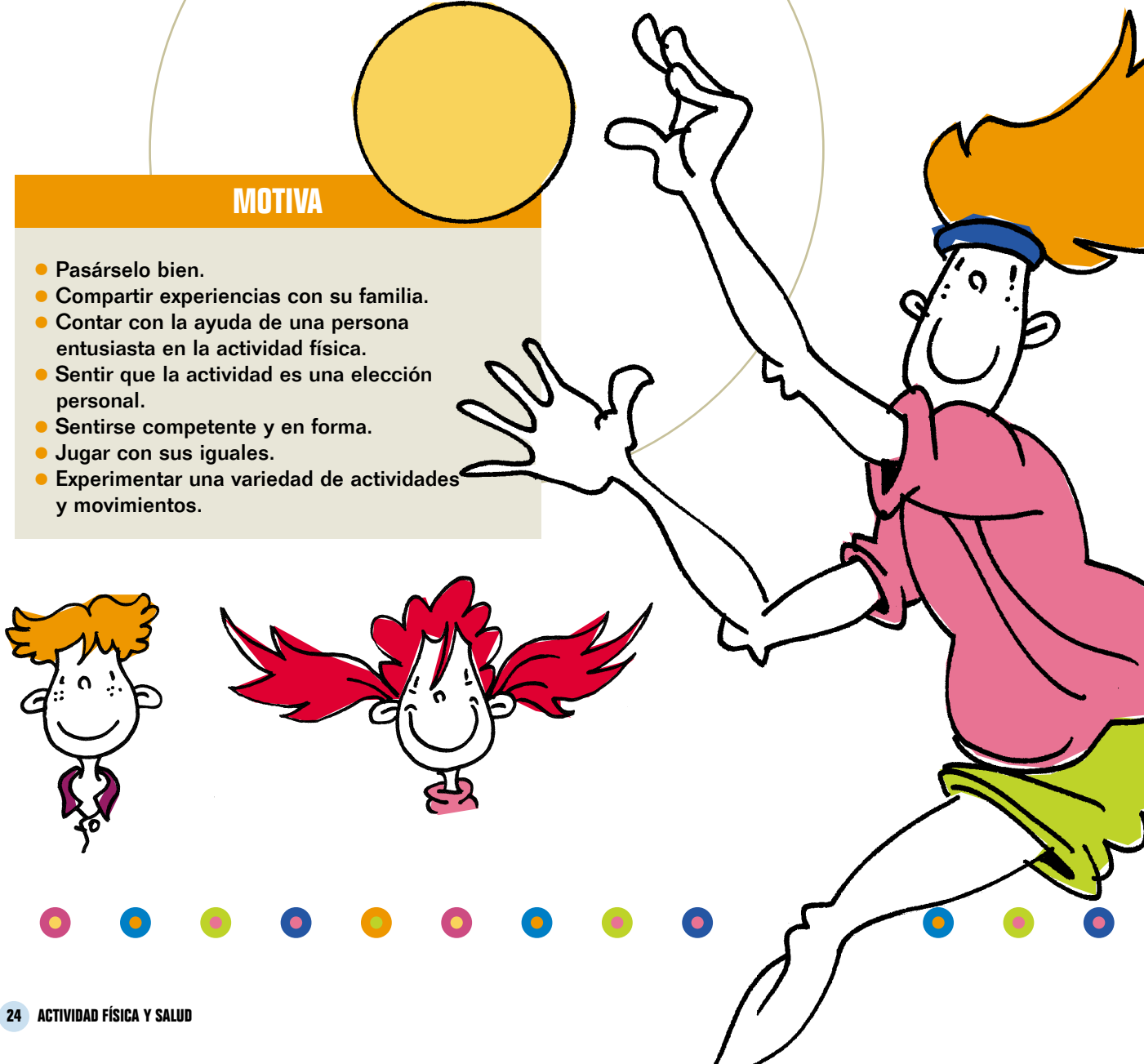


MOTIVOS QUE CONDUCEN A R

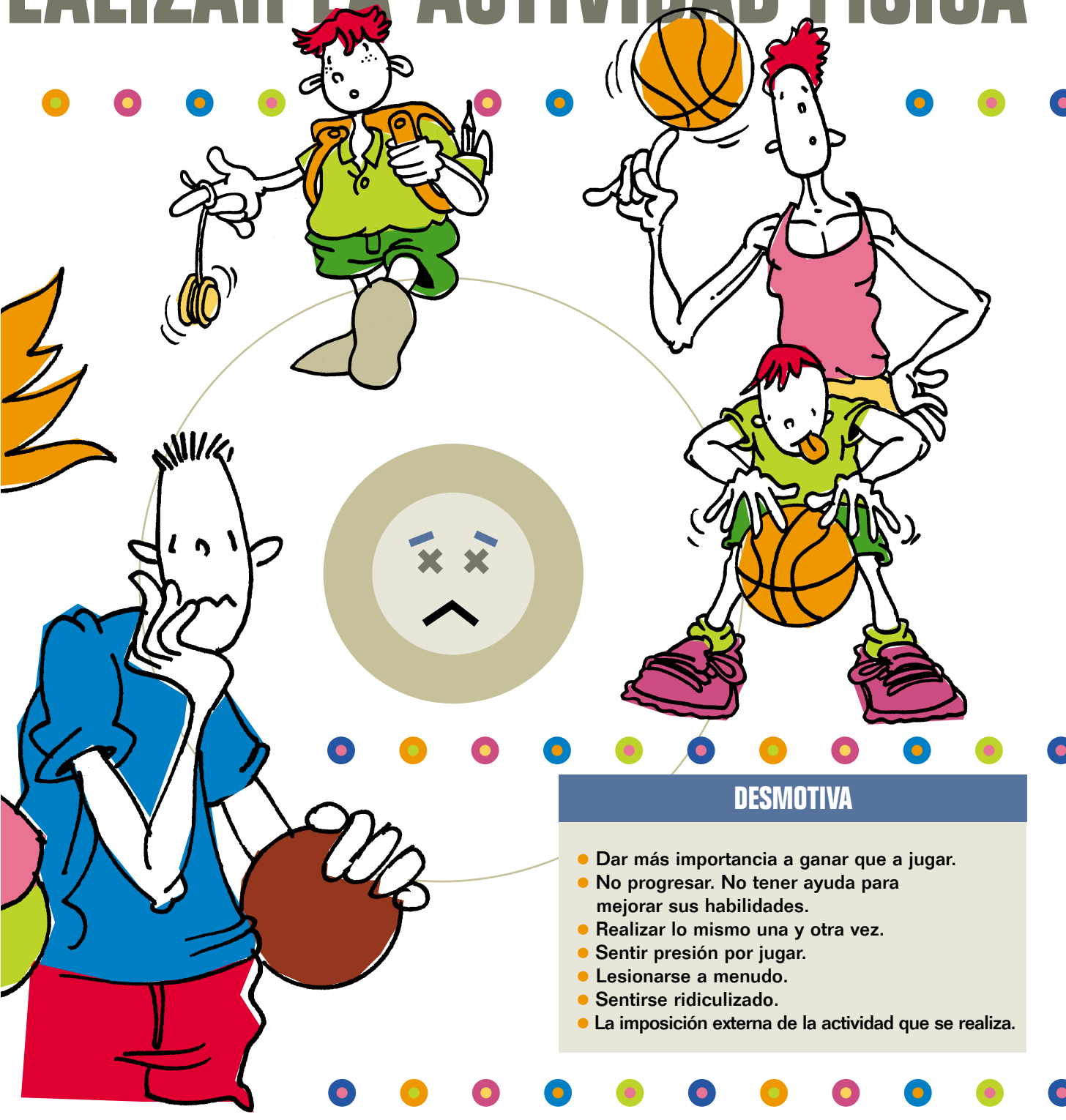
EN EDADES TEMPRANAS REALIZAN ACTIVIDAD FÍSICA CON MÁS FRECUENCIA CUANDO SE DIVIERTEN. LAS INVESTIGACIONES HAN RECOGIDO ALGUNOS DE LOS PRINCIPALES ASPECTOS QUE PARECEN MOTIVAR O DESMOTIVAR LA PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA.

MOTIVA

- Pasárselo bien.
- Compartir experiencias con su familia.
- Contar con la ayuda de una persona entusiasta en la actividad física.
- Sentir que la actividad es una elección personal.
- Sentirse competente y en forma.
- Jugar con sus iguales.
- Experimentar una variedad de actividades y movimientos.



