

PROMOCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LA POBLACIÓN INFANTOJUVENIL

Consellería de Sanidade. Dirección Xeral de Saúde Pública, Santiago de Compostela, Galicia, España.

Resumen: El cumplimiento de las recomendaciones mínimas de actividad física es muy bajo en la población infantojuvenil española. Para promover la actividad física en la población objetivo es necesario conocer las razones por las que un alto porcentaje de niños y adolescentes son “inactivos”. En la actualidad, se están aplicando enfoques más ecológicos para analizar las causas determinantes del patrón de actividad física de esta población. La conducta de la población infantojuvenil está influenciada por multitud de factores, algunos de ellos, modificables. A la hora de promover la actividad física en este grupo etario se deben tener en cuenta, tanto las motivaciones, como aquellos aspectos que desmotivan a esta población. El cambio de conducta de un individuo o de una población exige de esfuerzos múltiples y variados. En esta tarea, debe implicarse toda la sociedad.

Palabras clave: actividad física, determinantes sociales, conducta, motivación, promoción.

PROMOTION OF PHYSICAL ACTIVITY IN THE CHILD AND ADOLESCENT POPULATION

Abstract: The degree of compliance with the minimum physical activity recommendations is very low in the child and adolescent population in Spain. In order to promote physical activity in the target population it is necessary to understand the reasons why a high percentage of children and adolescents are “inactive.” At present, approaches with a more ecological perspective are being applied to analyse the determinants of the physical activity pattern of this population. The behaviour of the child and adolescent population is influenced by a wide range of factors, some of them modifiable. When promoting physical activity in this age group, both the motivations and aspects that discourage this population must be taken into account. Changing the behaviour of an individual or a population requires multiple and varied efforts. Society as a whole must be involved in this endeavour.

Keywords: physical activity, intervention, social determinants, behaviour, motivation, promotion.

ACTIVIDAD FÍSICA Y DESARROLLO INTEGRAL DE LA POBLACIÓN INFANTOJUVENIL

PROMOÇÃO DA ATIVIDADE FÍSICA NA POPULAÇÃO INFANTOJUVENIL

Resumo: O cumprimento das recomendações mínimas de atividade física é muito baixo na população infantojuvenil espanhola. Para promover a atividade física na população-alvo, é necessário conhecer as razões pelas quais uma alta percentagem de crianças e adolescentes é "inativa". Atualmente, estão a ser aplicadas abordagens mais ecológicas para analisar as causas determinantes do padrão de atividade física desta população. O comportamento da população infantojuvenil é influenciado por uma multiplicidade de fatores, alguns deles modificáveis. Ao promover a atividade física neste grupo etário, devem ser tidos em consideração tanto as motivações como os aspetos que desmotivam esta população. A mudança de comportamento de um indivíduo ou de uma população requer esforços múltiplos e variados. Esta tarefa requer o envolvimento de toda a sociedade.

Palavras-chave: atividade física, determinantes sociais, comportamento, motivação, promoção.

ACTIVIDAD FÍSICA Y DESARROLLO INTEGRAL DE LA POBLACIÓN INFANTOJUVENIL

INTRODUCCIÓN

Si bien existe una clara evidencia de que la práctica regular de actividad física en la edad infantojuvenil es un elemento necesario para el desarrollo integral de este grupo etario, hay que señalar que se trata de un hábito con una tendencia manifiestamente negativa. En nuestro entorno, los porcentajes de niños y niñas, chicos y chicas que tienen un nivel suficiente de práctica de actividad física, son muy bajos, y son aún más desfavorables, en el caso de las chicas. Se estima que entre el 60-79% de los niños y adolescentes, con edades comprendidas desde los 9 a los 18 años, no cumplen con las recomendaciones mínimas de actividad física (Fundación para la Investigación Nutricional, 2016).

Durante años, los análisis realizados para conocer las causas de los bajos niveles de actividad física de la población, se han centrado en las motivaciones personales y en los comportamientos de los individuos y, por ende, las intervenciones se han dirigido, casi totalmente, al nivel individual. Sin embargo, durante las últimas décadas, el poderoso papel que desempeñan los contextos ambiental, sociocultural y comunitario en la configuración y el mantenimiento de estilos de vida activos, está siendo más estudiado y reconocido (Physical Activity Guidelines Advisory Committee, 2018).

Este documento tiene la finalidad de facilitar a los profesionales sanitarios de pediatría de atención primaria, fundamentalmente, información sobre los aspectos más relevantes para promover y favorecer que la población infantojuvenil alcance las recomendaciones mínimas de actividad física.

