



CONSEJOS PARA QUE LOS NIÑOS Y NIÑAS LLEVEN UNA VIDA MÁS ACTIVA

GUÍA PARA FAMILIAS Y
PROFESORADO

Índice

Justificación sobre la necesidad de una campaña de concienciación	4
El aumento del sedentarismo en niños y adolescentes: un desafío actual	6
Consecuencias del sedentarismo: la obesidad infantil	9
Otros factores relevantes que fomentan el sedentarismo: las pantallas digitales	10
Recomendaciones de la organización mundial de la salud	13
Beneficios de la práctica de actividad física en niños y adolescentes	15

La importancia de la familia y el profesorado para promover la actividad física en niños y adolescentes

18

El papel activo de las familias

19

El papel fundamental del profesorado

20

¿Cuáles son las mejores pautas para lograr sensibilizar a los menores?

21

Llevar estos consejos a la práctica

23

Conocer los tipos de actividad para poder diseñar una estrategia deportiva para los menores

24

JUSTIFICACIÓN SOBRE LA NECESIDAD DE UNA CAMPAÑA DE CONCIENCIACIÓN

En la actualidad, el sedentarismo se ha convertido en una preocupación creciente, especialmente en la población infantil y juvenil. La falta de actividad física adecuada está asociada con diversos problemas de salud y desarrollo que pueden tener efectos a largo plazo.

Este documento tiene como objetivo proporcionar una guía a familias y profesores para fomentar la práctica de actividad física y el deporte entre los niños y adolescentes, contribuyendo así a una mejora en su bienestar general y en su calidad de vida.

Promover un estilo de vida activo en esta etapa formativa es esencial para asegurar generaciones futuras más sanas y felices.



Fomentar la práctica de actividad física y el deporte en niños y adolescentes es crucial para su desarrollo integral, dado que el sedentarismo en estas etapas tempranas incrementa de manera considerable el riesgo de problemas de salud. En este sentido, la incorporación de actividad física regular desde edades tempranas ayuda a establecer hábitos de vida saludables que pueden prevenir enfermedades y mejorar la calidad de vida a largo plazo.

EL AUMENTO DEL SEDENTARISMO EN NIÑOS Y ADOLESCENTES: UN DESAFÍO ACTUAL

Los datos actuales sobre la práctica de actividad física en niños, niñas y adolescentes son muy poco alentadores, con en torno a un 80% de adolescentes inactivos en Europa (Ver Figuras 1 y 2). Según datos del Global Obesity Observatory (2018), un alarmante 80% de los niños y niñas en edad escolar en nuestro país solo participan en actividades físicas durante las horas de educación física en el colegio, que generalmente se limitan a dos días a la semana.

Este nivel de actividad es insuficiente para cumplir con las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud (OMS) (que están establecidas en al menos 1 hora al día, todos los días de la semana), y para promover un desarrollo saludable en los jóvenes. Por lo tanto, es necesario promover hábitos saludables desde una edad temprana para contrarrestar esta tendencia.

[1] Disponible en: <https://data.worldobesity.org/country/spain-199/>

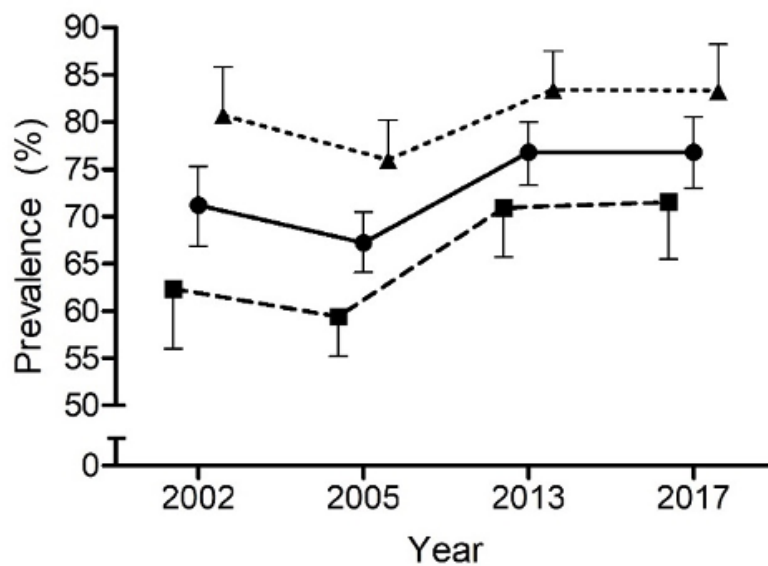


Figura 1. Datos de comportamiento inactivo de adolescentes en el tiempo libre (inactividad física) por género en Europa.

