

BENEFICIOS EN EL ORGANISMO QUE SE OBTIENE CON LA PRÁCTICA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE

Introducción:

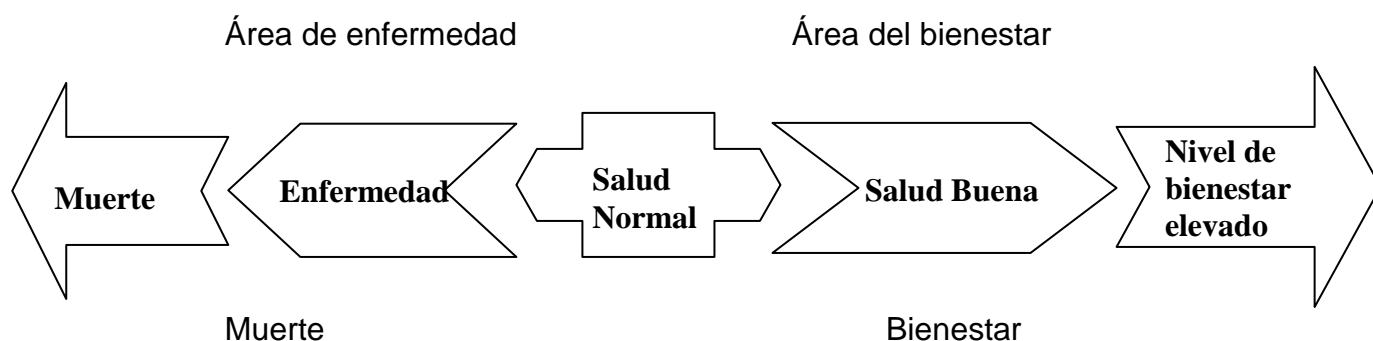
La actividad física regular está asociada a una vida más saludable y más larga . No obstante, la mayoría de las personas adultas y de los niños, niñas y adolescentes españoles no desarrollan una actividad física suficiente como para lograr beneficios sanitarios.

La situación es similar en todo el mundo, tanto en los países desarrollados como en los países en desarrollo, y existe un amplio conjunto de pruebas científicas que indica una disminución de los niveles de actividad física y de condición física en todos los grupos de edad. La inactividad física está reconocida como uno de los principales factores de riesgo de las enfermedades crónicas y constituye entre el segundo y el sexto factor de riesgo más importante en relación con la carga de la enfermedad en la población de la sociedad occidental. Su prevalencia es más elevada que la de todos los demás factores de riesgo modificables.

La inactividad física durante los primeros años de vida está reconocida actualmente como un importante factor coadyuvante en el incremento de los niveles de obesidad y de otros trastornos médicos graves que se observan en niños, niñas y adolescentes de Europa y de otros lugares. El aumento del interés científico, político y de los medios de comunicación por la obesidad a partir de finales de la década de 1990 ha servido para situar la actividad física en un lugar importante de la actual agenda de temas de salud pública.

La naturaleza de las actividades de ocio de niños y niñas ha cambiado drásticamente en las últimas décadas. En el pasado, la infancia dedicaba gran parte de su tiempo de ocio a practicar juegos activos al aire libre; sin embargo, la aparición de la televisión, de los juegos de ordenador y de internet ha provocado que los niños de ambos sexos dediquen en la actualidad una parte mucho mayor de su tiempo libre a actividades de tipo sedentario. La importancia de la actividad física para la salud social, mental y física infantojuvenil es indiscutible, y por lo tanto resulta esencial llevar a cabo esfuerzos en todo el mundo con el fin de “reintroducir” la actividad física en la vida de nuestra infancia y nuestra adolescencia. El objetivo de esta guía es contribuir al desarrollo de niños, niñas y adolescentes físicamente activos en España. El gobierno español tiene el objetivo de que todos los padres y madres, todo el profesorado y todas aquellas personas encargadas de la educación participen en la mejora de los niveles de actividad física en la infancia y la adolescencia españolas. Este objetivo debe constituir una prioridad urgente.

