

## Ficha N.5.

# Actividad física en familia

## El sedentarismo: un problema de salud pública mundial

En la actualidad la inactividad física supone un gran problema en la población general, y en la infantil y juvenil en particular. El sedentarismo está en aumento en la mayoría de los países, como resultado de la evolución hacia estilos de vida propios de la vida urbana, trabajos sedentes, ocio pasivo y mayor evolución y acceso a los transportes. Esta elevada prevalencia de un estilo de vida sedentario constituye una gran preocupación para los profesionales encargados de velar por la salud pública.

Según la Encuesta Nacional de Salud publicada en el 2011-2012, el 12,1% de la población infantil de 5 a 14 años es sedentaria, es decir no realiza actividad física alguna en su tiempo libre; el porcentaje de sedentarismo es el doble en niñas (16,3%) que en niños (8,2%), incrementándose con la edad tanto la frecuencia como el diferencial por sexo. En el grupo de 10 a 14 años, el 7,6% de los niños tiene un estilo de vida sedentario, frente al 19,7% en niñas.

En este mismo sentido, los resultados del estudio Thao (programa de prevención de la obesidad infantil) revelan que durante el recreo de media mañana, un 43,3% de los niños encuestados realizan poca o ninguna actividad física y en el de después de comer (recreo más largo) este porcentaje aumenta hasta el 64,2%.

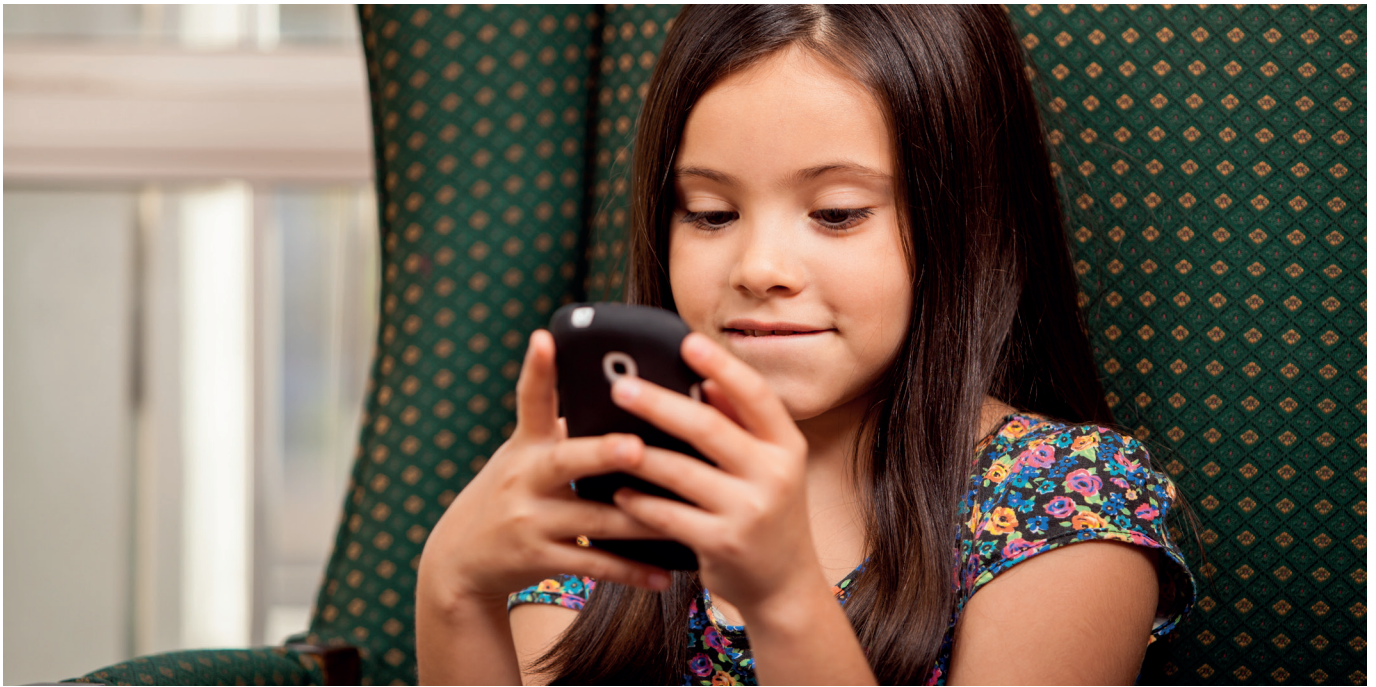
La conciliación de los padres afecta al nivel de actividad física de los hijos: los niños cuyos progenitores tienen índices de conciliación bajos o medios, practican significativamente menos ejercicio durante el tiempo de ocio, que sus compañeros con padres con niveles de conciliación altos.