Basado en las encuestas del Eurobarómetro de 2002, 2005, 2013, 2017 (en cuadrados, la muestra de hombres; en círculos, toda la muestra; y en triángulos, la muestra de mujeres). Los datos son medias \pm IC.[2]

[2] López-Fernández J, López-Valenciano A, Pearce G, Copeland RJ, Liguori G, Jiménez A, et al. Physical inactivity levels of European adolescents in 2002, 2005, 2013 and 2017 using the Eurobarometer surveys. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36834451/>

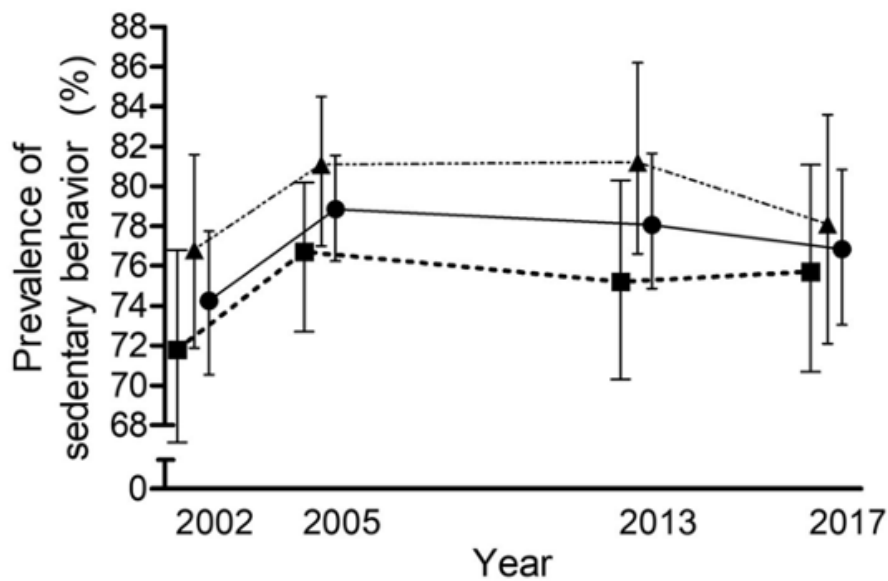


Figura 2. Datos de comportamiento sedentario de adolescentes en su principal ocupación por género en Europa.

Basado en las encuestas del Eurobarómetro de 2002, 2005, 2013, 2017 (en cuadrados, la muestra de hombres; en círculos, toda la muestra; y en triángulos, la muestra de mujeres). Los datos son medias \pm IC. [3]

[3] López-Fernández J, López-Valenciano A, Mayo X, Liguori G, Lamb MA, Copeland R], et al. No changes in adolescent's sedentary behaviour across Europe between 2002 and 2017. BMC Public Health. BioMed Central Ltd; 2021 Dec 1;21(1).

<https://bmcpublikealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12889-021-10860-3>

CONSECUENCIAS DEL SEDENTARISMO: LA OBESIDAD INFANTIL

La principal consecuencia de este sedentarismo es el aumento exponencial de sobrepeso y obesidad entre la población infantil y juvenil, tanto a nivel nacional como global. Según datos de la Organización Mundial de la Salud [4], España se encuentra entre los países con mayor prevalencia de obesidad infantil, siendo el tercer país europeo con más casos de obesidad infantil.

La obesidad infantil no solo conlleva riesgos físicos significativos, como diabetes, hipercolesterolemia, hipertensión, enfermedades cardiovasculares, problemas respiratorios y ortopédicos, sino que también tiene implicaciones psicológicas graves. Los niños y adolescentes obesos a menudo experimentan baja autoestima, insatisfacción con su cuerpo, depresión y ansiedad, lo que puede afectar negativamente su rendimiento académico y bienestar general.