Podríamos definir la promoción de la actividad física como aquel proceso (político, social global) que abarca, no solamente aquellas acciones dirigidas a fortalecer las competencias (combinación de conocimientos, habilidades, actitudes, emociones, valores éticos, motivaciones, etc., que se movilizan conjuntamente para lograr una acción eficaz) de los individuos, sino también las dirigidas a modificar las condiciones sociales, ambientales y económicas, con el fin de aprovechar todos los beneficios (físicos, psicológicos, sociales, preventivos, rehabilitadores, etc) que proporciona la práctica regular de actividad física en cualquier edad, y mitigar el impacto de la inactividad física y el sedentarismo en la salud pública e individual.

EVOLUCIÓN DE LOS NIVELES DE ACTIVIDAD FÍSICA DURANTE EL CICLO VITAL DE LA POBLACIÓN INFANTOJUVENIL

Como norma general, la población infantojuvenil tiene una actitud positiva hacia las actividades físicas y deportivas. A pesar de ello, según crecen en edad, esta actitud positiva ante la actividad física se modifica, haciéndose más ambigua y provocando una reducción en la participación en actividades físicas y deportivas.

Los datos de los estudios realizados con población española, han confirmado que la edad a la que la práctica de actividad física disminuye, se encuentra en torno a los 11 años de edad, siendo la disminución mucho más marcadas en las chicas (Lasheras, Aznar, Merino, y López, 2001).

ACTIVIDAD FÍSICA Y DESARROLLO INTEGRAL DE LA POBLACIÓN INFANTOJUVENIL

Estos datos, nos obligan a centrar los esfuerzos en edades tempranas y, en especial, en la población femenina. Las intervenciones deben dirigirse a garantizar que su percepción ante la actividad física siga siendo positiva y que su práctica se mantenga durante la adolescencia, para que luego, se mantenga en la edad adulta (Ministerio de Sanidad y Consumo; Ministerio de Educación y Ciencia, 2006).

¿POR QUÉ LA POBLACIÓN INFANTIL ES MENOS ACTIVA EN LA ACTUALIDAD?

A la hora de promover la actividad física en la población objetivo y lograr que alcancen, al menos, las recomendaciones mínimas establecidas por las sociedades científicas, es conveniente conocer las razones por las que un alto porcentaje de niños y adolescentes son “inactivos”. (Tabla 1. ¿Por qué los niños y niñas son menos activos en la actualidad?).

Las razones de este hecho son multifactoriales, tal y como se expone a continuación.

Tabla 1. ¿Por qué los niños y niñas son menos activos en la actualidad?

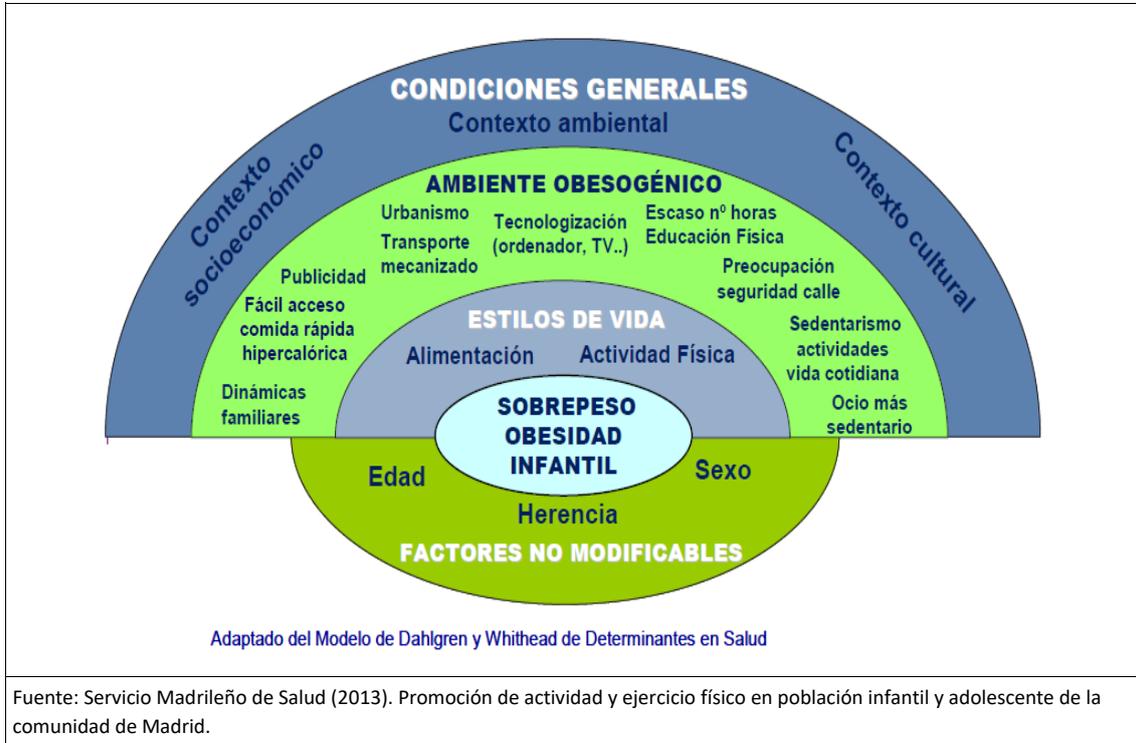
1. Actividades de ocio más sedentarias, como ver la televisión, internet y los juegos de ordenador, que han sustituido al tiempo de juego en el exterior.
2. Menos actividad física en los centros escolares.
3. Menos oportunidades para desarrollar un ocio activo.
4. El aumento del transporte motorizado (por ejemplo, los coches), en especial al centro escolar.
5. El incremento del grado de urbanización de pueblos y ciudades, que no promueve el transporte activo y seguro, como el realizado a pie o en bicicleta.
6. El aumento de la mecanización en el seno de la sociedad (ascensores, escaleras mecánicas, etc.).
7. La sobre protección de los progenitores y la preocupación excesiva por la seguridad de los niños y niñas en el exterior (por ejemplo, el tráfico denso o el miedo a los extraños).
8. Un entorno (hogar, centro escolar, sociedad) que no promueve la actividad física (por ejemplo, los padres y madres obesos e inactivos).