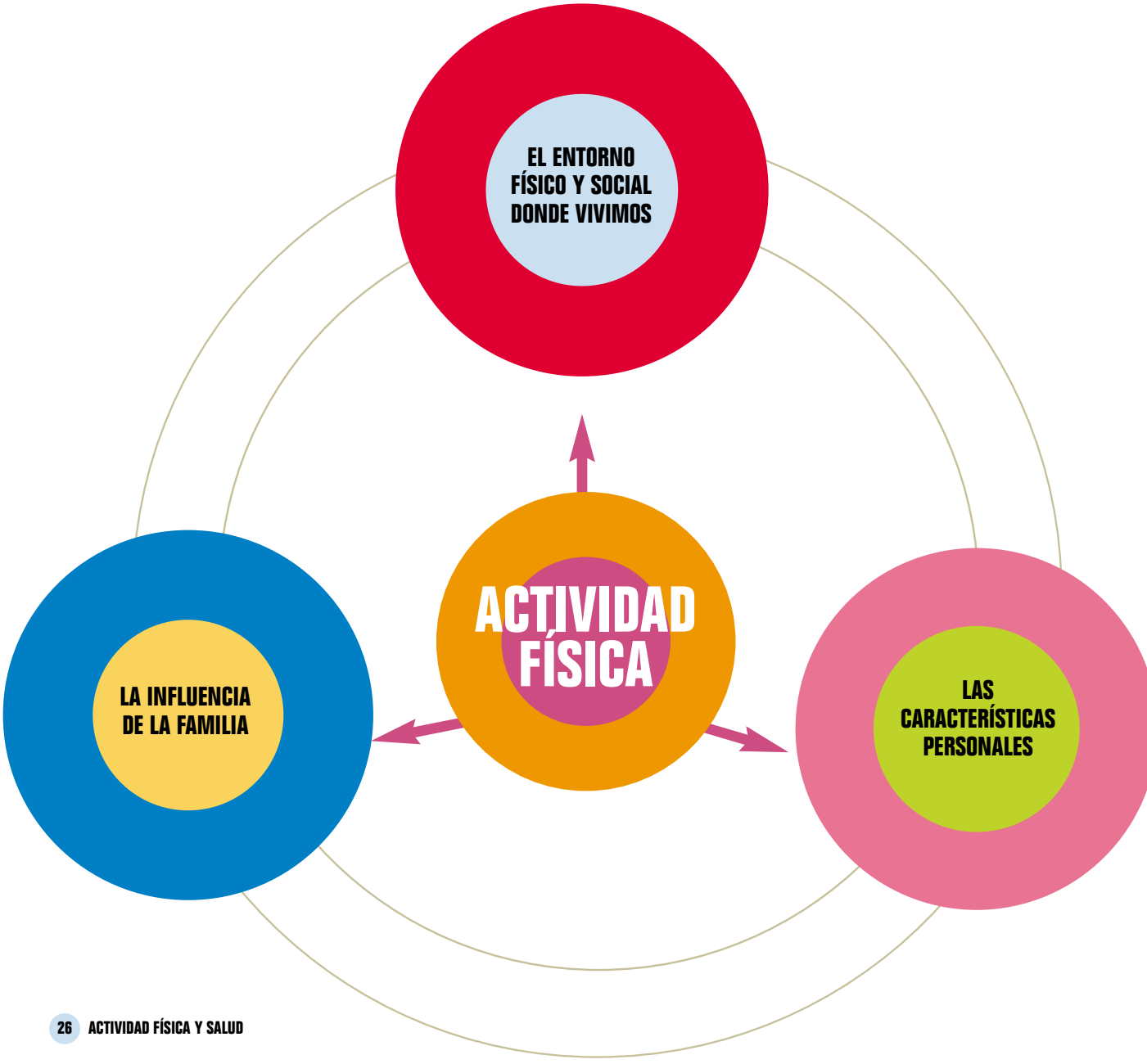
EALIZAR LA ACTIVIDAD FÍSICA



DESMOTIVA

- Dar más importancia a ganar que a jugar.
- No progresar. No tener ayuda para mejorar sus habilidades.
- Realizar lo mismo una y otra vez.
- Sentir presión por jugar.
- Lesionarse a menudo.
- Sentirse ridiculizado.
- La imposición externa de la actividad que se realiza.

FACTORES QUE INFLUYEN EN LA ACTIVIDAD FÍSICA DURANTE LA INFANCIA



EL ENTORNO FÍSICO Y SOCIAL

El entorno físico y social donde vivimos influye en nuestro estilo de vida. Las características geográficas, el clima, las costumbres de nuestra población, las tradiciones y normas sociales facilitan o dificultan la actividad física.
La casa donde vivimos y las características de nuestro entorno (patios de juego, parques, carriles bici seguros, polideportivos, etc.) facilitan la práctica de actividades físicas. Sin embargo, en todos los lugares, en cualquier época del año y a cualquier edad hay posibilidades para llevar un estilo de vida activo.

LAS CARACTERÍSTICAS PERSONALES

EL PATRÓN MOTOR Y SU VELOCIDAD DE DESARROLLO EN LA INFANCIA PUEDE VARIAR EN RAZÓN DE CARACTERÍSTICAS PERSONALES INNATAS O ADQUIRIDAS, QUE ES NECESARIO RESPETAR. LA ACTIVIDAD FÍSICA AYUDA A MEJORAR LAS CARACTERÍSTICAS MENOS DESARROLLADAS DE UNA PERSONA O A POTENCIAR AQUELLAS EN LAS QUE DESTAQUE. CADA PERSONA TIENE UNAS CARACTERÍSTICAS FÍSICAS Y PSÍQUICAS PROPIAS. SE DEBE ELEGIR EL TIPO DE ACTIVIDAD FÍSICA MÁS ADECUADA A LA CONSTITUCIÓN Y DESARROLLO DE CADA PERSONA.

EN EL CASO DE DISCAPACIDAD

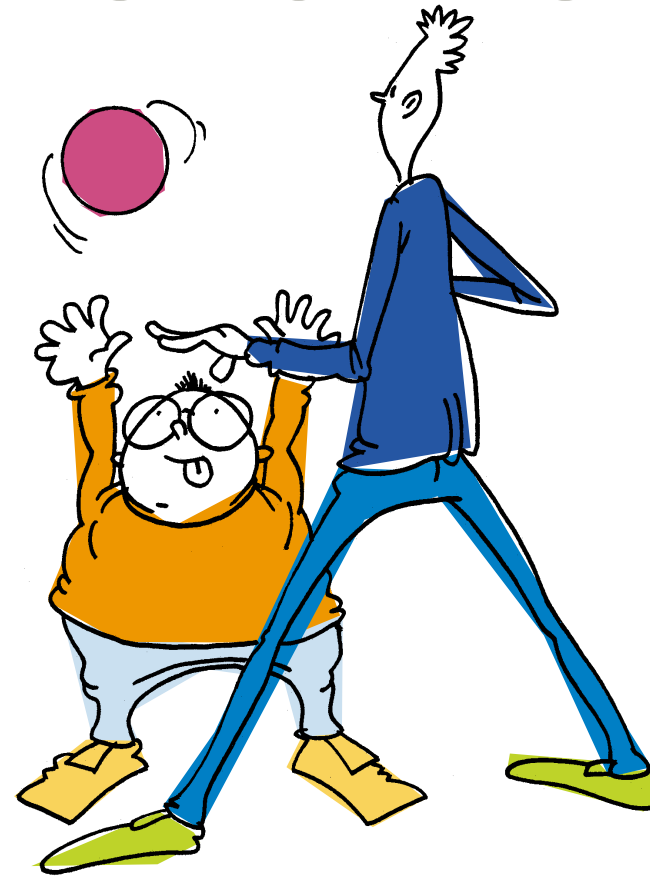
Una persona con discapacidad física o psíquica necesitará del apoyo, cariño y entusiasmo de la familia y del profesorado.
La actividad física incrementa las posibilidades de relación con los demás y el entorno. Puede ayudarles a sentirse mejor consigo mismo, a potenciar su desarrollo físico y psíquico y a corregir actitudes posturales rígidas y poco flexibles.