[4] WHO European Childhood Obesity Surveillance Initiative (COSI). Disponible en: <https://www.who.int/europe/publications/i/item/WHO-EURO-2022-6594-46360-67071>

OTROS FACTORES RELEVANTES QUE FOMENTAN EL SEDENTARISMO: LAS PANTALLAS DIGITALES

El aumento del sedentarismo en niños y adolescentes está estrechamente relacionado con el uso creciente de pantallas digitales. La tecnología ha llevado a que muchos jóvenes pasen una cantidad significativa de tiempo frente a teléfonos móviles, tabletas, computadoras y televisores. Este tiempo dedicado a actividades sedentarias reemplaza a menudo el ejercicio físico.

Actualmente, el 80% de la población infantil y juvenil pasa al menos una hora diaria de su tiempo libre frente a una pantalla (Ver Figura 3). Este uso prolongado no solo reduce el tiempo disponible para la actividad física, sino que también está asociado con un mayor riesgo de obesidad, ya que suele ir acompañado de un consumo elevado de alimentos poco saludables y menos actividad física.

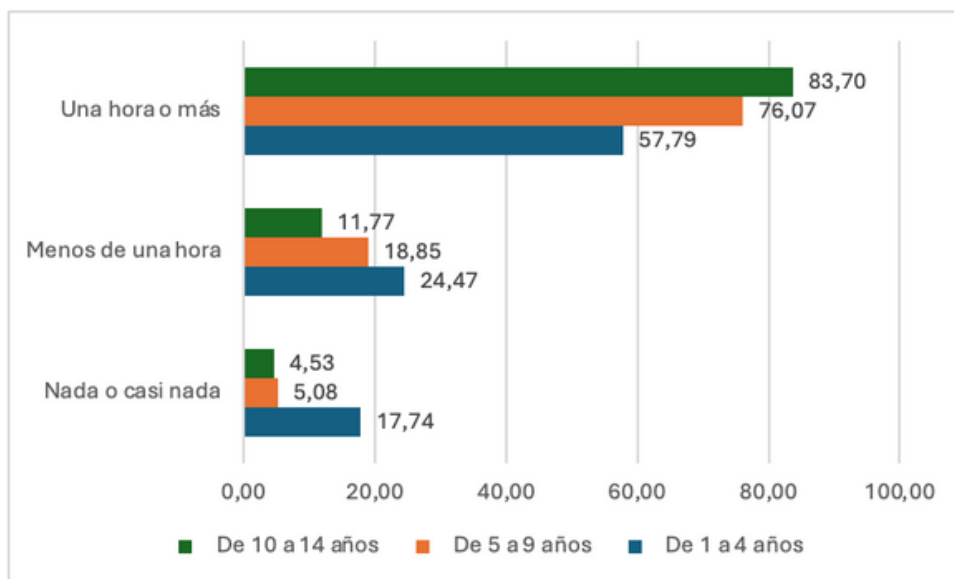


Figura 3. Tiempo libre de los jóvenes españoles frente a la pantalla entre semana (en %)

Fuente: INE [5].

[5] Tiempo libre diario frente a una pantalla según sexo y grupo de edad. Población de 1 a 14 años. Disponible en:
<https://www.ine.es/jaxi/Datos.htm?path=/t15/p419/a2017/p06/l1/&file=05001.px>

Además, la exposición prolongada a las pantallas puede interferir con el sueño, ya que la luz azul que emiten estos dispositivos puede afectar la producción de melatonina, hormona que regula el sueño. Esto puede llevar a una disminución en la calidad y cantidad del sueño, lo que a su vez puede reducir la energía y la motivación para realizar actividad física.

El uso excesivo de pantallas también puede limitar las oportunidades de interacción social y participación en actividades grupales, que son importantes para el desarrollo integral de los jóvenes.

Existe una necesidad de promover un equilibrio entre el tiempo frente a la pantalla y la actividad física.

En conclusión, el incremento de actividades de ocio sedentarias, los cambios en los hábitos alimenticios y la disminución de las horas de sueño están contribuyendo a un problema creciente entre niños, niñas y jóvenes. El uso extendido de tecnologías avanzadas y el tiempo que los jóvenes pasan frente a pantallas son factores clave en esta tendencia.