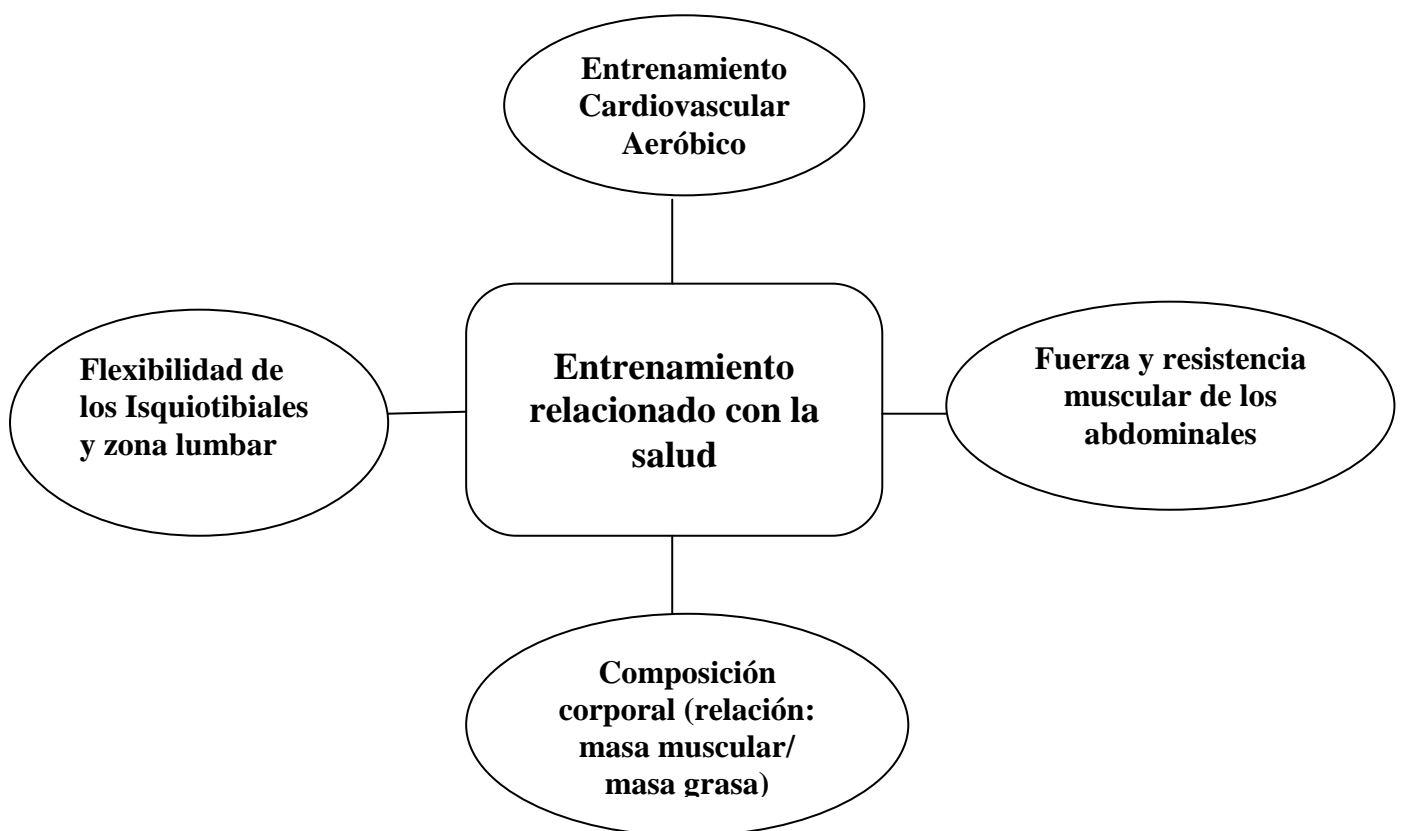
Esquema del desarrollo continuo de la salud y el bienestar.



Condición física relacionada con la salud:

La condición física relacionada con la salud hace referencia específica a aquellos componentes de la condición física que se asocian con algún aspecto de la buena salud y/o de la enfermedad y no necesariamente con el rendimiento deportivo. Por ejemplo, una buena condición física aeróbica y una cantidad relativamente baja de grasa corporal son componentes importantes de la condición física relacionada con la salud. En esta situación, la persona puede no tener un elevado nivel de condición física en relación con su rendimiento deportivo, pero su preparación aeróbica favorable y su grasa corporal le confieren un elevado nivel de condición física relacionada con la salud y de protección frente a las enfermedades.

Aspectos de la condición física relacionada con la salud



Importancia de la actividad física para la salud infantil y juvenil:

1. Beneficios para la salud durante la infancia:

- Favorece el crecimiento.
- Desarrolla el sistema cardiorespiratorio
- Desarrolla el sistema músculo esquelético.
- Mantiene el equilibrio calórico, es decir, un peso saludable
- Previene enfermedades cardiovasculares como la hipertensión (tensión alta), colesterol en sangre.
- Favorece las relaciones sociales y de compañerismo.
- Reduce la ansiedad y el estrés.

