



ESTILOS DE VIDA ACTIVOS Y SALUDABLES DENTRO Y FUERA DEL AULA

Cuenca, 8 y 9 de marzo de 2013

Susana Aznar Laín.

Profesora de la Universidad de Castilla-La Mancha.

PONENCIA: FERIA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y LA SALUD.

Colaboradores: Asier Mañas Bote, David Moronta Peña y Ángel Gracia Chicharro.

RESUMEN:

Vivimos en una sociedad cada vez más sedentaria, debido en gran parte a los adelantos tecnológicos. Esto está propiciando un cambio en los estilos de vida, afectando indudablemente en la salud de la población. Somos seres diseñados para movernos y el sedentarismo prolongado en el tiempo, se convierte en una enfermedad.

Se sabe por otra parte, que es en la infancia donde se van modelando las conductas que benefician o dañan la salud; de ahí que este periodo de enseñanza obligatoria resulte ser el más adecuado para tratar de potenciar los estilos de vida saludables.

Los resultados de la última Encuesta Nacional de Salud (ENS) muestran que tanto niños como niñas alcanzan niveles de Actividad Física saludables a los 10-11 años. A partir de esta edad en los niños desciende dicha práctica mientras que en las niñas se mantiene hasta los 14-15 años y luego disminuye. Además en todos los grupos de edad utilizados en esta encuesta de 6-25 años, las niñas presentan niveles más bajos de Actividad Física que los niños.



Con la “Feria de la Salud” pretendemos fomentar un estilo de vida en el que prime tres tipos básicos de hábitos: una alimentación correcta, una actividad física realizada con una frecuencia, intensidad y duración adecuadas, y unas pautas de descanso regulares.

Los procesos básicos a los que vamos a aspirar van a ser:

- Aumentar la conciencia de los beneficios que conlleva la práctica de Actividad Física incluyéndola en un hábito de vida saludable.
- Experimentar personalmente, a través de juegos, los aspectos tanto fisiológicos, como psicológicos y sociales que les aporta el tener un estilo de vida saludable.
- Valorar el entorno y las posibilidades que nos ofrece.
- Concretamente, con esta actividad nos planteamos unos objetivos más específicos, que son los de **dar a conocer y tratar**:
 - La Dieta Saludable.
 - Aspectos fisiológicos relacionados con la salud y la práctica de Actividad Física, como son:
 - Resistencia Aeróbica.
 - Trabajo de Fuerza y Resistencia Muscular.
 - Flexibilidad.

En la Feria de la salud se medirán los conocimientos adquiridos aplicando un cuestionario simple pre y post la aplicación de la misma. De esta manera, conoceremos la situación actual previa y el efecto inmediato de la feria.

PALABRAS CLAVE: Feria de la salud. Dieta saludable. Actividad Física



A MODO DE RESUMEN

¿QUÉ ES LA “FERIA DE LA SALUD”?

La “Feria de la Salud” pretende ser una alternativa metodológica de promoción de estilos de vida activos y saludables.

¿QUIÉNES SOMOS?

- Universidad de Castilla La Mancha; Equipo de Investigación en Promoción de la Actividad Física para la Salud (PAFS-UCLM):
 - ✓ Profesora Responsable: Susana Aznar Laín.
 - ✓ Alumnos: Asier Mañas Bote, David Moronta Peña y Angel Gracia Chicharro.

¿A QUIÉN VA DIRIGIDA?

Esta actividad está dirigida a los jóvenes en de edades comprendidas entre los 10 y los 12 años.

Pero también va dirigido a todas las instituciones que tienen la obligación de proporcionarle a sus ciudadanos todas las posibles alternativas hacia una mejor calidad de vida. En este sentido la “Feria de la Salud”, como ya hemos dicho, se ofrece como modo de acción hacia esta promoción de la Salud o Calidad de Vida.

¿QUÉ OFRECEMOS?

Con la “Feria de la Salud” y a través de divertidos juegos, los alumnos/as podrán aprender los beneficios que les aporta el integrar la Actividad Física dentro de su estilo de vida.

Le ofreceremos tras la actividad, los resultados, conclusiones y la oportunidad de disponer de toda la información y documentos relacionados con la “Feria de la Salud.