HAY QUE TENER EN CUENTA QUE:

- Los tipos y niveles de discapacidad pueden ser muy diversos.
- Es importante que se trabaje conjuntamente con el colegio u otros profesionales.
- Tratar que lo principal sea la actividad física desarrollada en sí y no los resultados. Lo importante es moverse, no ganar.
- Potenciar lo que realizan bien y reconocer en todo momento su éxito.
- Poner metas a su alcance.
- Darles confianza para que superen sus miedos o ansiedades.
- Informarse de las actividades adecuadas que existen en la escuela o en la comunidad.

CONDICIONES ESPECIALES DE SALUD

CUALQUIERA QUE SEA NUESTRO ESTADO DE SALUD, NOS PODEMOS BENEFICIAR DE LA ACTIVIDAD FÍSICA REGULAR. PERO A VECES SE REQUIERE UN POCO MÁS DE APOYO Y DE PLANIFICACIÓN PARA EMPEZAR. A CONTINUACIÓN PRESENTAMOS ALGUNOS CASOS:



DIABETES

Es una condición en la cuál el cuerpo no equilibra correctamente los niveles de azúcar en sangre. La actividad física ayuda en la diabetes. La combinación de actividad física y una buena dieta colaboran a reducir la cantidad de insulina que se debe administrar. La insulina debe inyectarse en los lugares alejados de los músculos más implicados en la actividad. Se puede realizar **cualquier actividad física** pero es necesario que el médico la conozca y controle la dosis de insulina.

ENFERMEDADES CARDÍACAS

En estos casos es absolutamente indispensable un riguroso estudio médico para determinar si existen contraindicaciones absolutas o relativas para realizar actividad. En general, en ausencia de insuficiencia cardíaca, la actividad física de intensidad moderada se tolera bastante bien.

ASMA

El asma puede ser causado por numerosos factores, desde la polución hasta el ejercicio. Sin embargo, los profesionales consideran que la actividad física ayuda a tener unos pulmones más fuertes y capaces para desarrollar las tareas diarias. Es importante consultar con el médico. El calentamiento previo a una actividad física es muy importante, pero más si se padece asma.

OBESIDAD

La actividad física ayuda a reducirla. Produce la quema de calorías. Tonifica la musculatura. Mejora la autoestima. A pesar de que la dieta hipocalórica disminuye más rápidamente el peso; la actividad física mantiene durante más tiempo la reducción del peso y además evita las disminuciones de la masa muscular. En la obesidad desmedida, antes de iniciar la actividad, es conveniente bajar el peso con una dieta, vigilada por el médico.