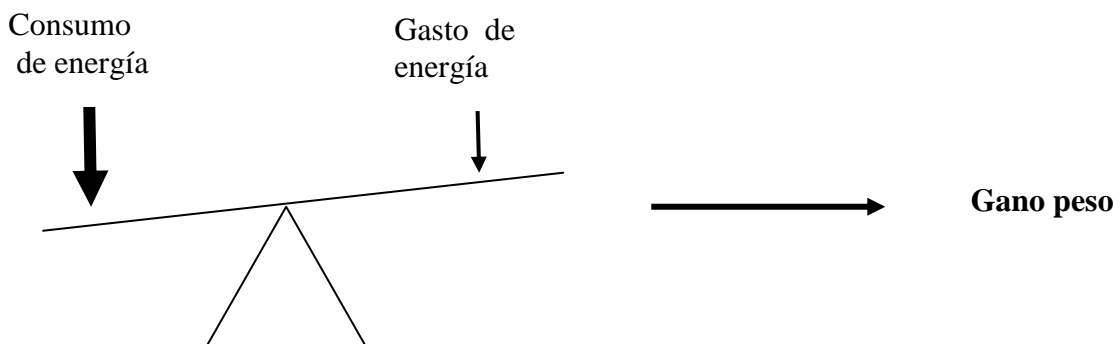
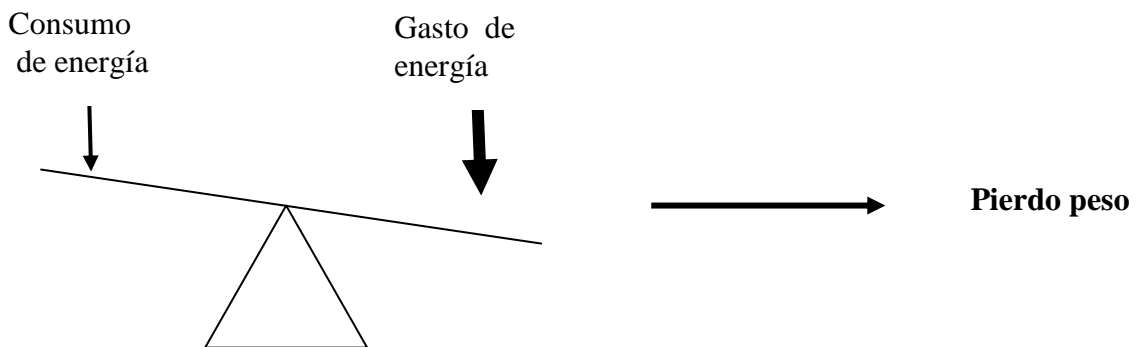
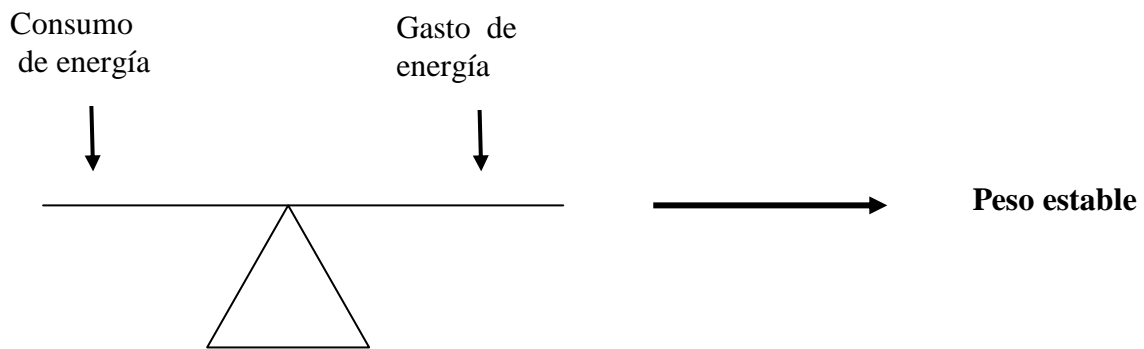
- Reduce la depresión y mejora la autoestima
- Favorece la actividad cognitiva. (atención, comprensión, entendimiento)

2. Chicos y chicas sedentarios:

- Tienen más tendencia a engordar..
- Pueden tener trastornos emocionales y psicológicos (baja autoestima, inseguridad, encerrarse en sí mismo,...)
- A la larga pueden tener problemas cardiovasculares (tensión alta, colesterol).

Relación entre la inactividad física y el sobrepeso y la obesidad infantil:

Nos podemos preguntar ¿Por qué engordamos?, a parte de nuestro metabolismo propio, engordamos porque gastamos menos calorías de las que obtenemos con la alimentación. Observa este esquema.