Fuente: Ministerio de Sanidad y Consumo; Ministerio de Educación y Ciencia. (2006). *Actividad Física y Salud en la Infancia y la Adolescencia. Guía para todas las personas que participan en su educación.*

Actualmente, se están aplicando enfoques más ecológicos para analizar las causas y determinantes de la baja actividad física en la infancia y adolescencia. El modelo de Dahlgreen y Whithead (Figura 1. Determinantes sociales del patrón de actividad física) en el que se exponen los determinantes sociales de la salud, es de gran utilidad, tanto para entender qué factores o condiciones de diferente índole, pueden afectar al patrón de actividad física de la población, como para diseñar las futuras intervenciones. El contexto socioeconómico, cultural y ambiental en el que vivimos, determinan la existencia de un entorno (obesogénico, sedentario, patológico, etc) que condiciona los hábitos y el estilo de vida de la población, y por tanto, el patrón de actividad física.

ACTIVIDAD FÍSICA Y DESARROLLO INTEGRAL DE LA POBLACIÓN INFANTOJUVENIL

Figura 1. Determinantes sociales del patrón de actividad física



El ambiente o entorno que se describe en el gráfico destaca por:

1. Una mayor limitación para realizar actividades cotidianas de forma activa, así como un ocio más sedentario.
2. Un tipo de urbanismo favorece los desplazamientos en medios de transporte motorizado y dificulta, con barreras casi insuperables, la movilidad activa.
3. La promoción de un ocio infantojuvenil basado en la visualización de pantallas, aumentando el sedentarismo.
4. El escaso número de horas destinadas a la práctica de actividad física en los centros educativos.
5. La sobreprotección de niños y niñas por las familias.
6. El exceso de celo por la seguridad de los niños y niñas en los entornos físicos, etc.

¿Qué influye en la conducta de niños y niñas en materia de actividad física?

La conducta de la población infantojuvenil ante la práctica de actividad física está influenciada por multitud de factores. Sobre algunos de ellos no se puede intervenir pero, otros muchos son modificables, en cierta medida. En la Figura 2. Las influencias sobre la conducta en materia de actividad física de la infancia y la adolescencia se representan las principales influencias sobre la conducta de niños, en materia de actividad física, durante la infancia y la adolescencia.

ACTIVIDAD FÍSICA Y DESARROLLO INTEGRAL DE LA POBLACIÓN INFANTOJUVENIL

Figura 2. Las influencias sobre la conducta en materia de actividad física de la infancia y la adolescencia



Fuente: Ministerio de Sanidad y Consumo; Ministerio de Educación y Ciencia. (2006). *Actividad Física y Salud en la Infancia y la Adolescencia. Guía para todas las personas que participan en su educación.*

Características personales (factores individuales y demográficos)

Cada niño y niña posee unas características físicas, psicológicas, sociales y de desarrollo particulares y únicas que van a condicionar los tipos de actividad física que cada uno va a elegir. La edad y el género parecen influenciar notablemente los niveles de actividad física. Por ello, algunas actividades resultan más adecuadas para chicos que para chicas, o más atractivas para niños y niñas que para los más mayores. Por otra parte, algunos y algunas prefieren las actividades sociomotoras o los deportes organizados, y otros y otras se sienten más atraídos por actividades individuales o juegos no estructurados. Por todo ello, el factor más importante al respecto, es que niños y niñas sean conocedores de sus competencias y disfruten de las actividades que realizan, favoreciendo con ello que perciban la práctica de actividad física como un hábito placentero, aumentando así las probabilidades de que la practiquen a lo largo de su vida. (Ministerio de Sanidad y Consumo; Ministerio de Educación y Ciencia, 2006)

El entorno familiar.

La actitud positiva de padres y madres frente a la práctica de actividades físicas y deportivas, proporciona mayores niveles de motivación, y los niños se sienten más respaldados, aumentando con ello, las probabilidades de que sus hijos sean más activos. Además, parece haber una asociación significativa entre los niveles de actividad física de padres y niños. Por todo ello, el entorno familiar parece ser uno de los factores más influyentes sobre el nivel de actividad física de la población infantojuvenil, así como en otros hábitos relacionados con la salud. (Ministerio de Sanidad y Consumo; Ministerio de Educación y Ciencia, 2006)

El entorno físico.

Las evidencias científicas acumuladas han demostrado que el entorno físico en el que vivimos ejerce una fuerte influencia sobre los niveles de actividad física. En la edad infantojuvenil, los determinantes medioambientales más relevantes asociados con la participación en actividades físicas y deportivas son:

ACTIVIDAD FÍSICA Y DESARROLLO INTEGRAL DE LA POBLACIÓN INFANTOJUVENIL

- El acceso a las instalaciones y a los equipamientos.
- La competencia ejercida por los dispositivos electrónicos: televisión, tabletas, móviles, ordenadores, etc.
- La estación del año y los temas de seguridad. (Ministerio de Sanidad y Consumo; Ministerio de Educación y Ciencia, 2006)

El entorno social

Además de la familia, existen otros factores sociales que pueden llegar a influir, e incluso determinar, la conducta de la población infantojuvenil frente a la actividad física, como:

- La presión de compañeros y compañeras (amistades).
- La influencia de otras personas adultas (por ejemplo, padres, madres o entrenadores).
- La influencia de otros modelos de rol (por ejemplo, atletas profesionales). (Ministerio de Sanidad y Consumo; Ministerio de Educación y Ciencia, 2006).

En la tabla 2 Factores que pueden motivar o desmotivar en relación con la actividad física en la edad infantojuvenil se presentan, de forma resumida, algunos de los más importantes factores de motivación y de desmotivación en relación con la actividad física en la infancia y la adolescencia.

Tabla 2. Factores que pueden motivar o desmotivar en relación con la actividad física en la edad infantojuvenil

| | |
|---|---|
| <p>Factores de motivación</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1. La diversión. 2. El respaldo del entorno familiar y la provisión de modelos de rol por parte de los padres y madres. 3. La participación directa con otras personas adultas entusiastas que actúan como modelos de rol (por ejemplo, profesores, profesoras, entrenadores, etc.). 4. Los modelos de rol indirectos (por ejemplo, atletas profesionales). 5. La participación de los compañeros y compañeras. 6. El fácil acceso a las instalaciones y los equipamientos. 7. Los sentimientos de seguridad. 8. Los sentimientos de capacitación (eficacia autopercebida) y de mejora. 9. Los sentimientos de estar en buena condición física (por ejemplo, la ausencia de sobrepeso). 10. Los sentimientos de que la actividad seleccionada es una elección personal (inexistencia de coacción). 11. La experimentación con diversas actividades y movimientos. 12. Las buenas condiciones climatológicas. |
| <p>Factores que desmotivan</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1. La falta de diversión. 2. La falta de respaldo del entorno familiar e inexistencia de modelos de rol derivados de los padres y madres. 3. La falta de otros modelos de rol adultos. 4. La falta de respaldo del entorno social (compañeros, compañeras, profesores, etc.). 5. Las dificultades de acceso a las instalaciones o a los equipamientos. 6. La percepción de que existe riesgo para la seguridad personal o de lesiones frecuentes. 7. La percepción de que las capacidades no se pueden lograr (porque son demasiado difíciles). 8. Los sentimientos de incompetencia (autopercepción de falta de eficacia) y de inexistencia de mejora. 9. Los sentimientos de turbación (por ejemplo, en caso de niños y niñas con sobrepeso). 10. Ausencia de capacidad de elección o sentimiento de presión por participar o competir. 11. La actividad es «forzada»; por ejemplo, es utilizada como castigo. 12. La realización continua de la misma actividad una y otra vez (repetición). 13. La concesión de más importancia a ganar en lugar de a jugar. 14. Las malas condiciones climatológicas. |
| <p>Fuente: Adaptado de: Actividad física y salud en la infancia y adolescencia. Guía para todas las personas que participan en su educación, 2006; Actividad física saludable. Guía para todo el profesorado de Educación Física, 2007.</p> | |

ACTIVIDAD FÍSICA Y DESARROLLO INTEGRAL DE LA POBLACIÓN INFANTOJUVENIL

PROMOCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y PREVENCIÓN DE LA INACTIVIDAD FÍSICA EN LA INFANCIA Y ADOLESCENCIA

En la adolescencia, se produce una reducción rápida y notable de los niveles de actividad física, más acentuada, en las niñas. Para evitar esta situación se recomienda:

- Intervenir durante las etapas anteriores a la adolescencia, es decir, en la infancia.
- Centrar los esfuerzos en garantizar que niños y niñas adquieran hábitos sólidos.
- Asegurar que niños y niñas desarrollen una actitud positiva hacia la práctica de actividad física.
- No presionar a niños y niñas a practicar actividades físicas en contra de su voluntad para evitar rechazos.
- Eliminar todo tipo de barreras que interfieren en la práctica de actividades físicas de forma libre y placentera.
- Valorar la actividad física como una prioridad y no como una actividad secundaria ante otras actividades.

Al final de la infancia y al principio de la adolescencia, los adolescentes se ven inmersos en un periodo de grandes cambios físicos, sociales, de desarrollo que tienen un gran potencial para interferir en el mantenimiento de los hábitos activos y saludables.

En relación con niños y niñas, los adolescentes suelen exponer, como barreras hacia la actividad física, la limitación de tiempo, condiciones climatológicas, falta de interés, noviazgo, etc. Estas y otras barreras o problemáticas, (Tabla 3. Temas relativos a la actividad física en adolescentes y sugerencias para las personas adultas) deben ser analizadas para desarrollar estrategias de intervención eficaces en este grupo de población, venciendo los problemas o impedimentos, y que adquieran hábitos activos. (Ministerio de Sanidad y Consumo; Ministerio de Educación y Ciencia, 2006).

Tabla 3. Temas relativos a la actividad física en adolescentes y sugerencias para las personas adultas

| Tema / Problema | ¿Qué es lo que las personas adultas pueden hacer para ayudar? |
|--|--|
| 1. Los intereses cambian con la edad. En la infancia, la actividad física gira en torno a los juegos de diversión, que en su mayoría requieren movimiento. Con la llegada de la adolescencia, las personas jóvenes pierden interés por estas actividades a medida que surgen otras alternativas para su tiempo de ocio. | 1. Se debe continuar motivando a los y las adolescentes para que encuentren actividades físicas que se correspondan con sus preferencias cambiantes. |
| 2. Las actividades físicas y los deportes con frecuencia pierden su atractivo para los adolescentes de ambos sexos. En la infancia, la actividad física se centra en los juegos no competitivos. Con la llegada de la adolescencia, la competencia en el seno de los deportes y de la actividad física se generaliza, y los objetivos de actividad o condición física pueden ser percibidos como irreales o irrelevantes. Muchos adolescentes de ambos sexos se desmotivarán y decidirán dedicar su tiempo libre a tareas inactivas. | 2. Se debe enseñar a los y las adolescentes que la actividad física y los deportes son una forma excelente de ocupar su tiempo libre, divertirse, sentirse bien, hacer nuevas amistades y mejorar su salud. Se les debe enseñar que ganar o ser el mejor no es lo más importante, pero que el hecho de ser una persona activa sí es de gran importancia. |
| 3. Existen muchas más opciones disponibles para los y las adolescentes durante su tiempo libre. La adolescencia marca el inicio de la edad adulta y es posible practicar nuevos tipos de actividades «adultas» que antes estaban prohibidos o no generaban interés. | 3. Existen fuertes presiones socioculturales sobre los adolescentes de ambos sexos en relación con cómo deben pasar su tiempo libre. Las personas adultas han de desempeñar un papel importante a la hora de enseñarles que existen alternativas saludables. Aunque puede parecer que no |

ACTIVIDAD FÍSICA Y DESARROLLO INTEGRAL DE LA POBLACIÓN INFANTOJUVENIL

| | |
|--|--|
| Muchas de estas alternativas son con frecuencia sedentarias y no saludables (por ejemplo, fumar, beber, las fiestas nocturnas, etc.). | nos prestan atención, las y los adolescentes valoran nuestra opinión. |
| 4. Empiezan a aparecer los conflictos relativos al tiempo. Generalmente el trabajo escolar aumenta. Quizás se realiza un trabajo a tiempo parcial. Asimismo, los y las adolescentes en ocasiones deben ayudar más en las tareas domésticas o laborales. Además, durante la adolescencia, existe un mayor deseo de pasar el tiempo con los compañeros y compañeras, y comienzan las relaciones entre sexos. | 4. En la mayoría de los casos no existe una falta de tiempo real, se trata simplemente de organizarse mejor. Ayúdeles a organizar sus horarios. Las personas adultas deben implicarse en las actividades de los adolescentes de ambos sexos en su tiempo libre y ayudarles a encontrar tiempo para practicar algún tipo de actividad física. |
| 5. Los padres y madres y el profesorado empiezan a perder influencia sobre los adolescentes de ambos sexos, mientras que adquieren más importancia las amistades, los compañeros y compañeras y el círculo social. | 5. En muchos casos, lo que los y las adolescentes hacen en su tiempo libre dependerá de lo que hagan sus compañeros y compañeras. Si nosotros les hemos enseñado y hemos practicado un estilo de vida activo, es más probable que ellos también mantengan dicho estilo de vida activo en su vida cotidiana. |
| 6. Con bastante frecuencia, los padres, las madres y el profesorado, consciente o inconscientemente, contribuyen a la reducción de la participación de los adolescentes de ambos sexos en actividades físicas. A menudo, las personas adultas no fomentan la participación en actividades fuera del programa escolar, de modo que los y las adolescentes puedan dedicar más tiempo a sus estudios. En ocasiones, las personas adultas muestran menos interés en las actividades físicas de la adolescencia, en especial de las chicas. | 6. La «falta de tiempo» para realizar actividad física generalmente es el resultado de una mala gestión del tiempo. La actividad física es necesaria para la salud de los adolescentes de ambos sexos y puede mejorar su rendimiento mental. Se debe aplicar una perspectiva saludable: si los y las adolescentes no encuentran tiempo para realizar actividad física, más tarde o más temprano se verán obligados a dedicar tiempo a la enfermedad. Si no promovemos la actividad física, estaremos haciendo un flaco favor a su salud. |
| 7. Se puede derivar un escaso valor social de la actividad física. Existe poca conciencia social que transmita el mensaje de que la inactividad física resulta no saludable e improductiva (a diferencia de la obesidad, el tabaquismo o el consumo de alcohol). Este problema es especialmente significativo en el caso de las chicas, lo que probablemente contribuye al rápido declive en su participación en actividades físicas en comparación con los chicos. | 7. Si nosotros mismos somos activos, proporcionamos a los adolescentes de ambos sexos un excelente ejemplo que tendrán a imitar. Si no somos un modelo de conducta activa, debemos demostrar que valoramos y tomamos en consideración los hábitos de actividad física en los y las adolescentes. |
| Fuente: Ministerio de Sanidad y Consumo; Ministerio de Educación y Ciencia. (2006). <i>Actividad Física y Salud en la Infancia y la Adolescencia. Guía para todas las personas que participan en su educación.</i> | |

El cambio de conducta de la población infantojuvenil para alcanzar los niveles mínimos de actividad física

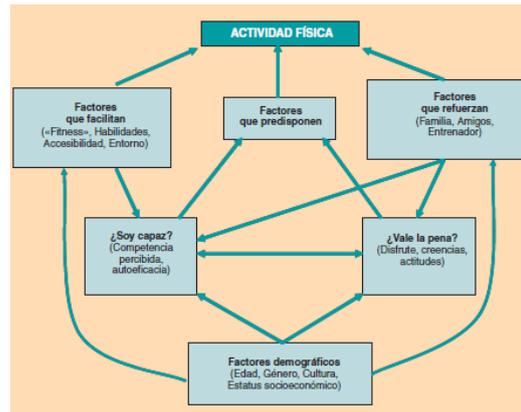
Cualquier cambio de conducta, en cualquier población, exige de múltiples y variados esfuerzos, de motivaciones personales y de disposición de tiempo. Los factores más importantes que se deben tomar en consideración cuando se trata de cambiar la conducta de actividad física en esta población, son las motivaciones, las barreras para la actividad física, las creencias relacionadas con la actividad física, las actitudes y la eficacia autopercebida, así como la formulación de autopercepciones e identidad en torno a la actividad física. El conocimiento de estos factores nos permite conocer mejor al paciente y, por lo tanto, optimizar las probabilidades de que lleven a cabo unos niveles adecuados de actividad física. (Ministerio de Sanidad y Consumo; Ministerio de Educación y Ciencia, 2006)

Uno de los modelos propuestos para predecir de forma específica la conducta de actividad física infantojuvenil es el de Welk (Welk, 1999). Este modelo integra las influencias reseñadas con anterioridad, junto con dos ámbitos relacionados con cuestiones psicológicas: (¿Soy capaz? y ¿Merece la pena?).

ACTIVIDAD FÍSICA Y DESARROLLO INTEGRAL DE LA POBLACIÓN INFANTOJUVENIL

El Modelo de Promoción de la Actividad Física Infantojuvenil constituye una herramienta prometedora a la hora de explicar y de predecir la conducta de actividad física de niños, niñas y adolescentes, y puede ser utilizada para proporcionar una orientación sobre cómo promover eficazmente la actividad física en esta población.

Gráfico 2: El Modelo de Promoción de la Actividad Física Infantojuvenil



Fuente: Ministerio de Sanidad y Consumo; Ministerio de Educación y Ciencia. (2006). *Actividad Física y Salud en la Infancia y la Adolescencia. Guía para todas las personas que participan en su educación.*

Sugerencias prácticas para la promoción de la actividad física infantojuvenil

Toda la sociedad es responsable de ayudar a que niños y niñas incluyan la actividad física en sus rutinas diarias.