Para revertir estas tendencias preocupantes, es esencial una concienciación global con el apoyo activo de familias y profesorado. Trabajando juntos, podemos fomentar un estilo de vida activo y saludable y abordar el sedentarismo, el sobrepeso y la obesidad infantil de manera efectiva.

RECOMENDACIONES DE LA ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), se considera sedentario a un niño o adolescente que no realiza al menos 60 minutos de actividad física moderada o vigorosa al día. No obstante, y como veíamos también en el apartado anterior, estudios recientes muestran que entre el 63,6% de los adolescentes no alcanzan esta recomendación mínima de actividad física (Fundación Gasol) [6].

Los niños y adolescentes que no cumplen con las recomendaciones de la OMS sobre la actividad física están en riesgo de desarrollar problemas de salud a corto y largo plazo.

Para abordar el problema del sedentarismo y promover un desarrollo saludable en los jóvenes, la Organización Mundial de la Salud (OMS) ha establecido una serie de recomendaciones sobre la actividad física. Estas pautas están diseñadas para asegurar que los niños y adolescentes mantengan un nivel adecuado de ejercicio, que es crucial para su bienestar general. Las recomendaciones son las siguientes:

[6] Más del 60 % de los menores no cumple con la recomendación de actividad física. Disponible en: <https://gasolfoundation.org/es/mas-del-60-de-menores-no-cumple-con-recomendacion-de-actividad-fisica/>



- 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.

BENEFICIOS DE LA PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA EN NIÑOS Y ADOLESCENTES

La actividad física regular proporciona numerosos beneficios para el desarrollo y la salud de los niños y adolescentes, incluyendo:

Desarrollo Físico y Salud general

Desarrollo de un aparato locomotor sano: La práctica regular de actividad física fortalece huesos, músculos y articulaciones, promoviendo un crecimiento saludable y una mayor resistencia física.

Desarrollo de un sistema cardiovascular sano: La actividad física contribuye a mantener el corazón y los pulmones en buen estado de salud, mejorando la capacidad aeróbica y el sistema neuromuscular.

Mantenimiento de un peso corporal saludable: El ejercicio regular ayuda a prevenir el sobrepeso y la obesidad, favoreciendo un peso corporal equilibrado.

Bienestar emocional y social

Mejor control de la ansiedad y la depresión: La actividad física se asocia con una reducción de los síntomas de ansiedad y depresión, mejorando el bienestar emocional y psicológico.

Mayor desarrollo social: La participación en actividades físicas y deportivas fomenta la autoconfianza, la interacción social y la integración de los jóvenes. Además, se ha sugerido que los jóvenes activos tienen una mayor predisposición a adoptar otros comportamientos saludables, como evitar el consumo de tabaco, alcohol y drogas, y obtener un mejor rendimiento escolar.

Beneficios adicionales

- 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.

LA IMPORTANCIA DE LA FAMILIA Y EL PROFESORADO PARA PROMOVER LA ACTIVIDAD FÍSICA EN NIÑOS Y ADOLESCENTES

Para revertir la tendencia hacia un estilo de vida sedentario y promover hábitos de vida saludables, es crucial el papel activo de las familias y el profesorado. Con el apoyo y la colaboración de ambos, se pueden implementar estrategias efectivas para integrar la actividad física en la rutina diaria de los niños, niñas y adolescentes, tanto en el entorno escolar como en el hogar.

Juntos, podemos trabajar para combatir el sedentarismo, el sobrepeso y la obesidad infantil, y asegurar un futuro saludable para las nuevas generaciones.

EL PAPEL ACTIVO DE LAS FAMILIAS

Las familias pueden apoyar a sus hijos creando un entorno doméstico que valore y facilite la actividad física, desde actividades recreativas hasta el establecimiento de rutinas que incluyan ejercicio regular.

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 menores. 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.



EL PAPEL FUNDAMENTAL DEL PROFESORADO

Por otro lado, el profesorado tiene la capacidad de integrar la actividad física en el entorno escolar y fomentar la participación en deportes y actividades extracurriculares.

Los niños y niñas 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.

