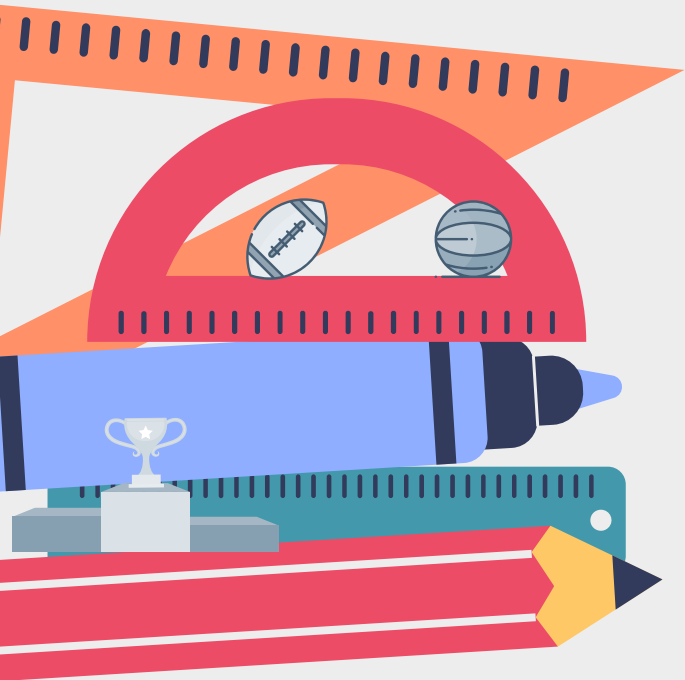




MÓDULO 1

BENEFICIOS DEL EJERCICIO FÍSICO EN LA INFANCIA Y EN LA FAMILIA

DOCENTE: MARÍA CONCEPCIÓN RUIZ GÓMEZ

INTRODUCCIÓN

TEMA: Los beneficios del ejercicio físico
en la infancia y en la familia. Pautas,
consejos y material de consulta.





VÍDEO

Lección online sobre los
beneficios del ejercicio físico
en la infancia y en la familia.

INTRODUCCIÓN

SALUD INTEGRAL

Todo el mundo puede definir lo que es la **salud**. Debe buscarse su nivel más alto para todos los individuos, pero la Medicina no puede lograrlo sin que se implementen las medidas preventivas. En menores y adolescentes es donde la **prevención** puede ser mejor aplicada y con más éxito si se tiene en cuenta el **ejercicio físico**. Es tan fundamental como el resto de sistemas preventivos: genética, revisiones materno-infantil, vacunación, adecuada nutrición...

REVISIONES

El ejercicio físico es uno de los pilares básicos en la formación de la persona siendo fundamental en el desarrollo en la etapa infantil y adolescente. Los reconocimientos médico-deportivos previos a la iniciación de un programa de actividad física o deportiva para obtener información son esenciales. Estos reconocimientos, en ningún caso, serán sustitutivos de otras revisiones que realiza el o la pediatra.

PRECAUCIONES

Se deben tener en cuenta las contraindicaciones, efectos secundarios y precauciones, sobre todo, en personas con enfermedad de base, también en la población infantil y adolescente.

INTRODUCCIÓN

NUTRICIÓN

Es necesaria una educación nutricional entre la población infantil y juvenil que hace deporte, necesitando un seguimiento individualizado para prevenir alteraciones hidroelectrolíticas y de la alimentación.

SEDENTARISMO

El estilo de vida físicamente activo en la niñez es una buena forma de prevención para ciertas enfermedades crónicas muy frecuentes en la edad adulta como hipertensión, enfermedades cardiovasculares, diabetes, cáncer, obesidad, problemas músculo-esqueléticos y problemas de salud mental, ya que disminuye el estrés, aumenta la autoestima y favorece las relaciones sociales.



CLASIFICACIÓN | NIVEL ACTIVIDAD FÍSICA



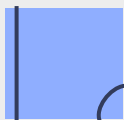
Inactivo

Ir en coche al colegio, no hacer Educación Física y realizar ocio inactivo como TV y videojuegos.



Poco activo

Ir a pie o en bici al colegio y hacer Educación Física. Actividad con duración menor de una hora y ocio de intensidad leve.



Moderadamente activo

Ir a pie o en bici al colegio y hacer Educación Física muy activa de una hora. Ocio activo, periódico y de intensidad moderada.



Muy activo

Hacer deporte activo y vigoroso lo que protege de enfermedades crónicas.



CONCEPTOS

Actividad Física

Cualquier actividad de la musculatura esquelética que genere un gasto energético.

Ejercicio Físico

Actividad física planificada y repetida.

Deporte

Actividad física reglamentada y competitiva.

Forma Física

Estado dinámico de energía y vitalidad que permite a las personas realizar tareas habituales e imprevistas, sin fatiga excesiva.





Deporte

en la infancia

DEPORTE EN LA INFANCIA

Es beneficioso practicar **deporte**, sobre todo de equipo, en la edad infantil para fomentar la participación, el compañerismo y la competitividad, sin que esta sea lo fundamental.

Aprender a ganar y perder será beneficioso para otras etapas y aspectos de su vida.

La infancia es época de cambios físicos, intelectuales y psicológicos. Por ello los planes de enseñanza de Educación Física deben ser cambiantes, complejos, de dificultad creciente y con diferentes actividades para adaptarse a la edad y a las necesidades educativas especiales.

En la **infancia** se realiza **ejercicio físico** de manera espontánea sin necesidad de programarlo y, además, se adquieren hábitos que luego repetirán en la vida adulta si se ha tenido un buen aprendizaje. Aunque la mayor parte del tiempo se está en la escuela, la **familia** debe cooperar con el profesorado y los pediatras para conseguir que el **ejercicio físico** sea un hábito saludable.

EJEMPLOS DE BENEFICIOS

- 
1. Previene el consumo de tabaco, alcohol y otras drogas.
 2. Aleja del sedentarismo, reduciendo el tiempo que se dedica a la televisión y los videojuegos.
 3. Mejora el rendimiento académico al mejorar la memoria y la concentración.
 4. Si practican algún deporte, aprenden a seguir reglas y a crear hábitos.
 5. Educación en valores: EQUIPO, AMISTAD y ESFUERZO.
 6. Socializan y mejoran sus habilidades para relacionarse con otras personas.

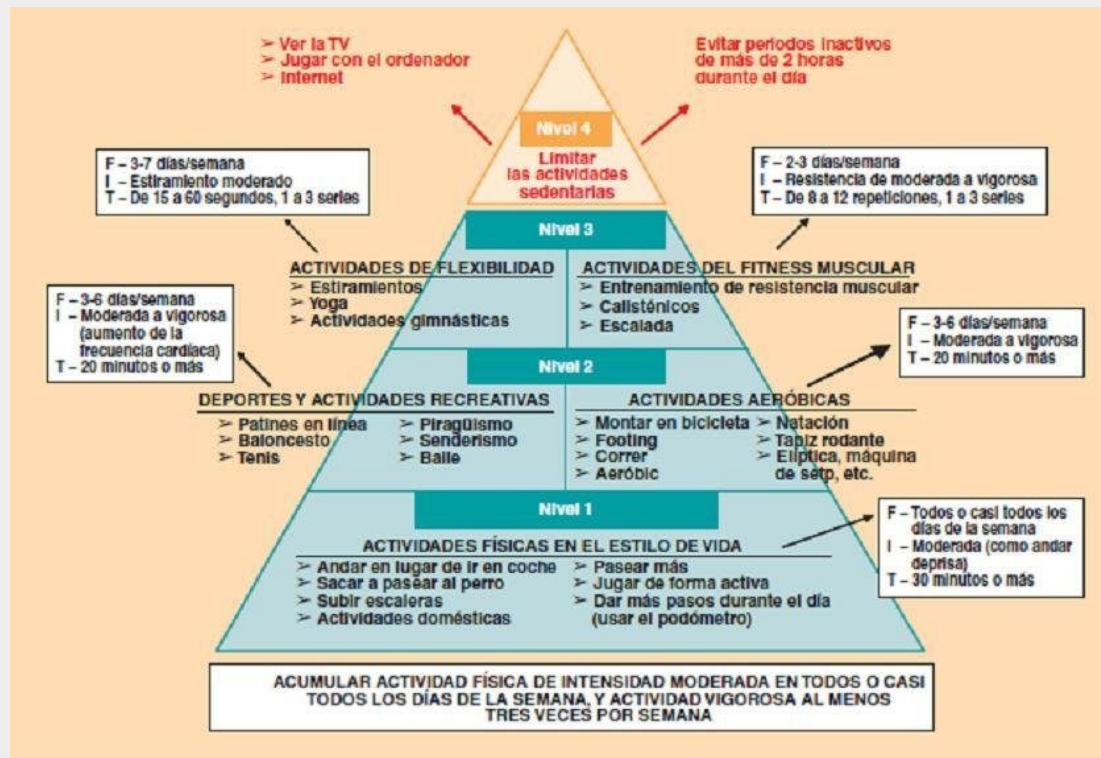
EJEMPLOS DE BENEFICIOS

- 
- 7. Aumenta sus habilidades motoras.
 - 8. Mejora la coordinación y el control de movimientos.
 - 9. Favorece su desarrollo físico, con el crecimiento de sus huesos y músculos.
 - 10. Se pueden corregir algunos defectos físicos.
 - 11. Duermen mejor.
 - 12. Son más sanos, pues la práctica regular de ejercicio físico les aporta los mismos beneficios para el organismo que a los adultos.

**¿QUÉ
DEPORTE ES
EL MÁS
ADECUADO?**



PIRÁMIDE ACTIVIDAD FÍSICA ADOLESCENTES



Fuente: Corbin, 2003.

¿HAY EJERCICIOS PARA CADA EDAD?

Juegos en el suelo o en el agua. Si no andan: moverle brazos y piernas.

Buscar y coger objetos, girar la cabeza a estímulos, tirar, empujar, patear, gatear, ponerse de pie, arrastrarse, andar.



¿HAY EJERCICIOS PARA CADA EDAD?

**Que estén activos al menos
tres horas al día.**

**Distintos tipos de actividad es
más importante que la
intensidad.**

**Andar, ir en bicicleta,
columpiarse, correr, saltar,
actividades en agua.**



¿HAY EJERCICIOS PARA CADA EDAD?

Actividad física moderada a intensa al menos una hora al día todos los días.

No es necesario que sea continua, puede dividirse en varias sesiones a lo largo del día.

¿CUÁNTO TIEMPO ES SALUDABLE?

60 minutos de actividad física intensidad, de moderada a vigorosa todos o la mayoría de días a la semana, con ejercicios de fuerza y flexibilidad.



OTROS CONSEJOS



Ejemplo

Predicar con el ejemplo.



Planear

Planificar actividades familiares dinámicas y divertidas.



Elección

Ayudarle a elegir un programa de AF que le interese.



Juntos

Participar activamente en los juegos y actividades.



Normas

Enseñar normas sobre deportividad, seguridad y equipamiento adecuado.



Limitar

Limitar el tiempo ante pantallas aumentando el de juegos al aire libre.



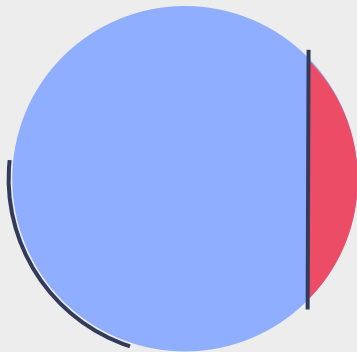
Premiar

Premiar por los logros; no castigar los fracasos.

EJERCICIOS PRÁCTICOS



**Todos
iguales y
juntos**

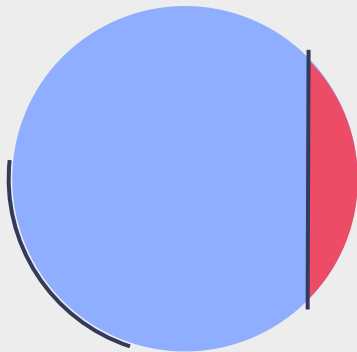


- Promover en casa tareas igualitarias: limpiar, ordenar, pasear al perro...
 - Estimular a las niñas para que no se antepongan cuestiones estéticas.
 - Regalar pelotas, bicicletas, combas, zapatillas deportivas...
 - Planificar vacaciones activas para toda la familia al aire libre.
- 

EJERCICIOS PRÁCTICOS



**¿Cómo
hacer
que ellas
hagan
ejercicio
físico?**



En las niñas tradicionalmente se ha potenciado el sedentarismo ligado a su cuidado personal: cultivar la belleza, cuidar a los demás o realizar tareas en el hogar. Es necesario cambiar ese discurso desde casa para lograr que sigan en la adolescencia haciendo Educación Física. Estimular a las niñas evitando roles de género frente al deporte.

**¡CONSEGUIR EDUCACIÓN
REALMENTE IGUALITARIA!**



Dando voz al deporte base

Trasladar los beneficios que aporta la Medicina del Deporte. No solo como detección de talentos, sino para revisiones que certifiquen la no contraindicación de ese ejercicio y fomentar la participación de las familias en talleres de salud.



CONCLUSIONES

SALUD INTEGRAL

La responsabilidad de las familias es la de motivarles desde que son muy pequeños, incluso desde los dos años, jugando con ellos, enseñándoles a conocer algunos deportes y practicando juntos. Más adelante serán los propios niños y niñas los que elijan cuál es el deporte que más les gusta.

Lo importante es que crezcan con la inquietud por desarrollar alguna actividad física y, si es con otros niños, mejor.

No hay un deporte mejor que otro. Lo importante es que se sientan a gusto y se diviertan con el deporte que ha elegido, aunque para la familia suponga el esfuerzo de llevarlos y acompañarlos al lugar donde lo entrenan.

La práctica de un deporte debe estar supervisada por una persona especialista (personal técnico o profesorado) con el fin de marcar sus límites y evitar excesos que puedan resultar perjudiciales.

El **ejercicio físico** favorece otros hábitos de vida saludables y si se adquiere durante la niñez es más fácil que se mantenga durante toda la vida.

MATERIAL



Pincha para acceder
a la publicación.



Pincha para acceder
a la publicación.



Pincha para acceder
a la publicación.





**Instituto Andaluz
del Deporte**



Junta de Andalucía
Consejería de Educación y Deporte