En la sociedad actual ha crecido el número de horas dedicadas a actividades sedentarias como ver la televisión, jugar con la videoconsola, usar el móvil...

La Organización Mundial de la Salud (OMS) aconseja no sobrepasar las 2 horas al día de uso de pantallas: La mitad de la población infantil pasa más tiempo libre del recomendado frente a una pantalla (televisión, ordenador, videojuegos u otros dispositivos electrónicos). El 51,9% de los niños y niñas de 1 año ve la televisión a diario, el 61,2% de entre 2 y 4 años la ve más de 1 hora al día, y el 52,3% de 5 a 14 años supera las 2 horas diarias (tiempos máximos recomendados para cada grupo de edad).

En este aspecto el estudio Thao 2015 afirma que un 23,2% de la población infantil excede esta recomendación de la OMS, y que este porcentaje aumenta a un 40,8% el fin de semana. Entre los resultados del estudio ALADINO (2013) destaca que cerca del 30% de niños de 7 y 8 años ya disponen de una televisión en su propia habitación.

*Mucho que cuidar*



Los niños, por naturaleza, tienden a moverse, pero la sociedad actual favorece el sedentarismo y la inactividad.

En un estudio realizado por la AMEI-WAECE y publicado en mayo 2011, en que participaron 2.902 familias con hijos entre 3 y 6 años, se constata que el 36% con tan sólo 3 años utiliza el ordenador y las videoconsolas para jugar y ya son el 81% el que lo hace a los 5 años dedicando de 1 a 2 horas al día entre semana.

La introducción de las nuevas tecnologías y su uso en aumento a tempranas edades reduce la posibilidad de conocer y disfrutar los juegos tradicionales (manipulativos, de construcción, simbólicos) y especialmente los juegos en el exterior como jugar en el parque, a la pelota o juegos de patio.

Realizar actividad física y reducir el sedentarismo son fundamentales para la prevención de la obesidad infantil y de otros problemas de salud que asocian a ella.

Pero sobre todo es sabido de la importancia del juego en el desarrollo infantil, en especial del juego libre que se da en el bebé desde el momento del nacimiento y que evoluciona hasta el final de la infancia en paralelo con su desarrollo motriz, cognitivo, social y emocional.

## *Recomendaciones sobre uso de pantallas y dispositivos electrónicos en la infancia*

Tiempo máximo diario recomendado según la edad. Canadian Physical Activity Guidelines for Children and Youth, 2012:

**Menores de 2 años:** No se recomienda el uso de dispositivos electrónicos con pantallas

**De 2 a 4 años:** Por debajo de 1 hora

**De 5 a 14 años:** No más de 2 horas

Dado los avances tecnológicos constantes y la tendencia a la incorporación de las tecnologías de la información en la vida cotidiana, tanto escolar como extraescolar, estas recomendaciones deberían ser revisadas cada cierto tiempo.

Es necesario estimular en los niños el aumento de la actividad física fomentando la realización de diferentes tipos de juego en sus horas libres.