En conclusión, el profesorado puede fomentar y unirse a muchas iniciativas y acciones que recalquen todos los beneficios de llevar una vida activa para que vayan calando en nuestros menores.

¡Es importante que tanto familias como el profesorado trabajen juntos para ofrecer ejemplos positivos y reforzar los comportamientos activos!

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

Para asegurar que la concienciación sobre los beneficios de la actividad física, tanto para la salud como para el bienestar y la diversión, sea efectiva, se deben seguir las siguientes pautas:

Evitar:

- Exigir y/o aplaudir los resultados inmediatos.
- Dar importancia los resultados.
- Seleccionar el deporte de práctica sin la opinión del hijo o hija.
- 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

En resumen, aquí tienes algunas estrategias prácticas y efectivas para ayudar a tu hijo/hija o alumno/a a integrar la actividad física en su vida diaria y fomentar un estilo de vida activo y saludable:

Sé un modelo a seguir. El ejemplo es la mejor vía para concienciar. Los niños tienden a imitar el comportamiento de los adultos. Si tú mismo practicas actividad física regularmente, ellos harán lo mismo.

Educa sobre los beneficios de la actividad física. Recalcar constantemente los beneficios de llevar una vida activa y las consecuencias (presentes y futuras) de la vida sedentaria.

Haz que el ejercicio sea divertido: Encuentra maneras de combinar la actividad física con el ocio. Unir actividad física con diversión, desarrollando un OCIO ACTIVO.

Celebra los logros y el esfuerzo: Reconoce y celebra sus esfuerzos y logros. Un elogio sincero o una pequeña recompensa por alcanzar metas puede ser un gran estímulo para seguir realizando deporte.

CONOCER LOS TIPOS DE ACTIVIDAD PARA PODER DISEÑAR UNA ESTRATEGIA DEPORTIVA PARA LOS MENORES

A lo largo de este documento, hemos destacado los beneficios que la actividad física y el deporte ofrecen a niños, niñas y adolescentes. Para hacer esta guía aún más útil, a continuación, presentamos una clasificación de los diferentes tipos de ejercicios y actividades físicas, categorizados según su intensidad. Incluimos ejemplos para ayudar a diseñar pequeños planes de ejercicio que se adapten a las necesidades y capacidades individuales de los menores.

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

A continuación, se detallan los niveles de intensidad de la actividad física, que van desde ejercicios de baja intensidad hasta aquellos de alta intensidad. Esta categorización permite adaptar los programas de ejercicio a diferentes objetivos y condiciones físicas, garantizando así que cada persona pueda alcanzar sus metas de manera segura y efectiva.

Intensidad nula

No requieren una activación muscular.

Suponen estar sentad@ o tumbad@.

Ejemplos: ver la TV, jugar a la consola o en el móvil, 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: correr, 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: Es cualquier movimiento del cuerpo que haga trabajar los músculos y huesos más que cuando están en reposo. ¡Como subir escaleras, ir a caminar, jugar con amigos, o dar un paseo en bici!

Ejercicio físico: Es un tipo de actividad que se hace de forma planificada, estructurada y de manera regular. Por ejemplo, ir a clases de baile todos los martes y jueves, o las divertidas clases de educación física que los jóvenes realizan en el colegio.

Deporte: Es una actividad física que se realiza siguiendo ciertas reglas y normas, con el objetivo de divertirse, mejorar habilidades o competir con otros. Puede ser individual o en equipo, como el bádminton, el baloncesto, la natación, la danza o el tenis.

En esta guía, se destaca que los hábitos activos deben transmitirse a los menores. Es esencial que estas prácticas se extiendan al tiempo de ocio, ya que tanto la familia como el profesorado tienen un papel clave en promover y mantener hábitos activos.

A modo de resumen y para que podéis imprimir y colocar en casa o en las aulas, el siguiente gráfico muestra la frecuencia recomendada para diferentes actividades físicas, ayudando a mantener estos hábitos presentes y reforzando la motivación en ambos entornos.



¡Realizar deporte juntos no solo fomenta un estilo de vida saludable, sino que también fortalece los lazos familiares y educativos y crea momentos valiosos de convivencia!





espanaactiva.es
fundacion@espanaactiva.es
FundacionEspanaActiva
@EspanaActiva

Síguenos en:

