



ESTILOS DE VIDA ACTIVOS Y SALUDABLES DENTRO Y FUERA DEL AULA

Cuenca, 8 y 9 de marzo de 2013

Mairena Sánchez López.

Profesora de la Universidad de Castilla-La Mancha.

PONENCIA: ESTRATEGIAS DE PROMOCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA SALUDABLE DESDE LA ESCUELA

RESUMEN:

A menudo se piensa que ser activo o no es una cuestión de cada persona, es decir, una decisión individual. Sin embargo, hoy sabemos que esa idea no es del todo cierta. El ambiente en el que se vive condiciona de forma muy poderosa el nivel de actividad física que se realiza. Así podemos hablar de ambientes que facilitan la actividad física y ambientes que la limitan o la impiden.

La actividad física ofrece a los escolares diferentes beneficios para su salud (1). Las recomendaciones actuales sobre actividad física indican que los niños y jóvenes de entre 5-17 años deberían acumular al menos 60 minutos o más de actividad física diaria de moderada intensidad (como correr, nadar o montar en bici) y, además, al menos 2 días a la semana estas actividades deberían incluir ejercicios para mejorar la salud ósea y la fuerza muscular (juegos de arrastrar, trepar o saltar). A pesar de la enorme cantidad de evidencias científicas sobre los beneficios de la actividad física, numerosos estudios revelan que nuestros escolares no alcanzan las recomendaciones de actividad física mínimas para conseguir beneficios en su salud (2). Datos del Estudio de Cuenca revelan que un 39% de los niños y un 68% de las niñas de entre 8-12 años no realizan 60 minutos de actividad física de moderada intensidad diariamente (3).

La escuela representa el entorno ideal para promover, crear y consolidar hábitos de actividad física en la infancia que perduren en la vida adulta. Durante el horario escolar, las clases de Educación Física y los recreos ofrecen a los niños oportunidades para alcanzar los niveles mínimos de actividad física.

Una ESCUELA ACTIVA es la que promueve la práctica de actividad física saludable en todos los miembros de la comunidad educativa y específicamente en los alumnos. En una ESCUELA ACTIVA, los chicos y chicas aportan a su vida diaria, tanto dentro como fuera del horario escolar, una dosis importante de actividad física muy beneficiosa para su salud. En definitiva, una ESCUELA ACTIVA es un lugar donde elegir ser activo resulta fácil (4).

Los objetivos de la sesión son: 1) reflexionar sobre cómo podemos contribuir desde la escuela a que los escolares alcancen los niveles saludables de actividad física; y 2) conocer algunas estrategias sencillas para incrementar las oportunidades de ser activo dentro del entorno escolar:

- Sensibilizar a las familias y el profesorado de la importancia de que niños y niñas sean suficientemente activos a diario.
- Ampliar horarios en que los espacios deportivos puedan ser utilizados al finalizar las actividades escolares o durante los fines de semana.
- Promover el transporte activo al centro caminando, en bicicleta (“Pedi-Bus” o “Bici-Bus”).
- Fomentar el uso de las escaleras (en el centro, en tu barrio...)
- Fomentar durante el recreo y el horario de comedor las actividades físicas.
- Incluir en las actividades complementarias actividades relacionadas con el fomento de la actividad física saludable (“Día de la bici”, “Gymkhana saludable”).
- Promover un programa de actividades físicas extraescolares que dé oportunidades a todos los escolares (Programa MOVI, CATCH, SPARK, TAKE 10)
- Restringir las actividades sedentarias que los escolares pueden realizar en el tiempo que permanecen en el colegio.

PALABRAS CLAVE: Escuela Activa. Sedentarismo. Promoción Actividad Física.

GUIÓN DE LA INTERVENCIÓN:

1. Reflexionar sobre cómo podemos contribuir desde la escuela a que los escolares alcancen los niveles saludables de actividad física.
2. conocer algunas estrategias sencillas para incrementar las oportunidades de ser activo dentro del entorno escolar.
3. Ejemplos prácticos.

BIBLIOGRAFÍA RECOMENDADA:

1. Janssen, I. and Leblanc, A. G. (2011). **Systematic review of the health benefits of physical activity and fitness in school-aged children and youth.** International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, 7:40
2. OMS (2010). **Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud.** Disponible en:
http://whqlibdoc.who.int/publications/2010/9789243599977_spa.pdf
3. Mairena Sánchez-López, et al. **Validez convergente de dos ítems de actividad física del Child Health and Illness Profile - Child Edition (CHIP-CE) para diferenciar entre escolares activos y sedentario.** Rev Int Med Cienc Act Fís Deporte (Aceptado para publicación- Ref: artvalidez460)
4. Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición. (2007). **Guía para una escuela activa y saludable. Orientación para los centros de Educación Primaria.** (Programa PERSEO). Ministerio de Sanidad y Consumo (AESAN) y Ministerio de Educación y Ciencia (CIDE). Madrid.