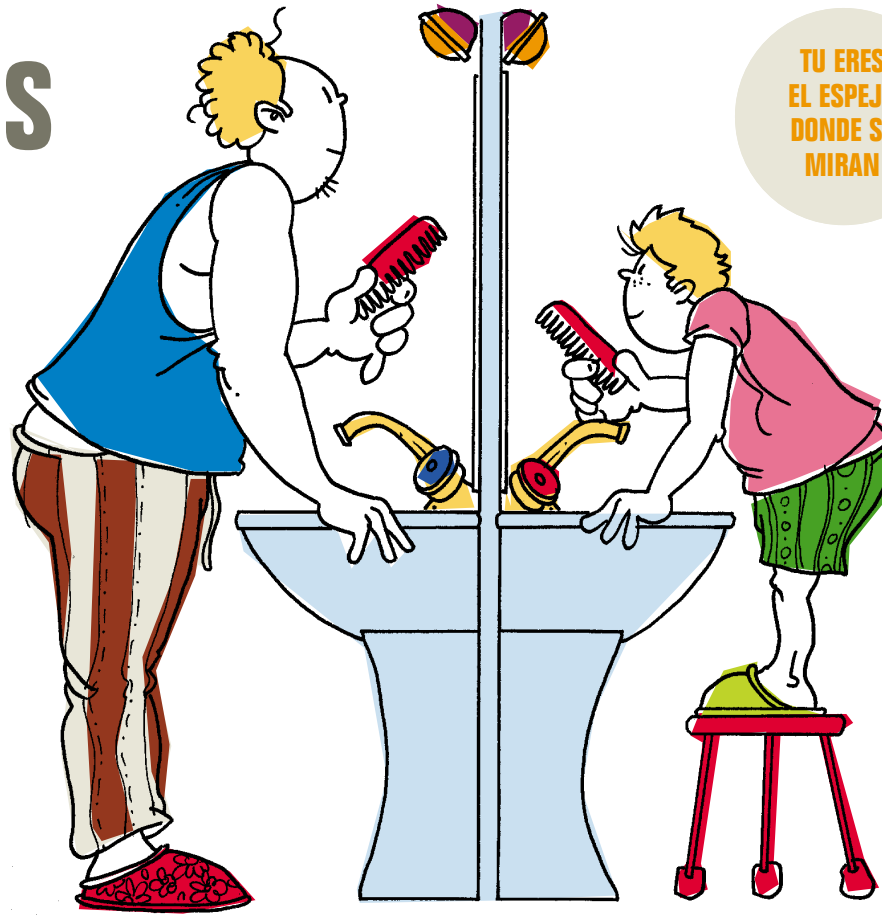
INFLUENCIA FAMILIAR

- Ser activo puede ser un estilo de vida. Significa elegir, siempre que se pueda, opciones más activas: andar en lugar de ir en coche, utilizar las escaleras en lugar del ascensor, etc.
- Esta manera de vivir se aprende desde la infancia, en la familia.
- En la infancia se es activo por naturaleza. La inactividad es debida, en general, a la influencia del entorno, o es consecuencia de una enfermedad.

PODEMOS AYUDAR

SEAMOS UN MODELO, DÉMOSLES EJEMPLO

Copiarán nuestros actos, nuestras ideas o forma de ver las cosas en todas las áreas, incluida la actividad física. Hay que tener en cuenta que si realizamos actividad física les estamos transmitiendo un modelo de vida activo, que es beneficioso tanto para nuestra salud como para la suya.



PARA SER UN MODELO:

- Modifica algunos de tus hábitos de vida, tal como realizar actividad física tu mismo.
- Realiza actividades físicas o recreativas en familia. Te imitarán con mayor probabilidad.
- Realiza actividad física en las tareas cotidianas con tus hijos e hijas para que se acostumbren. Nos vendrá bien a toda la familia.

PRESTEMOS INTERÉS Y APOYO

Si eres un padre o madre de los que piensan que en tiempo de ocio jugar de forma activa es importante, estarás transmitiendo este valor con tu actitud. Además, si les animas a que jueguen de forma activa, les das la confianza para que continúen y les demuestras que te gusta lo que hacen, estarás reforzando su conducta.

Para prestarles interés y apoyo:

- Interésate por su educación física escolar ya que:
  - Es la única actividad física obligatoria que tienen que realizar durante su etapa escolar.
  - Es el área que enseña aprendizajes y destrezas físicas que nos sirven para ser activos en un futuro.
  - Enseña por qué es importante moverse y por qué es peligroso ser inactivos.
- Escúchales cuando hablen de actividad física, muéstrales interés y valora su participación. Conoce lo que les gusta y céntrate en ello, aunque no sea tu actividad favorita. Probablemente acabará gustándote también a ti.
- Oriéntales hacia una actividad física que les interese y que les ayude en su desarrollo físico y psicológico.
- Enséñales a compararse consigo mismo. Debemos valorar la participación y la diversión, enseñándoles que ganar es importante pero no es lo único, y que no siempre puede conseguirse.
- Ayúdales a progresar en diferentes actividades. No permitas el abandono de la actividad física por no saber lanzar un balón.
- Trata de evitar que se sientan ridículos cuando tengan dificultades con la actividad que practican.
- Respeta su capacidad y sus gustos. No les fuerces a ser una estrella del mundo del deporte.

- Transmíteles el mensaje de que la actividad física y la dieta sana son estilos de vida muy valiosos que pueden ayudarnos a vivir una vida plena.

FACILITÉMOSLES OPORTUNIDADES Y MEDIOS

Las oportunidades y medios para que realicen actividad física dependen de nuestro interés. Los padres y las madres tenemos muchos más recursos para usar el entorno y podemos guiar y facilitar actividades.

Para facilitarles oportunidades y medios:

- Regálales unos patines, una comba o un balón, etc. Así estamos fomentando el juego activo.
- Ayúdales a distribuir su tiempo con un horario que incluya tiempo para todo lo que consideras importante: las comidas, los deberes del colegio, ver la televisión, leer y también realizar actividad física.
- Llévales al parque u otros sitios seguros para que jueguen de forma activa. Solicita que exista facilidad de uso de las instalaciones escolares fuera de las horas de actividades organizadas.
- Vísteles con ropa cómoda, que les permita jugar libremente sin miedo a mancharse.
- Infórmate de las posibilidades que existen en tu barrio de practicar actividades física recreativas y deportivas, y facilítales su inscripción y asistencia regular.