## Beneficios de la realización de la actividad y el ejercicio físico

Es importante saber que el ejercicio está directamente relacionado con el desarrollo humano; el movimiento es necesario para crecer en el sentido más amplio de la palabra.

El cuerpo humano está diseñado para desplazarse en busca de agua, alimentos y para relacionarse con otros individuos con los que socializar y poder mantener la especie. La actividad física es necesaria mientras que el sedentarismo supone un peligro para la salud.

Según las Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud de la OMS (2010), la realización de una actividad física adecuada ayuda a los más jóvenes a:

- 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.

La actividad física se ha asociado también a efectos psicológicos beneficiosos en niños y jóvenes, gracias a un mejor control de la ansiedad y el estrés.

Asimismo, puede contribuir al desarrollo social de los jóvenes, al darles la oportunidad de expresarse y fomentar 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.



## Algunas definiciones

**Actividad física:** se define como un movimiento corporal producido por la acción muscular voluntaria que aumenta el gasto de energía. Se trata de un término amplio que engloba el concepto de “ejercicio” físico.

**Ejercicio físico:** es un término más específico que implica una actividad física planificada, estructurada y repetitiva realizada con una meta, y con frecuencia tiene como objetivo de mejorar o mantener la condición física de la persona.

**Deporte:** se define al deporte como la actividad física que implica competencia y que está sujeto a determinadas reglas propias del juego que se practica.



## Beneficios de la actividad física en la infancia y adolescencia

### Beneficios para la salud física:

1. Facilita el mantenimiento de un peso adecuado.
2. Ayuda a prevenir enfermedades del corazón, articulares, diabetes, entre otras.
3. Mejora la coordinación de movimientos, la elasticidad y la agilidad.
4. Contribuye a tener unos huesos y músculos más fuertes.
5. Favorece tener sueño más reparador

### Beneficios psicológicos:

6. Mejora la autoestima y el bienestar personal
7. Reduce el nivel de estrés
8. Permite aumentar la concentración en las actividades académicas y mejorar el rendimiento en clase

### Beneficios sociales:

9. Permite jugar y divertirse con la familia y los amigos
10. Promueve la comunicación familiar y con los compañeros
11. Estimula el desarrollo de habilidades sociales
12. Facilita la interiorización de la importancia del trabajo en equipo
13. Impulsa la transmisión de valores

## Recomendaciones de ejercicio físico en niños

Para los niños y jóvenes de entre 5 y 17 años, la actividad física tiene multitud de posibilidades: juegos, deportes, desplazamientos, actividades recreativas, educación física y ejercicios programados con la familia, en la escuela o en actividades comunitarias.

Las recomendaciones de actividad física en niños y jóvenes para mejorar las funciones cardiorrespiratorias, del sistema musculoesquelético, y reducir el riesgo de enfermedades no transmisibles son de mínimo 60 minutos diarios, a una intensidad entre moderada y elevada. En su mayor parte, esta debería ser aeróbica y convendría incorporar actividades vigorosas que refuercen los músculos y huesos al menos 3 veces por semana.

No es necesario que estos 60 minutos diarios de actividad física sean de forma continua: pueden dividirse en intervalos cortos, que después se sumarán. No importa que la actividad sea escasa en un momento determinado, si se realiza a menudo y de forma habitual; este hecho refleja los modelos naturales de actividad física de los niños, donde se incluye ir andando o en bicicleta al colegio, juegos durante los recreos escolares o actividades programadas, como la educación física y los deportes. Los padres deben tratar de estimular a los niños a aumentar su actividad física y dar ejemplo siendo activos a su vez.

Estas recomendaciones pueden aplicarse a todos los niños sanos independientemente de su sexo, raza, origen étnico o nivel económico, salvo que se desaconsejen por algún motivo médico específico. Siempre que sea posible, los niños y jóvenes con discapacidad también deberán seguirlas, adaptando el tipo y cantidad de actividad física a su condición.

En el caso de niños y jóvenes que son inactivos, se recomienda comenzar a ejercitarse de manera progresiva, hasta alcanzar el primer objetivo de 60 minutos diarios. Se empezará con una actividad ligera y se irá aumentando de forma gradual la duración, la frecuencia y la intensidad de la misma. Es importante señalar que cualquier actividad, por pequeña que sea, es mejor que nada.

# Pirámide de recomendaciones de actividad física para niños según la Asociación Española de Pediatría



## Actividades recomendadas en las diferentes etapas de la infancia

Etapas	Actividades que se deben realizar
Primera infancia (0 a 3 años de edad)	Actividades que impliquen: camino a gateo, bipedestación, conocimiento y control del cuerpo, orientadas al desarrollo y mejora del equilibrio, distintos tipos de coordinación (óculo-manual u óculo-pédica) y percepción del ritmo entre otras.
Preescolares (3 a 5 años de edad)	Además del perfeccionamiento de las anteriores, actividades que impliquen: mayor respuesta del aparato locomotor, percepción del cuerpo en el espacio y coordinación espacial, mejora de la fuerza y de la flexibilidad, entre otras. En concreto, un reciente estudio ha mostrado que en la edad preescolar los niños deben acumular al día al menos 60 min de actividad física estructurada, 60 min o más de actividad física no estructurada y deben evitar realizar conductas sedentarias durante 60 min consecutivos.
Escolares (6 a 9 años)	El nivel de exigencia debe de ser mayor que en las anteriores etapas, modificando los parámetros de intensidad y duración. Se recomienda realizar al menos una hora de actividad física moderada-intensa al día, mayor implicación en actividades recreativas y/o deportivas. Además, se recomienda al menos 3 días por semana realizar ejercicios orientados a la mejora de la lateralidad y la velocidad.
Adolescentes (10 a 17 años)	Las recomendaciones de actividad física son las mismas que para los niños de 6-9 años. Si bien, se encuentra un componente añadido: la competición. Las actividades deben incluir un mayor nivel de complejidad y de toma de decisiones. Es importante que durante estas edades, se lleven a cabo actividades de componente aeróbico (con el fin de prevenir el desarrollo de sobrepeso y obesidad) y osteogénico.



## Sugerencias para realizar actividad física en familia

La actividad física en la vida diaria es un factor tan importante como alimentarse bien. Para estimular al niño a que lleve una vida activa y aproveche (y disfrute) las múltiples ocasiones que hay en el día a día para moverse, el tiempo de ocio supone una excelente ocasión para ser más activo. Los hijos de padres activos, son niños más activos. Y sobre todo, aproveche para hacer ejercicio y actividades físicas en familia: un magnífico momento es el fin de semana. Descubra las oportunidades diarias para realizar actividad física en familia

Por ejemplo:

### En el día a día:

- Para trayectos cortos, lleve a su hijo caminando o en bicicleta al colegio.
- Invite a su hijo a acompañarle a la compra y aproveche para que conozca y participe en la elección de los alimentos.
- Suban juntos las escaleras y según su edad aproveche para enseñarle a sumar, restar o incluso multiplicar.

### En casa:

- Poner y quitar la mesa, arreglar la habitación, guardar la compra, lavar los platos, barrer, hacer la cama... Anímele a que colabore en las tareas domésticas.
- Si tienen perro, sacar a pasearlo todos juntos.
- Póngase de acuerdo sobre el tiempo y las normas de uso de la consola, la televisión...

### En el fin de semana:

- Conocer un nuevo parque, una pista de deporte, hacer una excursión al campo o a la playa... son oportunidades para jugar en familia y muchas veces muy cerca de casa.
- Montar en bicicleta. Patinar.

- Salir a caminar por el parque con la familia. Si tiene acceso a rutas saludables urbanas, semiurbanas o rurales, aprovechar para ir a conocer el entorno.
- Ir de excursión al menos dos veces al mes y animar a su hijo a que participe en preparar la salida, así aprenderá valores como el trabajo en equipo.
- Organizar yincanas con los amigos y vecinos por el campo, el parque, la playa,...
- Plantar un pequeño huerto en familia, y cuidarlo.

### Otras sugerencias para alcanzar los 60 minutos al día de actividad física todos juntos:

- Enseñar a los niños juegos tradicionales, y practicarlos juntos.
- Dar paseos por la ciudad para conocer sus calles y su historia.
- Visitar museos, zoológicos, parque botánicos,...
- Comprar juguetes que impliquen actividad física, como pueden ser pelotas, palas, bicicletas, patines, cuerdas,...
- Organizar partidos de fútbol, baloncesto u otro deporte con otras familias o con otros familiares (tíos, primos, etc.).
- Promover que se organicen torneos deportivos en el colegio entre profesores, padres y alumnos.
- En verano, ir a la piscina o a la playa y realizar actividades juntos (nadar, jugar a las palas, petanca, construir castillos de arena,...).

Estas son algunas ideas, pero hay muchas más... Lo ideal es encontrar juntos otras posibles actividades según cada circunstancia familiar y las preferencias de los niños.

## En resumen....

Los hábitos que se adquieren durante la infancia tienden a mantenerse durante el resto de la vida, por eso es importante enseñar a su hijo a tener un estilo de vida saludable desde pequeño. Es importante que el niño disfrute con lo que hace y respetar sus gustos y sus condiciones físicas.

Los niños y adolescentes necesitan al menos 60 minutos de actividad física, de moderada a intensa, la mayoría de los días, para el mantenimiento de una buena salud y de un buen estado físico, y para tener un peso saludable durante el crecimiento.

El objetivo de los 60 minutos de actividad física se puede cumplir mediante la acumulación de sesiones de actividad de duración variable a lo largo del día. No importa que el ejercicio sea poco si se realiza a menudo, ya que este hecho constituye un reflejo de los modelos naturales de actividad física de los niños. Los padres deben tratar de estimular a los niños a aumentar la actividad física y dar ejemplo.

El patrón de uso de la televisión, el ordenador, los dispositivos móviles y los juegos electrónicos está cambiando rápidamente entre la población infantil, y requerirá revisar los cuestionarios sobre el tiempo que pasan frente a la pantalla en los próximos años.



*Mucho que cuidar*

a member of **MUNICH HEALTH** 



## Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud. OMS, 2010

Edad	Recomendaciones
Niños y adolescentes de 5 a 17 años	Mínimo de 60 minutos diarios en total de actividad principalmente aeróbica, de intensidad moderada o vigorosa y tres veces por semana actividades que fortalezcan el aparato locomotor.
Adultos de 18 a 64 años	Mínimo de 150 minutos semanales en total de actividad aeróbica moderada, o 75 minutos semanales de actividad aeróbica vigorosa o bien la combinación equivalente de ambas. Para mayor beneficio se debería llegar a 300 y 150 minutos respectivamente, y dos o tres veces por semana realizar actividades que fortalezcan el aparato locomotor.
Adultos mayores de 65 años	Se aplican las recomendaciones de adultos más jóvenes, añadiendo tres veces por semana actividades para mejorar el equilibrio y prevenir caídas.



## PEQUEÑO TEST FAMILIAR DE ACTIVIDAD FÍSICA

Para tener una buena salud es importante llevar una dieta variada y equilibrada. ¡Pero también hace falta moverse! Lo esencial es mantenerse activo cada día. Este test está pensado para hacer en familia, con su hijo. Así podrá saber cómo puede mejorar su nivel de actividad física y tomar un compromiso para mejorarla.

¿Preparados para rellenar este test en familia? Pues ¡adelante!

1. Las comidas (almuerzo, cena...) su hijo las hace:
  - Delante de la televisión (programas de mediodía, película de la noche). (a)
  - Viendo las noticias, para estar informado. Luego la apagamos. (b)
  - Tranquilamente, para hablar en familia. (c)

Consejo saludable: En la mesa la televisión hace que nos olvidemos de que estamos comiendo. Este es un buen momento para compartir y conversar en familia.

2. Cada día, su hijo pasa delante de una "pantalla" (tele, videojuego, móvil, , Internet...):
  - Más de dos horas al día: le encanta, no hay forma de arrancarlo. (a)
  - Una hora: entre "chatear" con sus compañeros y sus programas preferidos. (b)
  - Menos de una hora: su programa preferido e Internet para los deberes del colegio. (c)

Consejo saludable: Sentarse delante del ordenador o mirar la televisión son actividades sedentarias que no hacen trabajar los músculos. Por esto es mejor dedicarles menos tiempo ¡Y dedicar más tiempo a moverse!

3. Cuando su hijo se desplaza a pie:
  - ¡No le gusta nada! Prefiere ir al colegio en autobús o en coche. (a)

- Aunque protesta para ir a pie, al final lo hace. (b)
- Le gusta ir por las mañanas al cole a pie con sus compañeros por la mañana y también le gusta sacar al perro. (c)

4. Cuando llega el fin de semana:
  - No hay forma de hacer que mi hijo se mueva: prefiere ver la tele. (a)
  - Procuramos salir a pasear 1 hora en familia los domingos, según el tiempo. (b)
  - Organizamos salidas en familia: paseos en bicicleta, excursiones, etc. (c)

5. Cuando está en casa con sus amigos, a su hijo le gusta:
  - Navegar por Internet y jugar con videojuegos cada tarde. (a)
  - Ver un poco de televisión, pero a veces organizan salidas activas al aire libre. (b)
  - Estar siempre fuera jugando con la pelota o las bicicletas. No paran. (c)

Consejo saludable: en el interior o en el exterior, ¡podemos estar siempre moviéndonos!

6. La Fiesta de la bicicleta o el Día sin coches, le inspiran:
  - No nos despiertan ningún interés. (a)
  - Me parecen bien, aunque normalmente no hacemos nada en especial estos días inspiran. (b)
  - ¡Buenas iniciativas! Son ideas para hacer con amigos o el fin de semana. (c)

7. Ud. como padre o como madre, practica actividad física:
  - Nunca, el día a día ya es lo bastante cansado como para hacer deporte. (a)
  - De vez en cuando, aunque me gustaría que fuese con más regularidad. (b)
  - A menudo, individualmente y en familia. Durante el fin de semana compartimos actividades deportivas variadas. (c)

Consejo saludable: se pueden programar actividades en familia para moverse disfrutando, también con vecinos y amigos. Saltar a la comba o jugar a la pelota en el exterior y jugar en el interior...

Respuestas:

Mayoría A: ¡cuidado! Hace falta un cambio. Busque qué actividades se adaptan mejor a su hijo para hacer en familia.

Mayoría B: El esfuerzo para moverse en familia es todavía demasiado puntual. ¡No olvide que lo importante es la regularidad!

Mayoría C: ¡Fantástico! Continúen así. Toda la familia se aplica a fondo en la actividad física, así que su estado de forma diario lo va a notar.

¡Me apunto al reto de moverme más!

Me llamo: ..... Tengo ..... años

Hoy estamos a ...../...../20...

¡y voy a tomar una GRAN decisión!

1. A continuación, describo o dibujo mis actividades de ocio donde no me muevo (tele, ordenador, videojuego):

Esto es lo que quiero hacer cada vez menos

2 A continuación, describo o dibujo mis actividades de ocio donde participo activamente (ir en bici, correr, bailar...)

Esto es lo que quiero hacer cada vez más

3. Me comprometo a pasar 30 minutos menos cada día viendo la televisión, en el ordenador, con los videojuegos, etc. Y, en su lugar, voy a hacer una actividad física o deportiva que me guste y haga que me mueva.

Firmo :

**Se lo doy a mis padres o lo cuelgo en mi habitación o en la cocina.**