A continuación se proponen algunas sugerencias prácticas que pueden ser de gran utilidad para favorecer que los diferentes agentes existentes en la comunidad, en la que los servicios sanitarios son esenciales, favorezcan que la población infantojuvenil alcance los niveles mínimos de actividad física.

Tabla 4. Sugerencias prácticas para promover entre niños, niñas y adolescentes la actividad física durante toda la vida

| | |
|--|---|
| <p><i>Todos podemos:</i></p> | <p>a) Defender la existencia de lugares adecuados, seguros y bien situados para que niños, niñas y adolescentes jueguen y participen en programas de actividad física. b) Ejercer una influencia sobre los administradores escolares y los miembros del consejo escolar para que respalden la actividad física diaria y otros programas escolares que promuevan la actividad física durante toda la vida, y no sólo los deportes de competición. c) Proporcionar un buen ejemplo a través de la propia actividad física, de la realización de elecciones saludables en materia de nutrición, y del hecho de no fumar. d) Hablar a los niños y adolescentes de ambos sexos acerca de los programas deportivos y recreativos de su comunidad. e) Desalentar el uso de la actividad física como castigo.</p> |
| <p><i>Los padres, madres o tutores pueden:</i></p> | <p>a) Fomentar que sus hijos e hijas sean físicamente activos. b) Aprender cuáles son los deseos de sus hijos e hijas en relación con los programas de actividad física y ayudarles a elegir las actividades adecuadas. c) Participar como voluntarios en los programas recreativos y los equipos deportivos de sus hijos e hijas.</p> |

ACTIVIDAD FÍSICA Y DESARROLLO INTEGRAL DE LA POBLACIÓN INFANTOJUVENIL

| | |
|---|---|
| | <p>d) Jugar y ser físicamente activo con sus hijos e hijas.</p> <p>e) Enseñar a sus hijos e hijas las normas de seguridad y garantizar que cuentan con la ropa y el equipamiento necesarios para participar de forma segura en la actividad física.</p> <p>f) Enseñar a sus hijos e hijas los principios del juego limpio y de la deportividad en las actividades físicas y los deportes.</p> |
| Los profesionales de la salud pueden: | <p>a) Proporcionar evaluaciones sobre los niveles de actividad física infantojuvenil.</p> <p>b) Realizar un seguimiento de la situación en materia de obesidad/sobrepeso en los niños y niñas, de la diabetes no dependiente de la insulina, así como de otras enfermedades o factores de riesgo.</p> <p>c) Enviar a los niños y adolescentes de ambos sexos a programas de actividad física escolares o comunitarios de alta calidad cuando sea pertinente.</p> <p>d) Promover entornos escolares que fomenten la actividad física.</p> <p>e) Promover entornos comunitarios que fomenten la actividad física.</p> <p>f) Promover y desarrollar entornos domésticos que fomenten la actividad física.</p> <p>g) Asesorar a los niños, niñas y adolescentes sobre cómo y por qué deben ser físicamente activos.</p> <p>h) Comprender y ser sensible a las prácticas y las creencias culturales que puedan interferir en la realización de la actividad física.</p> <p>i) Promover programas y actividades físicas que no ignoren las creencias culturales ni supongan una ofensa para las mismas.</p> <p>j) Establecer unos objetivos de actividades físicas razonables y asequibles a corto y largo plazo.</p> |
| El profesorado, los entrenadores/as y los monitores/as de actividad o de campamento pueden: | <p>a) Utilizar programas de estudio que sigan los criterios nacionales referidos a la educación física y la educación para la salud.</p> <p>b) Hacer que el alumnado sea físicamente activo durante las clases de educación física</p> <p>c) Garantizar que los niños y adolescentes de ambos sexos conocen las normas de seguridad y utilizan una ropa y unos equipamientos adecuados.</p> <p>d) Garantizar que los niños, niñas y adolescentes comprenden los principios del juego limpio y de la deportividad en las actividades físicas y los deportes.</p> <p>e) Poner énfasis en la participación, la actividad y la diversión en lugar de en la competitividad.</p> <p>f) Exponer al alumnado a una serie de elecciones diferentes en materia de deportes y actividades físicas.</p> <p>g) Ayudar al alumnado a sentirse competente en numerosas capacidades motoras y conductuales.</p> <p>h) Implicar a las familias y a las organizaciones comunitarias en los programas de actividad física. Evitar el uso de la actividad física como castigo; por ejemplo, hacer flexiones o dar vueltas adicionales.</p> |
| Los administradores/as escolares pueden: | <p>a) Exigir educación para la salud y actividad física diaria para todo el alumnado.</p> <p>b) Garantizar que la educación física y los programas extracurriculares ofrecen actividades que se pueden practicar durante toda la vida, como los paseos o el baile.</p> <p>c) Proporcionar tiempo durante el día (por ejemplo, en los recreos) para actividades físicas no estructuradas, como pasear, saltar a la comba o jugar en zonas recreativas.</p> <p>d) Contratar a especialistas en actividad física y entrenadores/as cualificados.</p> <p>e) Garantizar que las instalaciones escolares son seguras y están limpias y abiertas al alumnado durante el horario no escolar y las vacaciones.</p> <p>f) Suministrar programas de promoción de la salud a los miembros del personal.</p> <p>g) Proporcionar al profesorado una formación interna en materia de promoción de la actividad física</p> |
| Los supervisores/as de ocio o de deportes de la comunidad pueden | <p>a) Proporcionar una combinación de deportes de equipo competitivos y no competitivos, y de actividades recreativas y de condición física para toda la vida.</p> <p>b) Incrementar la disponibilidad de parques, piscinas públicas, carriles bici e itinerarios de paseo, así como de otros lugares para practicar actividades físicas.</p> <p>c) Garantizar que las instalaciones físicas cumplen o superan los criterios de seguridad.</p> <p>d) Garantizar que las personas encargadas de entrenar están debidamente cualificadas.</p> <p>e) Trabajar con los centros escolares, las empresas y los grupos de la comunidad con el fin de garantizar que los niños, niñas y adolescentes con menores ingresos cuentan con transporte y equipamientos adecuados para participar en los programas de actividad física.</p> |

ACTIVIDAD FÍSICA Y DESARROLLO INTEGRAL DE LA POBLACIÓN INFANTOJUVENIL

Fuente: Ministerio de Sanidad y Consumo; Ministerio de Educación y Ciencia. (2006). *Actividad Física y Salud en la Infancia y la Adolescencia. Guía para todas las personas que participan en su educación.*

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Fundación para la Investigación Nutricional. (2016). *Informe 2016: actividad física en niños y adolescentes en España*. Recuperado de <https://www.activehealthykids.org/wp-content/uploads/2016/11/spain-report-card-long-form-2016.pdf>
- Lasheras, L., Aznar, S., Merino, B., & López, E. G. (2001). Factors Associated with Physical Activity among Spanish Youth through the National Health Survey. *Preventive Medicine, 32*(6), 455-464. <https://doi.org/10.1006/pmed.2001.0843>
- Ministerio de Sanidad y Consumo; Ministerio de Educación y Ciencia. (2006). *Actividad Física y Salud en la Infancia y la Adolescencia. Guía para todas las personas que participan en su educación*. Recuperado de <https://www.msbs.gob.es/ciudadanos/proteccionSalud/adultos/actiFisica/docs/ActividadFisicaSaludEspa nol.pdf>
- Physical Activity Guidelines Advisory Committee. (2018). *2018 Physical Activity Guidelines Advisory Committee Scientific Report*. Recuperado de <https://health.gov/paguidelines/second-edition/report/>
- Welk, G. J. (1999). The youth physical activity promotion model: a conceptual bridge between theory and practice. *Quest (National Association for Physical Education in Higher Education), 51*(1), 5-23.
- Madrid Health Service (2013). *Promoción de actividad y ejercicio físico en población infantil y adolescente de la comunidad de Madrid* [Promotion of physical activity and exercise among children and adolescents in the community of Madrid]., <http://www.madrid.org/cs/Satellite?blobcol=urldata&blobheader=application%2Fpdf&blobheadername1=Content-Disposition&blobheadervalue1=filename%3DPROMOCI%C3%93N+ACTIVIDAD+Y+EJERCICIO+F%C3%8D+SIC+O+INFANCIA+Y+ADOLESCENCIA+PROFESIONALES+SANITARIOS.pdf&blobkey=id&blobtable=MungoBlobs&blobwhere=1352884866443&ssbinary=true>

ACTIVIDAD FÍSICA Y DESARROLLO INTEGRAL DE LA POBLACIÓN INFANTOJUVENIL

RINSAD

La Revista Infancia y Salud (RINSAD) surge de la colaboración entre administraciones Portugal, Galicia, Castilla y León, Extremadura y Andalucía dentro del proyecto [Interreg España-Portugal RISCAR](#) y tiene como objetivo la divulgación de artículos científica relacionados con la salud infantil, aportando a los investigadores y profesionales de la materia una base científica donde conocer los avances en sus respectivos campos.

Las dos orientaciones principales de la revista RINSAD son:

- a) Investigadores relacionados con la infancia y la salud.
- b) Profesionales del sector.

Coste total del proyecto (indicativo): 2.418.345,92 €

FEDER total aprobado: 1.813.759,48 €

Revista fruto del proyecto [Interreg España - Portugal RISCAR](#) con la [Universidad de Cádiz](#) y el [Departamento Enfermería y Fisioterapia del Universidad de Cádiz](#).

Las obra publicadas en la revista RINSAD están bajo licencia de [Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-SinObraDerivada 4.0 Internacional](#).