UNA VIDA SANA

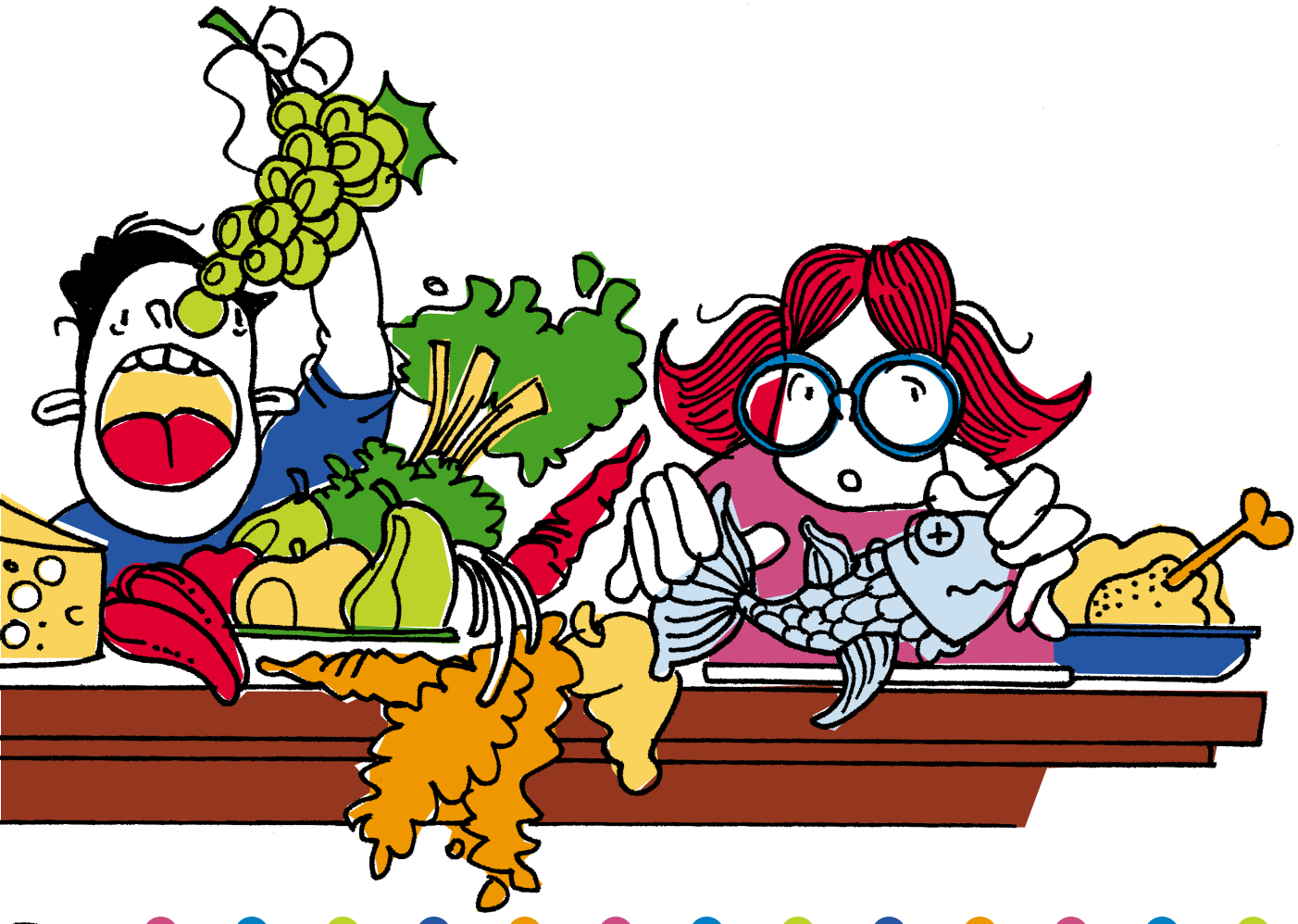
OTROS ASPECTOS A TENER EN CUENTA

ADEMÁS DE ACTIVIDAD FÍSICA PARA MEJORAR Y MANTENER LA SALUD, NUESTROS HIJOS E HIJAS NECESITAN:

- Atención a sus necesidades, amor, respeto, y seguridad.
- Sueño suficiente (de 8 a 10 horas según edad).
- Una alimentación equilibrada, en cantidad, calidad y regularidad.

UNA DIETA EQUILIBRADA EN LA INFANCIA O JUVENTUD ACTIVA DEBE CONTENER:

- 2-3 raciones diarias del grupo de alimentos: leche o derivados.
- 2-3 raciones diarias del grupo de alimentos: carne, pescado y huevos.
- 6 a 10 raciones diarias del grupo de alimentos: legumbres, pan, cereales y derivados, (si no se es activo las raciones recomendadas son de 4 a 6).
- 2-4 piezas de fruta al día.
- 3-4 raciones al día de verdura u hortalizas.
- Grasas, aceites, sal y azúcar con moderación.



- Conviene variar con frecuencia los alimentos que se toman de cada grupo. Comer cantidades adecuadas de cada alimento dependiendo de la edad, peso y actividad física realizada.

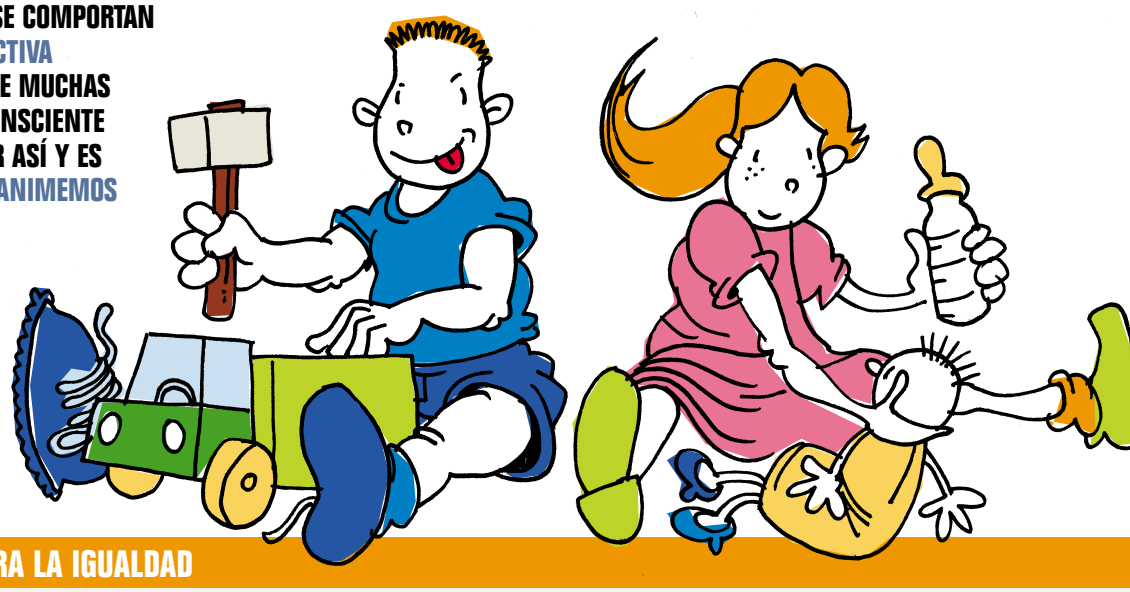
- El desayuno debe aportar la cuarta parte de las calorías que se necesitan para el día. Para ello se recomienda que contenga leche, pan o cereales y fruta natural.

- Las chucherías (productos dulces o salados, de formas y sabores diversos) tienen en general un escaso o nulo valor nutricional y muchas calorías, por lo que provocan saciedad e inapetencia. El sustrato dulce de estos productos favorece la caries dental. Así recomendamos que se tomen sólo ocasionalmente.

- Los periodos de inapetencia son normales durante el desarrollo, si se siguen estas recomendaciones en general, estarán nutridos adecuadamente.

IGUALDAD ENTRE NI

EN NUESTRA SOCIEDAD, POR LO GENERAL, LAS NIÑAS SE COMPORTAN DE MANERA MENOS ACTIVA QUE LOS NIÑOS PORQUE MUCHAS VECES DE FORMA INCONSCIENTE LES ENSEÑAMOS A SER ASÍ Y ES IMPORTANTE QUE LAS ANIMEMOS DE FORMA ESPECIAL.



DIEZ RAZONES PARA LA IGUALDAD

1. A los niños se les incita desde pequeños a ser activos. A las niñas mucho menos.
2. Los juegos deportivos más populares están asociados al tipo de juegos que les gusta a los niños y no a las niñas.
3. La forma en que vestimos a los niños y las niñas condiciona su capacidad de movimientos. Mucha de la ropa con la que se suele vestir a las niñas no es la más adecuada para moverse libremente.
4. En los niños se suele valorar lo que son capaces de hacer motrizmente. En las niñas el aspecto estético, parece ser lo más importante (“estar guapa”).
5. La mayoría de las prácticas de actividades físicas y deportivas están asociadas a un sexo. Existe la idea de que hay unas actividades que son para chicas y otras para chicos, y las de los chicos son las más accesibles y abundantes.
6. Las niñas a menudo disponen de menos tiempo libre para jugar que los chicos, porque ellas con más frecuencia tienen que ayudar en las tareas de casa.
7. A las niñas se les suele comprar menos material deportivo que a los niños. Sus regalos siguen reforzando los juegos inactivos.
8. Las deportistas de élite femeninas tienen mucha menor valoración social que sus compañeros los hombres. La TV y otros medios de comunicación no les prestan la misma atención.
9. Hay pocas deportistas femeninas, por lo que existen escasos modelos que estimulen la práctica de actividad física en las niñas al contrario de lo que ocurre en el caso de los niños.
10. Como resultado de este tratamiento diferente, en todas las edades y grupos sociales, las mujeres se comportan de manera más inactiva que los hombres.

ÑOS Y NIÑAS

1. Los beneficios para su salud son similares para los dos sexos. Anímales por igual.
2. Exige a los responsables de los programas deportivos de la escuela o del municipio que haya una oferta de actividades adecuadas para ellas. Averigua los intereses de tu hija y valora sus necesidades.
3. Vístelas a diario con ropa cómoda, que les permita jugar libremente.
4. Asegúrate de que se dan cuenta de que tú valoras el que ellas realicen actividad física.
5. No seas convencional respecto a los juegos, no pasa nada porque las niñas jueguen al fútbol y los niños a la comba.
6. Muchas actividades domésticas son actividades físicas de intensidad moderada, idónea para la salud, aunque puedan resultar aburridas, Ház un plan para realizarlas entre todos.
7. Regálales material deportivo, desde balones, raquetas de tenis, patines, etc.
8. Cuando tenga edad para comprenderlo, comenta con ella estos aspectos. Contrarresta tú este efecto resaltando los valores de las deportistas.
9. Intenta compensar esto con tu estímulo, anímalas a practicar actividades físicas y deportivas de forma habitual.
10. Edúcalas en un estilo de vida activo, práctica actividad física con ellas tan frecuentemente como puedas. Cuando vayan creciendo si quieren abandonar la práctica, anímalas a que no lo hagan. Dales todos los argumentos posibles.

PREVENCIÓN DE LA INACTIVI

A MEDIDA QUE LOS NIÑOS Y LAS NIÑAS CRECEN DISMINUYE SU ACTIVIDAD FÍSICA...

¿POR QUÉ SE VUELVEN MÁS INACTIVOS?

1. Los intereses cambian con la edad. En la infancia les gusta jugar y emplean en ello la mayor parte de su tiempo. Una gran parte de sus juegos implican movimiento. Cuando llegan a la adolescencia pierden el interés por jugar y aparecen otras alternativas de tiempo libre.

2. La oferta de actividades físicas y deportivas deja de responder a sus intereses**.** Al principio viven la práctica de actividades físicas y deportivas como un juego. Después es bastante habitual que quieran ganar o se propongan metas poco realistas. Si esto es así, cuando perciben que difícilmente conseguirán las metas que se proponen, la actividad deja de tener sentido. Por lo que emplean su tiempo libre en otras cosas.

3. Aparecen nuevas formas de ocupar el tiempo libre. La adolescencia es la aproximación al mundo de los adultos. Aparecen nuevas formas de ocupar el tiempo libre que antes o les estaban vedadas o no despertaban su interés. Muchas de esas alternativas son sedentarias y en los ambientes en los que suelen reunirse se dan conductas poco saludables (beber alcohol, fumar, trasnochar).

4. Aparecen conflictos de tiempo. A menudo al crecer la exigencia escolar aumenta. A veces, se requiere su ayuda en tareas domésticas o laborales. Además, en la adolescencia, quieren disponer de tiempo para estar con sus iguales y comienzan las relaciones entre chicos y chicas.

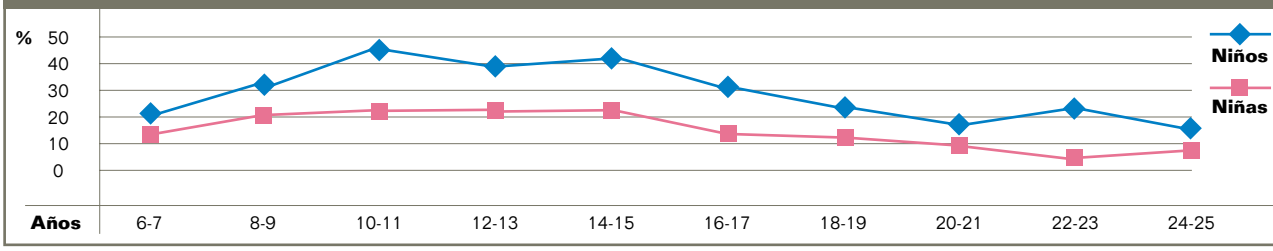
5. Las familias pierden influencia mientras que los iguales tienen más importancia.

6. Hay padres y madres que influyen consciente o inconscientemente en que dejen de realizar actividad física. A menudo no se les inscribe en actividades físicas y deportivas extraescolares para que dediquen más tiempo al estudio. En ocasiones, no muestran ningún interés por la actividad física que realizan sus hijos, y aún menos por la que realizan sus hijas.

7. Existe poca valoración social de la actividad física. No hay una consciencia social que transmita el mensaje de que la práctica de la actividad física sea sana e importante. El problema se agrava en el caso de las niñas, pues las mujeres tienen estilos de vida menos activos que los hombres.

DAD EN LA ADOLESCENCIA

ENTRENAMIENTO FÍSICO VARIAS VECES A LA SEMANA (Encuesta Nacional de Salud 1997)



¿QUÉ PODEMOS HACER LOS PADRES Y LAS MADRES?

1. Podemos ayudar a que la práctica de actividades físicas siga estando entre sus intereses.

2. Enséñales qué practicar actividades físicas y deporte es ante todo una forma excelente de ocupar el tiempo libre, disfrutar, encontrarse bien, hacer nuevas amistades y mejorar la salud. Enséñales que no siempre se puede ganar o ser campeones, pero que ser personas activas es muy importante.

3. Existen fuertes presiones sociales y culturales que promueven determinados usos del tiempo libre. Los padres y las madres, tenemos un papel importante que jugar. Intentemos mostrarles que hay alternativas mejores. Aunque parezca que no nos hacen caso, ellos valoran nuestra opinión. Si no les contamos nada, no se lo plantearán.

4. Muchas veces no existe una falta real de tiempo, lo que se necesita es organizarlo. Ayudémosles a organizar su horario. Debemos implicarnos en lo que hacen en su tiempo libre, aunque nos parezcan mayores. Hay que ayudarles a encontrar tiempo para seguir practicando alguna actividad física.

5. Lo que hagan en el tiempo libre dependerá de lo que haga su grupo de iguales. Si les hemos enseñado y hemos practicado un estilo de vida activo, es probable que se mantenga así en su vida diaria.

6. La falta de tiempo puede ser consecuencia de una mala organización. La actividad física es necesaria para la salud y además mejora el rendimiento intelectual.

7. Si somos activos, somos sin duda un excelente modelo de referencia a imitar. Si no somos activos demostremos que nos importa que lo sean.

INFÓRMATE

EN AYUNTAMIENTOS

En todos los Ayuntamientos sea cual sea el tamaño del pueblo donde habitamos, existe una Concejalía con competencias de cultura, ocio o deportes. Infórmate sobre las instalaciones, actividades y oportunidades para ser activo. Pregunta por las organizaciones que tienen como finalidad favorecer la práctica de actividades físicas y deportivas.

EN CONSEJERÍAS DE LAS COMUNIDADES AUTÓNOMAS

En todas las Comunidades Autónomas existe una Consejería encargada del ocio, deporte o cultura. También existen organismos que realizan actividades para la juventud como el Instituto de la Juventud o similares.

CON UN PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA

Pueden informarte de las actividades extraescolares que se realizan en la escuela y posiblemente también en el barrio. Además podrá darte su opinión sobre las actividades que considera más convenientes para esas edades.