Causas de la tendencia a la obesidad en la infancia:

- El incremento del uso del transporte motorizado; por ejemplo, hasta el centro escolar.
- La reducción de las oportunidades para realizar actividad física en el tiempo de ocio.
- El aumento del ocio sedentario.
- La existencia de múltiples canales de televisión en todas las franjas horarias.
- La mayor cantidad y variedad de alimentos disponibles con un alto contenido calórico.
- El incremento de los niveles de promoción y de comercialización de alimentos con un alto contenido energético.
- El aumento de las oportunidades para comprar alimentos.
- El incremento del uso de restaurantes y tiendas de comida rápida.
- El mayor tamaño de las raciones que ofrecen un “valor” mejor por su dinero.
- El aumento de la frecuencia de las ocasiones para comer.
- El incremento de los refrescos en sustitución del agua, por ejemplo en los centros escolares.

La falta de actividad física junto con el aumento del consumo calórico en la alimentación son los dos grandes factores determinantes de la obesidad.

Recomendaciones sobre la práctica de a la actividad física para la infancia y adolescencia:

- Que los niños, niñas y adolescentes deben realizar al menos 60 minutos (y hasta varias horas) de actividad física de intensidad moderada a vigorosa todos o la mayoría de los días de la semana.
- Al menos dos días a la semana, esta actividad debe incluir ejercicios para mejorar la salud ósea, la fuerza muscular y la flexibilidad.

Los niños y niñas pueden llevar a cabo el objetivo de los **60 minutos de actividad física** mediante la acumulación de sesiones de actividad de duración variable a lo largo del día. Esto puede incluir sesiones cortas e intermitentes de actividad física, así como actividades más largas, como la participación en deportes.

Este hecho refleja los modelos naturales de actividad de los niños y niñas, que incluyen los juegos espontáneos durante los recreos escolares o en las cercanías del hogar, así como desplazarse andando hasta y desde el centro escolar, y las actividades programadas, como la educación física y los deportes, la natación o los juegos.

Es importante subrayar que a esta edad la variedad de la actividad es importante. Por ejemplo:

– Las actividades que implican una intensidad de moderada a vigorosa generarán beneficios cardiorrespiratorios.

– *Todos* los movimientos que implican el acarreo del peso corporal, como pasear, carrera, bicicleta, nadar, contribuyen al mantenimiento del equilibrio calórico en niños, niñas y adolescentes.

– En lo que se refiere a la salud ósea, resulta especialmente importante que los niños y niñas realicen actividades de fuerza muscular, es decir, sesiones de actividades de carga de peso que provoquen unas elevadas tensiones físicas en huesos y articulaciones, tales como el footing, los saltos, la comba, los juegos de pelota o la gimnasia. Los juegos

activos que implican actividades de transporte, escalada y lucha contribuirán a desarrollar y mantener la condición física muscular y la flexibilidad. Esta gama de tipos e intensidades diferentes de actividad proporciona un conjunto completo de beneficios para la salud a todos los sistemas corporales.

Aunque gran parte de lo afirmado con anterioridad es asimismo válido para todos, los adolescentes de ambos sexos comienzan a adoptar modelos de actividad similares de tipo adulto y tienen más probabilidades de lograr los niveles de actividad recomendados a través de una serie diferente de actividades. Estas actividades pueden incluir los desplazamientos a pie hasta y desde el centro escolar, los juegos y los deportes organizados, las clases dedicadas al ejercicio físico y las actividades de ocio como el baile.

Los modelos de actividad que se han descrito sirven para promover una gama completa de beneficios para la salud. Con el fin de hacer que la actividad física durante toda la vida sea una perspectiva atractiva para los niños y adolescentes de ambos sexos, resulta esencial que los programas educativos les ayuden a disfrutar de un amplio número de actividades, a sentir confianza acerca de su cuerpo y su capacidad física, y a apreciar la importancia y los beneficios para la salud que se derivan de la actividad física.

Grupo de edad	Actividad física recomendada
Infantil	<ul style="list-style-type: none">– Desplazamientos diarios a pie hasta y desde el centro escolar.– Sesiones diarias de actividad en el centro escolar (recreos y clubes de actividades).– 3 o 4 oportunidades de realizar juegos por las tardes.– Fines de semana: paseos más largos, visitas al parque o a la piscina, paseos en bicicleta, etc.
Adolescente	<ul style="list-style-type: none">– Paseo diario (o en bicicleta) desde y hasta el centro escolar.– 3 o 4 deportes o actividades organizados o informales de lunes a viernes.– Fines de semana: paseos, montar en bicicleta, natación, actividades deportivas.

5. Explica la relación que hay entre el gasto de energía y el consumo de energía y su influencia sobre el peso de una persona:

6. Enuncia 8 motivos por los cuales los jóvenes tienen tendencia a la obesidad:

7. ¿Qué recomendaciones hay que dar a niños en edad infantil y adolescente en la práctica de actividad física?: