

## ÍNDICE

### ■ Editorial

*Actividad física: antecedentes, evolución y retos futuros*

### ■ Se trata de...

*Actividad física para vencer el sedentarismo*

### ■ Seguridad en la escuela

*Jóvenes deportistas: equilibrio entre el deporte y la educación*

### ■ Ejercicios Prácticos

*Primer ciclo / Segundo ciclo / Tercer ciclo*

### ■ Caso práctico transversal

- El cambio de hábitos de Alberto
- Actividades de ayuda para el profesorado

### ■ Opinión

*El sedentarismo. La enfermedad del siglo XXI*

### ■ Noticias

- Unicef España, galardonada con el Premio Estrategia NAOS de especial reconocimiento por su labor en la lucha contra la obesidad infantil
- Cómo fomentar e incrementar la actividad física en el colegio
- Los niños de Leioa prefieren ir a la escuela con amigos
- Unimos fuerzas con la Gasol Foundation contra la obesidad infantil en España
- La OMS alerta de que el 81% de los niños son sedentarios
- El día europeo del deporte escolar se celebró el 29 de septiembre en toda Europa

### ■ Informaciones útiles

- Plan estratégico nacional para la reducción de la obesidad infantil (2022 - 2030)
- Directrices de la OMS sobre actividad física y comportamientos sedentarios
- Derechos de la infancia en el deporte
- La actividad física en niños, niñas y adolescentes. Prácticas necesarias para la vida
- Estudio pasos

### ■ Publicaciones de interés / Legislación

## ¿Qué es ERGA-Primaria Transversal?

ERGA-Primaria Transversal es una publicación digital, editada por el Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo (INSST), O.A., M.P., de carácter pedagógico e informativo sobre la educación en valores y las condiciones de salud y seguridad en el entorno escolar. Está dirigida al profesorado de Enseñanza Primaria y su principal objetivo es que sirva como material de apoyo en la enseñanza de dichos temas. Se publican dos números al año.

Las referencias sobre los aspectos legales que corresponden a cada tema se pueden encontrar en el apartado de **Normativa** de la página web principal del [INSST](http://www.insst.es).



**Título:** Erga Primaria Transversal.

**Autor:** Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo (INSST), O.A., M.P.

**Elaborado por:** Montserrat Solórzano (Dirección), Manuel Fidalgo y Josep Zugasti (Coordinación), Sandra V. Rosales, Sonia Mollar y Pilar Frey (Redacción).

**Ilustración:** David Revilla.

**Edita:** Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo (INSST), O.A., M.P.  
C/ Torrelaguna, 73. 20027 Madrid. Tel. 91 363 41 00, fax 91 363 43 27. <http://www.insst.es>

**Composición:** Servicio de Ediciones y Publicaciones del INSST.

**Edición:** Barcelona, noviembre 2023. **NIPO (en línea):** 118-20-012-7

# Actividad física: antecedentes, evolución y retos futuros

La actividad física se remonta a hace más de 500.000 años, coincidiendo con la presencia de los primeros homínidos, quienes le otorgaban un papel fundamental en su vida cotidiana por motivos obvios. Caminar, correr o trepar, representaban acciones motoras imprescindibles para garantizar su supervivencia y evolución como especie.

Con el paso del tiempo, el concepto se sofisticó e incorpora otras aplicaciones. A modo de ejemplo, Pitágoras (580 a. C. - 495 a. C.) ya ofrecía consejos dietéticos, acompañados de ejercicios físicos que se orientaban a implantar estilos de vida saludables.

La Edad Media, condicionada por su concepción teológica, provocó una desatención por todo lo relativo al cuerpo. Este período, sin embargo, supuso una excepción histórica.

Si avanzamos temporalmente, constatamos que el Renacimiento recupera los ideales helénicos, potenciando extraordinariamente las actividades físicas orientadas a la salud.

A mediados del siglo XIX y principios del XX, las consecuencias negativas de la Revolución Industrial (y, más concretamente, la falta de salubridad) provocan que la ciudadanía muestre interés por cuestiones relacionadas con la higiene, los hábitos alimentarios y las actividades al aire libre en la búsqueda del bienestar.

El movimiento "fitness", que surge a mediados del siglo XX, es acogido con entusiasmo por millones de personas que rinden culto al cuerpo, al mismo tiempo que integran un hábito saludable en sus vidas, asumiendo que la actividad física de manera regular mejora su imagen personal.

Recientemente, en la década de los 90, la escuela se hace eco de las necesidades de la sociedad, en relación con anomalías como el sedentarismo y sus consecuencias directas tales como el sobrepeso y la obesidad, erigiéndose como un reputado altavoz en defender la relación entre actividad física y prevención de enfermedades infantiles.

Esta tendencia cobra forma con la inclusión del concepto salud en el currículo de la LOGSE (Ley Orgánica de Ordenación General del Sistema Educativo) y posteriormente en la LOE (Ley Orgánica de Educación).

Desde un prisma científico, la Organización Mundial de la Salud (OMS) afirma que anualmente podrían evitarse entre 4 y 5 millones de muertes si la ciudadanía se mantuviera más activa físicamente.

Acorde con este planteamiento, se constata que las políticas de promoción de la actividad física facilitan la reducción de hábitos sedentarios y ayudan a prevenir enfermedades cardiovasculares como la diabetes de tipo 2 y diversos tipos de cáncer, al mismo tiempo que también previenen el deterioro cognitivo y los síntomas de la depresión y la ansiedad.

Por otro lado, invertir en dichas acciones también contribuye a alcanzar los Objetivos de Desarrollo Sostenible de 2030, en concreto el ODS3 (buena salud y bienestar), ODS4 (educación de calidad), ODS11 (ciudades y comunidades sostenibles) y ODS13 (acción por el clima).

En este sentido, resulta de especial interés la propuesta de la OMS expuesta en su publicación *Directrices sobre actividad física y hábitos sedentarios: de un vistazo*, 25 de noviembre de 2020, que identifica

6 mensajes claves relacionados con la actividad física. En concreto:

1. La actividad física es buena para el corazón, el cuerpo y la mente.
2. Cualquier cantidad de actividad física es mejor que ninguna, y cuanto más, mejor.
3. Toda actividad física cuenta.
4. El fortalecimiento muscular beneficia a todas las personas.
5. Demasiado sedentarismo puede ser malsano.
6. Todas las personas pueden beneficiarse de incrementar la actividad física y reducir los hábitos sedentarios.

Estos puntos sintetizan los múltiples beneficios físicos-psíquicos que reporta la actividad física regular, así como el impacto positivo que esta provoca tanto en la población en general como en colectivos específicos, como las mujeres embarazadas, los enfermos crónicos, las personas con discapacidad y la población infantil.

No obstante, estas recomendaciones entran en contradicción con el análisis de la realidad actual, que nos acerca a unas cifras que deberían alarmarnos. Según la OMS, el 81 % de los adolescentes no cumplen con sus recomendaciones sobre actividad

física, en concreto, no realizan al menos 1 hora de actividad diaria aeróbica de intensidad moderada.

Por otro lado, según el estudio ALADINO, adscrito a la estrategia COSI (*Childhood Obesity Surveillance Initiative*) de la Oficina Europea de la OMS, un 23,3 % de los escolares españoles tienen sobrepeso y un 17,3 % tienen obesidad. Por otro lado, se constata que la frecuencia de consumo de frutas y verduras es baja e inferior a la de otros países participantes en la estrategia COSI.

Un dato muy revelador y no menos inquietante son las desigualdades que se generan a la hora de aplicar la actividad física entre la población. Los estudios indican que, en la mayoría de los casos analizados, las niñas y las mujeres son menos activas que los niños y los hombres. A su vez, el nivel de actividad física también varía en función de la clase social a la que pertenezca la persona, siendo más activos los estratos sociales con mayor poder adquisitivo.

Según la Encuesta de Hábitos Deportivos en España 2022, investigación realizada por la Secretaría General Técnica del Ministerio de Cultura y Deporte, el 65 % de la población que practica deporte inició su actividad antes de los 15 años. En concreto el 73,5% de los hombres frente al 55,3 % de las mujeres.

Otro indicador que hay que tener en cuenta es la implicación del entorno familiar. La encuesta refleja que entre los adolescentes que practican deporte, el 40% manifiesta que al menos uno de los progenitores practica o ha practicado una actividad deportiva.

Los beneficios que aporta a las personas la práctica de la actividad física regular son importantes y, consecuentemente, cómo esta influye positivamente en el bienestar de la población. Es por esta razón que cobra especial importancia desarrollar programas preventivos y de promoción de la salud integrales en edades tempranas y aplicados transversalmente, desde la escuela primaria hasta el entorno laboral, pasando por el entorno familiar.

En el contexto de la prevención de riesgos laborales urge seguir impulsando medidas de promoción de la salud, lideradas por los especialistas en Medicina y Enfermería del trabajo, que implanten programas, actividades y acciones orientadas a la práctica física, al ejercicio regular y a la alimentación saludable con el apoyo de las Administraciones públicas y en colaboración de con las Organizaciones sindicales.

## Actividad física para vencer el sedentarismo

*Cada número del periódico ERGA-Primaria está dedicado a un tema concreto sobre salud y seguridad como, por ejemplo: intoxicaciones, caídas, ruido, estrés, primeros auxilios, etc. En este apartado se exponen los conceptos teóricos básicos de cada uno de los temas escogidos. Esta información puede ayudar al profesorado a obtener o a ampliar los conocimientos que tenga sobre salud y prevención de riesgos laborales y, al mismo tiempo, servir como referente en el momento de trabajar la educación en valores a través de todos los ejercicios que se plantean en esta publicación. En este número en concreto tratamos el tema del sedentarismo y de cómo reducirlo.*

El sedentarismo infantil se ha convertido en un problema de salud pública global en las últimas décadas. Se refiere a la falta de actividad física regular en niños, niñas y adolescentes, y es una tendencia preocupante que está en constante aumento.

Si nos piden recordar nuestra infancia, a la mayoría de las personas nos vienen imágenes de juegos en el patio, en el parque, de correr, bailar y jugar a la pelota. En cambio, la imagen actual ha cambiado sustancialmente, sobre todo debido a los avances en las tecnologías.

En un mundo cada vez más dominado por la tecnología y la comodidad, los/as menores pasan más tiempo sentados frente a pantallas y menos tiempo involucrados/as en actividades físicas esenciales para su desarrollo y bienestar. Las formas de entretenimiento y juego son distintas y aunque tienen muchos aspectos positivos, también tienen otros negativos como es la reducción de la actividad física.

Las escuelas son los lugares donde los niños y las niñas pasan la mayoría del tiempo y donde aprenden y adquieren conocimiento para su futuro. Por todo ello, son el escenario más adecuado para la incorporación de hábitos saludables y dirigidos a la realización de actividad física y, de esta forma, desarrollar estos hábitos en la edad adulta.

Los colegios son un buen punto de partida debido a su capacidad de incorporar en su currículo aspectos relativos a la salud y bienestar y de establecer una cultura dirigida a su mejora, así como relaciones con fuentes externas al colegio que

influyan en los comportamientos del alumnado, como podrían ser sus familias o actividades extraescolares.

Sin embargo, actualmente, las escuelas, con sus pequeñas aulas llenas de mesas y sillas, donde hay una falta de espacio para moverse, no facilitan la promoción de la actividad física. Son necesarios cambios para favorecer el juego y el movimiento del alumnado y para contribuir en mayor medida a alcanzar los niveles saludables de actividad física.

Otros factores fuera del horario escolar que reducen la posibilidad del ejercicio son: el uso de dispositivos digitales, las escaleras mecánicas y ascensores, las horas delante la televisión o internet, la actual vida urbana, que no facilita que los niños y niñas salgan solos sin la supervisión de una persona adulta, y una carga de deberes en casa que les obliga a permanecer sentados/as todavía más tiempo.

Un informe del año 2020 de la OMS recomienda que niñas, niños y adolescentes practiquen al menos una hora al día de actividad física moderada o vigorosa, como puede ser correr, saltar o bailar, pero las estadísticas reflejan que estas recomendaciones no se están siguiendo, y la tendencia está siendo la disminución del tiempo dedicado a hacer ejercicio. También se ha observado que las niñas dedican menor tiempo a la actividad física que los niños.

Para cambiar esta situación, se debe promover la instauración de una cultura que no sólo afecte a las actividades dentro de la escuela sino también fuera de ella.



*Se trata de...*

Volviendo a las aulas, existen diferentes ámbitos donde se puede actuar para mejorar la salud del alumnado.

Una de las asignaturas del programa escolar es la educación física y, aunque cuenta con pocas horas en el currículo educativo, está demostrado que tiene beneficios para las diferentes esferas del desarrollo del ser humano. Aunque este no sea su objetivo principal, ayuda al incremento de la actividad física que realiza el alumnado durante el día.

Durante el recreo el ejercicio físico se intensifica, aunque no todas las niñas y niños dedican este tiempo al juego por lo que también requiere una incentivación por parte del profesorado.

También es interesante que todos integrantes del equipo docente y cualquier otro profesional que acceda al centro, actúen de forma que puedan ser modelos de conducta positiva.

Una de las estrategias más efectivas para combatir este problema es promover un equilibrio adecuado entre la alimentación y el deporte.

La base de un estilo de vida saludable comienza con una alimentación adecuada. Los/as menores necesitan una dieta equilibrada que proporcione los nutrientes esenciales para su crecimiento y desarrollo. Esto incluye una variedad de frutas, verduras, proteínas magras, granos enteros y productos lácteos bajos en grasa.

Aquellas escuelas que ofrecen el servicio de comedor pueden aportar por esta vía, mejoras en la dieta de los niños y niñas, ofreciendo un menú equilibrado.

A continuación, se expondrán una serie de recomendaciones con el objetivo de reducir los comportamientos sedentarios presentes en las aulas:

- Pausas, con el objetivo de reducir los tiempos prolongados en posición sentada. Se recomiendan pausas más frecuentes para el alumnado de menor edad, por ejemplo, cada 30 minutos, y cada hora, para los más mayores.
- Intentar reducir las actividades sedentarias sustituyéndolas o complementándolas con actividades físicas, que incluyan varios tipos de movimientos, o actividades al aire libre. Esto puede conseguirse mediante el juego o planificando sesiones que consistan en la realización de una actividad física con una estimulación cognitiva determinada. La meta final sería conseguir integrar el movimiento en el programa escolar.
- Limitar el tiempo frente a dispositivos con pantallas. La sustitución de las actividades que se realizan utilizando pantallas por actividades sin su uso mejora la salud de los y las jóvenes. Muchas de las actividades escolares pueden realizarse de forma alternativa y aquellas en las que sean necesarias estas tecnologías deben incluir un contenido relevante y con descansos periódicos, entre otros motivos, para mover el cuerpo y descansar la vista.

Asimismo, la Red de Investigación sobre el Comportamiento Sedentario (SBRN, por sus siglas en inglés, *Sedentary Behaviour Research Network*) recomienda una serie de acciones, dirigidas al co-

lectivo de entre 5 y 18 años: [Un día escolar saludable](#). Estas recomendaciones están disponibles en varios idiomas.

Otra actividad que, aunque se enmarca fuera de las aulas, puede ser interesante es ir caminando al colegio, siempre que sea posible. Esto tiene beneficios tanto a nivel cardiovascular como circulatorio.

Por otro lado, en el ámbito familiar, las figuras referentes deben dar ejemplo con conductas más activas, por ejemplo, practicar deporte o hacer un uso razonable y saludable de los dispositivos con pantallas. Hay que pensar que una educación adecuada en edades tempranas resultará en personas adultas más sanas tanto física como socialmente.

El movimiento del cuerpo supone una serie de beneficios como pueden ser:

- Mejora de la autoestima y de la felicidad. La superación de retos ayuda a afrontar nuevos y a seguir realizando actividad física. La liberación de energía da lugar a una sensación de bienestar, felicidad y tranquilidad.
- Mejora de la vida en comunidad. Se aprende a colaborar y cooperar con otros y se aumenta la empatía y los vínculos afectivos.
- Mejora del estado físico, mejor condición física y competencia motriz.
- Predisposición a la implantación de hábitos de vida saludables para toda la vida.

# Jóvenes deportistas: equilibrio entre el deporte y la educación

En España, la edad a la que un niño o una niña puede comenzar a competir en deportes varía según la modalidad deportiva y las regulaciones de las federaciones correspondientes. Sin embargo, en términos generales, la mayoría pueden iniciarse en la competición en deportes organizados a partir de los 6 años en categorías infantiles o prebenjamines, que suelen ser las más tempranas.

A medida que los menores avanzan en edad y experiencia, pueden participar en categorías superiores con mayor grado de exigencia e implicación. En algunos deportes, como el fútbol, el baloncesto o el atletismo, los niños y las niñas pueden competir a nivel local o regional a partir de los 8 o 10 años.

El compromiso con el deporte se vuelve aún más profundo según se avanza en el progreso deportivo. Estas jóvenes promesas participan en equipos de alto rendimiento, en competiciones nacionales e internacionales y se enfrentan a atletas de alto nivel. El sueño de representar a su país en eventos deportivos de clase mundial, como los Juegos Olímpicos, se convierte en una motivación constante.

Sin embargo, este compromiso con el deporte no debe eclipsar su educación. En muchos países, entre ellos el nuestro, la educación es un derecho universal y tiene carácter obligatorio hasta los 16 años y, además, es un componente vital para el desarrollo integral de un/a menor. Por eso, los niños y las niñas deportistas se enfrentan al desafío de compaginar los exigentes horarios deportivos con las responsabilidades educativas.

Algunas estrategias que los/as jóvenes deportistas pueden utilizar para gestionar el equilibrio adecuado entre el desarrollo atlético y su educación son las siguientes:

1. **Horarios estructurados:** crear un cronograma que incluya tiempo para la escuela, los entrenamientos, el estudio, el descanso y el ocio proporciona un marco que les ayuda a mantenerse organizados.
2. **Comunicación:** los padres, madres, tutores, entrenadores/as y el profesorado deben estar en contacto entre sí para asegurarse de que los/as menores puedan asistir a la escuela y cumplir con sus obligaciones académicas sin sacrificar su desarrollo deportivo. La cooperación entre todas las partes involucradas es clave.
3. **Flexibilidad escolar:** algunas escuelas ofrecen programas flexibles que permiten adaptar los horarios y tareas escolares a los compromisos deportivos. Esto puede incluir cierta laxitud en los horarios, así como la posibilidad de asistir a clases en línea o contar con tutores/as para recibir apoyo adicional.
4. **Priorización:** dado que los/as niños/as deportistas se ven condicionados a posponer otras aficiones personales, se prioriza la realización de actividades sociales y lúdicas entre iguales.
5. **Descanso adecuado:** el descanso es fundamental para el rendimiento tanto en el deporte como en la escuela y recibiría la consideración de entrenamiento “silencioso”.

## Seguridad en la escuela

6. **Resiliencia:** La resiliencia es una cualidad importante en esta profesión. A menudo se enfrentan a momentos de presión y desafíos, y es fundamental que se desarrolle la capacidad de superarlos, seguir adelante y salir reforzados del reto superado.
7. **Mantener la motivación:** tener metas claras puede ayudarles a mantenerse enfocados y comprometidos con sus responsabilidades.
8. **Compartir responsabilidades:** a medida que las/os niñas/os crecen, pueden asumir

un papel más activo en la gestión de su tiempo y responsabilidades. Esto les ayuda a aprender a ser personas autónomas y responsables.

9. **Apoyo:** el respaldo emocional y logístico por parte de las familias, los entrenadores/as y el profesorado es fundamental para que estos/as jóvenes puedan afrontar los desafíos deportivos y académicos, sabiendo que cuentan con una red emocional que les apoyará de manera incondicional.

En última instancia, la clave para compaginar con éxito los entrenamientos deportivos con la escuela es encontrar un equilibrio entre ambas esferas de la vida del /de la menor, en las que su familia y su entorno educativo deberán jugar un papel relevante. Esto requerirá esfuerzo, apoyo y adaptación constante por parte de todas las partes implicadas, pero incidirá sin duda en alcanzar desarrollo integral y exitoso en el/la menor.

## Ejercicios prácticos

### PRIMER CICLO

#### ACTIVIDAD 1

Los ejercicios que se presentan a continuación están pensados para poder trabajar cuestiones relacionadas con la salud y la seguridad a través de las distintas áreas de cada ciclo formativo de la Enseñanza Primaria; es decir, son una herramienta que tiene como misión ofrecer un apoyo al profesorado en la educación en valores de manera transversal. Para facilitar la aplicación de estos ejercicios se ha diseñado una estructura en la que se indica el ciclo concreto al que van dirigidas las actividades. A continuación, se expone la descripción de la actividad propuesta seguida de los distintos objetivos que se pretenden conseguir, clasificados en: objetivos de conocimientos, procedimientos y actitudes. También se señalan los otros ejes transversales con los que están relacionadas las actividades propuestas, así como las diferentes áreas de conocimiento en las que se pueden aplicar dichas actividades.

Por último, se ha incluido en cada actividad, un apartado dedicado a la evaluación, cuyo objetivo es analizar si el alumnado –una vez desarrollada la actividad propuesta– ha sido capaz de integrar las actitudes que aparecen. Este apartado se basa en diversas técnicas de evaluación, ya que cada actitud puede valorarse desde distintos puntos de vista.

Estas propuestas están abiertas a las modificaciones que el docente estime oportunas, en función de las características del grupo y del contexto desde el que se trabaje, enriqueciendo, de esta manera, el resultado de este material.

En días previos a la actividad, el profesorado realizará una pequeña explicación de la misma y del material necesario. Esta actividad consiste en representar a los distintos animales de la selva: tigres, leones, elefantes, jirafas, monos... Los alumnos/as traerán a la escuela material para caracterizarse y adoptar los distintos papeles: disfraces, ropa vieja, telas... Una vez caracterizados/as, iniciarán la imitación de los distintos animales, su postura, posición, movimientos, cómo se desplazan, cómo están en situación de reposo, cómo se comunican, etc. La actividad consistirá en invitar a la clase a que observe su cuerpo y si su postura corresponde con la del animal que está representando.

#### Objetivos de conocimientos

- Conocimiento del propio cuerpo, de sus partes, postura y control del mismo.
- Concienciación del alumnado sobre la importancia del movimiento y la actividad corporal para su aplicación a diferentes actividades y tareas de la vida ordinaria.

#### Objetivos de procedimientos

- Actitud postural.
- Desarrollo de habilidades motoras.
- Fomento de la creatividad y la imaginación.

#### Objetivos de las actitudes

- Respetar las diferentes capacidades físicas de cada persona.
- Respetar la participación de los compañeros/as en la clase. Desarrollo de habilidades sociales.
- Aumento de la autoestima.

#### Ejes transversales relacionados

Educación moral y cívica / Educación para la paz / Educación ambiental / Educación para la salud / Educación para la igualdad de género.

#### Áreas

Lengua Castellana y Literatura / Ciencias de la Naturaleza / Ciencias Sociales / Valores Sociales y Cívicos / Educación Física / Educación Artística / Educación para la Igualdad de género.

#### EVALUACIÓN

Se valorará la capacidad de caracterización para representar a su personaje y de coordinar sus movimientos.

La capacidad de aprender y aplicar conocimientos, interactuar con otros compañeros y compañeras, compartir recursos, colaborar y seguir instrucciones.

Además, se evaluará la capacidad de expresar y regular emociones, como la alegría, el enfado, la frustración, el orgullo, la vergüenza, la satisfacción y el disfrute.



## Ejercicios prácticos

### ACTIVIDAD 2

El profesorado explicará mediante la pirámide de alimentación, la importancia de una dieta equilibrada como factor decisivo en la incorporación de hábitos saludables.

Después, se trabajará en la clase, por grupos, la creación de sus propias pirámides de alimentación en función de los alimentos que consumen diariamente. Para ello, se ofrecerá al alumnado una pirámide en papel y pegatinas con los distintos alimentos (fruta, verdura, legumbres, pescado, carne, agua, leche, zumos, batidos, cereales, galletas, chocolate, dulces, chuches, etc.) Los alumnos/as deberán situar en la pirámide de papel las distintas pegatinas desde los alimentos de consumo diario (base) hasta los más ocasionales (vértice), repartidos por bloques:

- Frutas, verduras y hortalizas
- Proteínas y lácteos
- Carnes rojas, procesados y embutidos
- Alimentos ultraprocesados.

Posteriormente, los distintos grupos pondrán en común su pirámide con el resto de la clase y el profesor hará la comparativa con la pirámide de alimentación tipo recomendada como saludable.

[Pirámide alimentación](#)

#### Objetivos de conocimientos

- Explicar al alumnado la importancia de una

correcta alimentación para mantener la salud.

- Concienciar sobre qué alimentos deben consumirse diariamente y cuáles de forma esporádica.

#### Objetivos de procedimientos

- Promover la alimentación saludable desde edades tempranas.

#### Objetivos de las actitudes

- Respetar las intervenciones de los compañeros/as en la clase. Desarrollo de habilidades sociales.
- Aumento de la autoestima.

#### Ejes transversales relacionados

Educación moral y cívica / Educación para la paz / Educación ambiental / Educación para la salud / Educación para la igualdad de género.

#### Áreas

Lengua Castellana y Literatura / Ciencias de la Naturaleza / Ciencias Sociales / Valores Sociales y Cívicos / Educación Artística / Educación para la igualdad de género.

#### EVALUACIÓN

Se valorará la participación del alumnado en realizar la actividad.

También se valorará la interrelación y el apoyo a compañeros y compañeras que lo necesiten.

## SEGUNDO CICLO

### ACTIVIDAD 1

En días previos a la actividad, el profesorado realizará una pequeña explicación de la misma y del material necesario. Esta actividad consiste en representar distintos personajes de un circo: el director/a presentará a las personas participantes, el payaso se dedicará a hacer reír o a doblar globos en figuras, el malabarista hará rodar dos o tres pelotas en el aire y el equilibrista andará sobre una cinta pegada en el suelo, intentando no salirse de ella. Los alumnos/as traerán a la escuela material para caracterizarse y adoptar los distintos papeles: disfraces, ropa vieja, telas... Una vez disfrazados/as, la actividad se iniciará invitando a la clase a que observe su cuerpo y si su postura corresponde con la del personaje que está representando. A continuación, iniciarán la imitación de los distintos personajes, su actividad, actitud, postura, posición, movimientos, cómo se comunican, etc.

#### Objetivos de conocimientos

- Conocimiento del propio cuerpo, de sus partes, postura y control del mismo.
- Concienciación del alumnado sobre la importancia del movimiento y la actividad corporal para su aplicación a diferentes actividades y tareas de la vida ordinaria.

## Ejercicios prácticos

### Objetivos de procedimientos

- Actitud postural.
- Desarrollo de habilidades motoras.
- Fomento de la creatividad y la imaginación.

### Objetivos de las actitudes

- Respetar las diferentes capacidades físicas de cada persona.
- Respetar la participación de los compañeros/as en la clase. Desarrollo de habilidades sociales.
- Aumento de la autoestima.

### Ejes transversales relacionados

Educación moral y cívica / Educación para la paz / Educación para la salud / Educación para la igualdad de género.

### Áreas

Lengua Castellana y Literatura / Ciencias Sociales / Valores Sociales y Cívicos / Educación Física / Educación Artística / Educación para la igualdad de género.

### EVALUACIÓN

Se valorará la capacidad de caracterización para representar a su personaje y de coordinar sus movimientos.

La capacidad de aprender y aplicar conocimientos, interactuar con otros compañeros y compañeras, compartir recursos, colaborar y seguir instrucciones.

También, se evaluará la capacidad de expresar y regular emociones, como la alegría, el enfado, la frustración, el orgullo, la vergüenza, la satisfacción y el disfrute.

### Ejes transversales relacionados

Educación moral y cívica / Educación para la paz / Educación para la salud / Educación para la igualdad de género.

### Áreas

Lengua Castellana y Literatura / Ciencias Sociales / Valores Sociales y Cívicos / Educación Física / Educación Artística / Educación para la igualdad de género.

## ACTIVIDAD 2

El profesorado explicará mediante la pirámide de alimentación la importancia de una correcta alimentación como factor decisivo en la salud de nuestro organismo.

Después, se trabajará en la clase, de forma individual o por grupos, la creación, mediante cartulinas y material de manualidades, de sus propias pirámides de alimentación en función de su alimentación diaria. Posteriormente, pondrán en común su pirámide con el resto de la clase y harán la comparativa con la pirámide de alimentación tipo.

[Pirámide alimentación](#)

### Objetivos de conocimientos

- Explicar al alumnado la importancia de una correcta alimentación para mantener la salud.
- Concienciar sobre qué alimentos deben consumirse diariamente y cuáles de forma esporádica.

### Objetivos de procedimientos

- Promover la alimentación saludable desde edades tempranas.

### Objetivos de las actitudes

- Respetar las intervenciones de los compañeros en la clase. Desarrollo de habilidades sociales.
- Aumento de la autoestima.

### Ejes transversales relacionados

Educación moral y cívica / Educación para la paz / Educación Ambiental / Educación para la salud / Educación para la igualdad de género.

### Áreas

Lengua Castellana y Literatura / Ciencias de la Naturaleza / Ciencias Sociales / Valores Sociales y Cívicos / Educación Artística / Educación para la igualdad de género.

### EVALUACIÓN

Se valorará la participación y el interés del alumnado en realizar la actividad.

También se valorará la interrelación y el apoyo a compañeros y compañeras que lo necesiten.

## TERCER CICLO

### ACTIVIDAD 1

En días previos a la actividad, el profesorado realizará una pequeña explicación de la misma y del material necesario. La actividad consiste en la representación de una obra de teatro, actuando como las distintas estaciones del año con movimientos: en invierno el/la alumno/a se está quieto (duerme), pero llega la primavera y se empieza a mover (despierta). En el verano la actividad es frenética (corre) y en otoño se prepara para dormir de nuevo (camina). Los alumnos/as traerán a la escuela material para caracterizarse y adoptar los distintos papeles: disfraces, ropa vieja, telas... Una vez disfrazados/as, la actividad se iniciará invitando a la clase a que observe su cuerpo y si su postura corresponde con la del personaje que está representando. A continuación, iniciarán la imitación de los distintos personajes, su actividad, actitud, postura, posición, movimientos, cómo se comunican, etc.

#### Objetivos de conocimientos

- Conocimiento del propio cuerpo, de sus partes, postura y control del mismo.
- Concienciación del alumnado sobre la importancia del movimiento y la actividad corporal para su aplicación a diferentes actividades y tareas de la vida ordinaria.

#### Objetivos de procedimientos

- Actitud postural.
- Expresión corporal en relación con el espacio y el tiempo.
- Fomento de la creatividad y la imaginación.

#### Objetivos de las actitudes

- Respetar las diferentes capacidades físicas de cada persona.
- Respetar la participación de los compañeros/as en la clase. Desarrollo de habilidades sociales.
- Aumento de la autoestima.

#### Ejes transversales relacionados

Educación moral y cívica / Educación para la paz / Educación Ambiental / Educación para la salud / Educación para la igualdad de género.

#### Áreas

Lengua Castellana y Literatura / Ciencias de la Naturaleza / Ciencias Sociales / Valores Sociales y Cívicos / Educación Física / Educación Artística / Educación para la igualdad de género.

#### EVALUACIÓN

Se valorará la capacidad de caracterización para representar a su personaje, la capacidad de aprender y aplicar conocimientos, interactuar con otros compañeros y compañeras, compartir recursos, colaborar y seguir instrucciones.

Se valorará la capacidad de expresar y regular

emociones, como la alegría, el enfado, la frustración, el orgullo, la vergüenza, la satisfacción y el disfrute.

### ACTIVIDAD 2

Se organizará un concurso para que, de forma individual o en grupo, los/as alumnos/as diseñen un mural promocionando los hábitos saludables en su escuela; a modo de ejemplo, pueden promocionarse extraescolares deportivas, propuestas de menú semanal saludable, ruta escolar a pie, etc.

Posteriormente, se pondrán en común los murales, se debatirá sobre ellos y, si se considera, se expondrán para el resto de la escuela en un espacio común.

#### Objetivos de conocimientos

- Explicar al alumnado la importancia de la correcta alimentación y de la actividad deportiva para mantener la salud.
- Concienciar sobre qué alimentos deben consumirse diariamente y cuáles de forma esporádica.
- Concienciar sobre la necesidad de una vida activa y con hábitos deportivos.

#### Objetivos de procedimientos

- Promover la alimentación saludable desde edades tempranas.
- Promover la actividad física y el deporte desde edades tempranas.

## Ejercicios prácticos

### Objetivos de las actitudes

- Respetar las intervenciones de los compañeros en la clase. Desarrollo de habilidades sociales.
- Aumento de la autoestima.

### Ejes transversales relacionados

Educación moral y cívica / Educación para la paz / Educación para la salud / Educación para la igualdad de género.

### Áreas

Lengua Castellana y Literatura / Ciencias de la Naturaleza / Ciencias Sociales / Valores Sociales y Cívicos / Educación Física / Educación para la igualdad de género.

### EVALUACIÓN

Se valorará la participación y el interés del alumnado en realizar la actividad, su predisposición para

intervenir en el debate y su interrelación y apoyo con los compañeros y compañeras.

Se valorará la capacidad de reflexión, concentración, análisis y crítica.



**Caso práctico transversal**

## El cambio de hábitos de Alberto

*Esta sección responde al objetivo de proporcionar al profesorado una serie de actividades útiles para incorporar el concepto de seguridad y salud laboral en el marco escolar a través del método de la transversalidad. En cada número de este periódico se trata un tema concreto relacionado con la seguridad y la salud laboral; en esta ocasión, la importancia de conseguir hábitos saludables.*

*Este apartado incluye: una narración de una historia corta en la que se describen situaciones relacionadas con la prevención de riesgos laborales en las escuelas; una representación gráfica de la historia y un apartado de «Actividades de ayuda para el profesorado» en el que se incluyen algunas propuestas de actividades relacionadas con la historia anterior. El tema de estas actividades es, principalmente, el de la educación para la salud y seguridad en la escuela, aunque también se interrelacionan otros valores básicos para la convivencia como son la educación moral y cívica, la educación para la paz, la educación para la igualdad de oportunidades entre los sexos, la educación ambiental y la educación del consumidor. En cada actividad figura el objetivo que se pretende conseguir, unas propuestas orientativas que pueden adaptarse a las necesidades de cada profesor, los ejes transversales con los que se relaciona, así como las asignaturas que se consideran más adecuadas para su aplicación.*

Como todas las mañanas, Alberto se subió al coche para ir al colegio. Su madre condujo durante unos minutos y paró el coche: ya habían llegado, vivían muy cerca.

Por las tardes, Alberto pasaba las horas viendo la televisión en su habitación y jugando a videojuegos.

Al mediodía, comía en el comedor de la escuela y se veía obligado a consumir la misma comida que el resto de sus compañeros, pero por las no-

ches, él no quería cenar la comida que su madre hacía con tanto mimo.

—Es muy sano —le decía su madre.

—¡Puag, brócoli! —contestaba él.

Después de mucho discutir, su madre se rendía y Alberto cenaba lo que él deseaba: comida rápida y de postre... bollos.

Un día, Alberto se dio cuenta de que no se sentía tan bien como solía hacerlo. Siempre estaba cansado, le costaba concentrarse en la escuela,



## Caso práctico transversal

la, le dolían las piernas y tenía problemas para dormir por la noche.

—Claro, cariño —le dijo su madre—. Eso es por los hábitos sedentarios que tienes y la mala alimentación.

—¿Cómo puedo arreglarlo, mamá?

—Mañana iremos andando a la escuela.

—¿Solo por ir andando a la escuela me sentiré mejor?

—No solo por eso, pero empezaremos así. Cada cambio cuenta.

A Alberto le pareció extraño, pero le hizo caso a su madre. No perdía nada por intentarlo. Comenzó con caminar para ir a la escuela y pronto se dio cuenta de que disfrutaba de la brisa fresca de la mañana y de ver a sus amigos en el camino.

—Esta tarde saldremos a jugar fuera —le dijo su madre al salir de la escuela.

Decidió hacer caso a su madre una vez más, que siempre era tan sabia. Por las tardes, en lugar de quedar con sus amigos para jugar cada uno desde su casa a la videoconsola, salieron a jugar al aire libre y también leyó libros. Haciendo

estas actividades, en vez de pasar su tiempo frente a la televisión y los videojuegos, descubrió que tenía mucha más energía y se sentía más feliz.

Pero el cambio más grande de todos, y el que más le costó, fue en su alimentación.

Alberto y su mamá decidieron cocinar juntos comidas más saludables. Y aprendieron recetas nuevas con muchas frutas, verduras y proteínas.

—¡Brócoli no, mamá, por favor! —le pidió Alberto.

—De acuerdo, lo haremos con otras verduras.

Alberto dejó de comer comida rápida y snacks ultraprocesados, y en su lugar, disfrutaba de comidas caseras deliciosas y nutritivas.

Con el tiempo, Alberto comenzó a notar grandes mejoras en su salud. Ya no se sentía cansado todo el tiempo, dormía mejor por las noches y sus calificaciones en la escuela mejoraron. También tenía más energía para jugar con sus amigos y se sentía más feliz en general.

Una mañana, mientras caminaba al colegio, Alberto se encontró con una amiga.

—Buenos días, Julia. Pensaba que siempre ibas en coche.

—Sí, así era, pero como me contaste lo bien que te sentías por ir andando, he decidido intentarlo yo también.

Desde esa mañana, caminaron al colegio juntos todos los días. Disfrutando de la compañía y el ejercicio.

Alberto también animó a sus amigos y amigas a unirse a él en sus juegos al aire libre. Julia le apoyó. Y en grupo, organizaron partidos de fútbol, paseos en bicicleta y aventuras en el parque.

Con el tiempo, la vida de Alberto, de Julia y de sus amigos y amigas cambió para mejor. Todos se sentían más saludables, con más vitalidad y más felices. Aprendieron que pequeños cambios en sus hábitos podían hacer una gran diferencia en sus vidas.

Así que, si alguna vez te sientes como Alberto, recuerda su historia. Al igual que él, puedes descubrir el placer de llevar un estilo de vida saludable y activo, y sentirte más feliz y saludable que nunca.

¡Todo comienza con un pequeño paso!

## Actividades de ayuda para el profesorado

### 1 **Objetivo:** Practicar la actividad de debate.

**Propuesta:** el profesorado planteará a la clase la historia que se muestra en el caso práctico. Los alumnos/as deberán expresar su opinión respecto al cambio del personaje principal, Alberto, a lo largo del relato, qué opinan sobre sus hábitos iniciales y sobre sus nuevos hábitos, cómo intervienen e influyen en la historia los distintos personajes, qué propuestas se les ocurren para que la rutina diaria de Alberto sea más saludable, etc.

Durante la realización de esta actividad, se intentará llegar a un consenso, el profesor/a o algún alumno/a anotará en la pizarra los diferentes puntos clave para luego poder llegar a un acuerdo.

#### **Ejes transversales relacionados**

Educación moral y cívica / Educación para la paz / Educación ambiental / Educación para la salud / Educación para la igualdad de género.

#### **Áreas**

Lengua Castellana y Literatura / Ciencias de la Naturaleza / Ciencias Sociales / Valores Sociales y Cívicos / Educación para la Igualdad de género.

### **Objetivo:** tomar conciencia de la propia respiración.

**Propuesta:** se comentará con la clase la importancia de una correcta respiración para la salud: cuando aprendemos a respirar de forma adecuada, conseguimos un mayor aporte de oxígeno a la sangre, inhalando oxigenamos y nutrimos todas las células de nuestro cuerpo y exhalando limpiamos toxinas, reduciendo el esfuerzo que nuestro corazón debe realizar y aumentando nuestra salud.

Para practicar este concepto se realizará la siguiente [actividad](#), preferi-

blemente en un espacio natural al aire libre.  
En primer lugar, los alumnos/as inflarán un globo, tomando aire (inspiración) y expulsando el aire (expiración). A continuación, tumbados/as en el suelo, forzarán la entrada de aire (inhalación), observando cómo se eleva el pecho y el vientre, y forzarán la salida de aire sintiendo cómo bajan. Es conveniente que inspiremos el aire por la nariz para que cuando llegue a los pulmones esté caliente, humedecido y filtrado. Al finalizar pondrán en común sus distintas percepciones y sensaciones.

#### **Ejes transversales relacionados**

Educación moral y cívica / Educación para la paz / Educación ambiental / Educación para la salud / Educación para la igualdad de género.

#### **Áreas**

Ciencias de la Naturaleza / Valores Sociales y Cívicos / Educación Física / Educación para la Igualdad de género.

\* Esta actividad es complementaria de la actividad 1 del primer ciclo, del apartado "Ejercicios Prácticos".

### **Objetivo:** activar el cuerpo.

**Propuesta:** hacer una pausa a media mañana para mover el cuerpo es una forma de ayudar a los niños y niñas a mantenerse activos. La actividad propuesta son una serie de ejercicios para realizar en clase adaptables en función de las habilidades y de la edad del alumnado:

1. En posición de pie, estirar los brazos hacia el techo y ponerse de puntillas. Mantener esta postura unos 15 segundos y bajar los talones y los brazos.
2. Con las palmas de las manos juntas delante de la cara, presionar una mano contra la otra durante 15 segundos. A la vez, ponerse de pie a la pata coja, primero con una pierna y luego con la otra.

## Actividades de ayuda para el profesorado

3

Prestar atención a la respiración, no se debe contener el aire mientras se hace este ejercicio.

3. En posición de pie, con los brazos estirados a los lados, describir círculos con ambos brazos, hacia delante y luego hacia atrás. Comenzar primero con círculos pequeños e ir aumentando el tamaño. A continuación, se colocarán los brazos estirados al frente y se moverán de arriba abajo. Y, por último, estirar los brazos hacia el techo y moverlos de un lado al otro.
4. Este ejercicio se realiza a un ritmo rápido. En posición de pie, saltar hacia delante y hacia atrás mientras se levanta un brazo hacia arriba y se baja el otro, alternándolos con cada salto.

Repetir cada uno de los ejercicios entre 5 y 10 veces.

3

Por último, la organización de la actividad física realizada puede ser una práctica útil. Para eso un recurso apropiado podría ser la utilización de un calendario semanal.

### Ejes transversales relacionados

Educación moral y cívica / Educación para la salud / Educación para la Paz / Educación para la igualdad de género.

### Áreas

Valores Sociales y Cívicos / Educación Física / Educación para la igualdad de género.



# El sedentarismo: la enfermedad del siglo XXI

**Dra. Alba Pardo Fernández***Responsable del Campus Saludable.**Profesora acreditada del Grado Ciencias de la Actividad Física y el Deporte.*

Desde la Revolución industrial, la sociedad ha cambiado rápidamente en las últimas décadas. La tecnología avanza y ha aportado mucha comodidad a la sociedad, pero también ha reducido una necesidad básica del ser humano, el movimiento. El nivel de actividad física (AF) ha disminuido drásticamente en la población, especialmente en la infancia.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la AF como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía. Ello incluye las actividades realizadas al trabajar o estudiar, en el transporte, las tareas domésticas y las actividades recreativas o de ocio. La expresión «actividad física» no se debería confundir con «ejercicio», que es una subcategoría de AF que se planea, está estructurada, es repetitiva y tiene como objetivo mejorar la condición física.

El ser humano está hecho para moverse y cuando no nos movemos aparecen las denominadas enfermedades hipocinéticas, entre ellas el sobrepeso y la obesidad, las enfermedades cardiovasculares y la falta de funcionalidad física. Ya Hipócrates (460 a. C. – 370 a. C.), médico de la era clásica de la antigua Grecia, destacó la dieta y el ejercicio como elementos fundamentales para una buena salud. Declaró

que aquella parte del cuerpo que no se ejercitaba perdía su función y se enfermaba. Hipócrates concluyó que «caminar es la mejor medicina del hombre». Esta afirmación se mantiene actualmente, ya que se ha demostrado que andar 10.000 pasos al día o más de 7000 a ritmo de 100 pasos/min. ayuda a reducir el riesgo de contraer enfermedades y mejora tanto la salud física como la salud mental.

Esto es importante porque, por genética, estamos mejor adaptados a los patrones de AF que realizaban nuestros antepasados, caracterizados principalmente por la prevalencia de episodios diarios prolongados a baja intensidad y por actividades aeróbicas intercaladas con actividades de corta duración y alta intensidad. Este nivel de AF se ha perdido en nuestra vida actual y repercute negativamente en nuestros genes derivando en enfermedades hipocinéticas (obesidad, diabetes, hipertensión, etc.).

Si observamos nuestro estilo de vida, veremos que en todas nuestras áreas (trabajo, transporte, tiempo libre o vida doméstica) ha disminuido el nivel de AF. Los trabajos que exigían un esfuerzo físico considerable han pasado a ser trabajos mayoritariamente sedentarios. Antes, las personas andaban más y se desplazaban de forma activa. Ahora, hay un uso excesivo de medios de transporte sedenta-

rios. Antes, el tiempo libre era activo, especialmente en niños y niñas que jugaban al aire libre. Ahora, tenemos un tiempo libre sedentario marcado por el uso del móvil, pantallas, videojuegos etc. Antes, las tareas domésticas requerían de un esfuerzo físico, mientras que ahora disponemos de aspiradoras, lavaplatos, lavadoras etc., que disminuyen nuestro nivel de AF.

El sedentarismo lo podemos entender como un estilo de vida que incluye largos periodos de posición sentado, reclinado o acostado, caracterizado por un gasto de energía superior o igual a 1,5 equivalentes metabólicos (MET) ([Sedentary Behaviour Research Network, 2012](#)).

La inactividad física se define como la realización de un nivel insuficiente de AF para cumplir con las recomendaciones de AF saludable por la OMS. Por ejemplo, se recomiendan más de 150 minutos de AF moderada a la semana en personas adultas y superar los 60 minutos de AF entre moderada y vigorosa al día en niños y niñas.

Como hemos comentado anteriormente, el sedentarismo está asociado a un incremento del riesgo de enfermedades crónicas, discapacidad, mala calidad de vida y mortalidad. La inactividad se en-

cuentra entre los cinco principales factores de riesgo cardiovascular. Actualmente, algunos estudios consideran que estar más de seis horas sentado al día puede incrementar el riesgo de sufrir varias enfermedades.

El nivel de actividad física y el comportamiento sedentario pueden darse en diversas combinaciones y mostrar diferentes patrones de movimiento. Podemos encontrar personas que, siendo sedentarias, realizan AF y otras que son inactivas. Al mismo tiempo, hay personas que, sin ser sedentarias, no realizan AF o que sí son físicamente activas.

La OMS destacó que alrededor del 70 % de los niños y hasta el 88 % de las niñas menores de 10 años no realizan la AF diaria recomendada. El sedentarismo suele ir acompañado de una alimentación inadecuada que implica un aumento de la obesidad infantil. Así mismo está asociado con una disminución de las habilidades sociales y un aumento de conductas adictivas y mala salud mental.

Las [recomendaciones](#) generales de reducción de sedentarismo y tiempo de pantalla en menores de 5 a 17 años son:

- Minimizar el tiempo de transporte motorizado (en coche, en autobús, en metro) y fomentar el transporte activo, recorriendo a pie o en bici, al menos parte del camino.
- Fomentar las actividades al aire libre.
- Limitar el tiempo frente a la televisión u otras pantallas (móviles, videojuegos, ordenadores, etc.) con fines recreativos a un máximo de 2 horas al día.

Algunas de las estrategias para reducir el sedentarismo son:

- Realizar pausas activas de 5 minutos entre clases.
- Subir siempre por las escaleras.
- Ir a la escuela andando.
- Fomentar deporte al aire libre.
- Sustituir tiempo sedentario por tiempo de AF ligera y moderada.

La reducción del sedentarismo y el aumento del nivel de AF promueven una mejora de la condición física, ayudan a mantener un peso saludable, mejoran el aprendizaje, la atención y el rendimiento escolar; facilitan un mayor desarrollo de habilidades sociales y mejoran la autoestima.

## UNICEF ESPAÑA, GALARDONADA CON EL PREMIO ESTRATEGIA NAOS DE ESPECIAL RECONOCIMIENTO POR SU LABOR EN LA LUCHA CONTRA LA OBESIDAD INFANTIL

A 26 de abril de 2021, [UNICEF España](#) muestra su agradecimiento por ser uno de los galardonados en los XIV Premios Estrategia NAOS, otorgados por el Ministerio de Consumo y la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición para reconocer aquellos programas, intervenciones u otras iniciativas que promuevan la alimentación saludable y fomenten la práctica de actividad física regular.

El jurado ha destacado el importante trabajo de UNICEF España en el marco de la Convención sobre los Derechos del Niño de 1989, que recono-

ce el derecho de todos los niños y niñas al más alto nivel posible de salud y, específicamente, el derecho a una buena nutrición.



## CÓMO FOMENTAR E INCREMENTAR LA ACTIVIDAD FÍSICA EN EL COLEGIO

Este [artículo](#) pone de manifiesto que frente al sedentarismo es fundamental el papel de los centros educativos y de las familias, sobre todo teniendo en cuenta que en España un 80% de los y las menores solamente realiza ejercicio durante el horario escolar.



En él, se remarca la importancia de tres puntos clave:

- Las clases de Educación Física: España es uno de los países europeos que dedica menos horas semanales a la Educación Física. En concreto, una media de dos horas.
- Los profesores que imparten esta asignatura.
- La implicación de todos en hacer un patio inclusivo y más activo. Además de mostrarnos dos ejemplos de colegios con estos espacios (el colegio público Nuestra Señora de la Paloma, Madrid, y la ikastola Kurutziaga, en Durango, Bizkaia), da unas claves para adaptar el patio.

## LOS NIÑOS DE LEIOA PREFIEREN IR A LA ESCUELA CON AMIGOS

Un total de 13 colegios participan en el [proyecto Bizibideak](#), cuyo objetivo es que los menores vayan al colegio andando de manera segura.

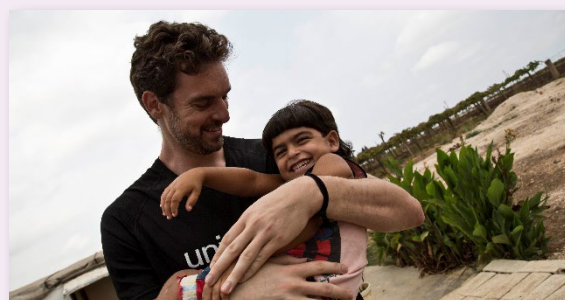
Un estudio elaborado por la UPV/EHU que se presentó en Leioa ensalza los beneficios del proyecto Bizibideak. Una iniciativa promovida por Herrigune, el laboratorio ciudadano local, con la colaboración del Ayuntamiento, que pretende «devolver la autonomía a los escolares y crear lo necesario para que éstos puedan acudir desde sus casas hasta el colegio andando con amigos de manera segura».

El informe, con el apoyo de la entidad Solasgune, demuestra que a pesar de que un 70% de los menores siguen yendo acompañados de un adulto al colegio, el 88,8% de los encuestados prefieren hacerlo con compañeros.



## UNIMOS FUERZAS CON LA GASOL FOUNDATION CONTRA LA OBESIDAD INFANTIL EN ESPAÑA

Con el objetivo de abordar la problemática de la [obesidad infantil](#) en España (1 de cada 3 niños y niñas en nuestro país sufre sobrepeso y/u obesidad), agravada tras la reciente crisis sanitaria de



la COVID-19 y el confinamiento, la Gasol Foundation —fundación creada por los hermanos Pau y Marc Gasol cuya misión es la lucha contra la obesidad infantil— y UNICEF han forjado una alianza.

Con este acuerdo, se ha iniciado una relación a largo plazo con la mirada puesta en promover estilos de vida saludables entre los niños y niñas en España para prevenir y reducir las cifras de sobrepeso y obesidad infantil, que hoy afecta al 34'9% de los menores (estudio PASOS 2019), repercutiendo, con mayor gravedad, en las poblaciones en situación de vulnerabilidad socioeconómica.



## LA OMS ALERTA DE QUE EL 81% DE LOS NIÑOS SON SEDENTARIOS

La [Organización Mundial de la Salud](#) (OMS) alerta de que el 23% de la población adulta y hasta el 81% de los niños no son suficientemente activos, lo que puede ser un factor de riesgo significativo para desarrollar enfermedades no transmisibles como la diabetes, el cáncer o el ictus.

Esta prevalencia cada vez mayor de la falta de actividad física es la que llevó a este organismo de Naciones Unidas a incluir entre los objetivos de su plan de acción global contra la prevención de enfermedades no transmisibles 2013-2020 conseguir que la gente sea menos sedentaria. En concreto, plantean reducir al menos un 10% la falta de actividad física para 2025.



## EL DÍA EUROPEO DEL DEPORTE ESCOLAR SE CELEBRÓ EL 29 DE SEPTIEMBRE EN TODA EUROPA

El pasado mes de septiembre de 2023 se celebró una nueva edición del [Día Europeo del Deporte Escolar](#). Esta conmemoración, más que una



mera celebración, busca fomentar la convivencia entre los estudiantes a través de la actividad física, promoviendo así la inclusión y el desarrollo de competencias sociales en el ámbito escolar.

El objetivo es ambicioso: involucrar al mayor número posible de centros educativos de toda la nación, con la esperanza de alcanzar la participación de al menos un millón de estudiantes. La propuesta para las escuelas es un desafío de mantener a su comunidad educativa activa durante 120 minutos. Ya sea corriendo, jugando, bailando o saltando, ¡la clave es moverse!

## PLAN ESTRATÉGICO NACIONAL PARA LA REDUCCIÓN DE LA OBESIDAD INFANTIL (2022 - 2030)



Una de las [principales dificultades](#) a las que la infancia y la adolescencia se enfrenta para crecer sana es el exceso de peso, que afecta a 4 de cada 10 niños y niñas y a 3 de cada 10 adolescentes en nuestro país. Esta situación es especialmente acusada en la infancia que vive en hogares con rentas bajas, que tiene el doble de posibilidades de desarrollar obesidad. Para estos niños, niñas y adolescentes, crecer de forma saludable es aún más complicado.

Conseguir que la infancia y la adolescencia crezca de forma sana supone facilitar que estos entornos promuevan estilos de vida saludable: una vida activa, una alimentación sana, bienestar

emocional y buenos hábitos de descanso. Para asegurar que esto ocurre, es necesario reforzar los servicios públicos, proteger su salud y fomentar un cambio cultural para convertir estos estilos de vida en deseables y disfrutables.

Para conseguir este objetivo, deben trabajar conjuntamente: familias, profesorado, sanitarios, empresas, medios de comunicación, entidades del tercer sector, administraciones públicas de todos los niveles y, por supuesto, los propios niños, niñas y adolescentes.

## DIRECTRICES DE LA OMS SOBRE ACTIVIDAD FÍSICA Y COMPORTAMIENTOS SEDENTARIOS

Este [documento](#) ofrece recomendaciones de salud pública basadas en pruebas sobre la cantidad de actividad física que deben realizar niños, niñas, adolescentes, adultos/as y personas mayores en términos de frecuencia, intensidad y duración para obtener beneficios de salud significativos y mitigar los riesgos para la salud. En este documento figuran por primera vez, recomendaciones sobre la relación entre los comportamientos sedentarios y los resultados sanitarios, y recomendaciones para subpoblaciones específicas, como las mujeres embarazadas y en puerperio, las personas con afecciones crónicas y las personas con discapacidad.

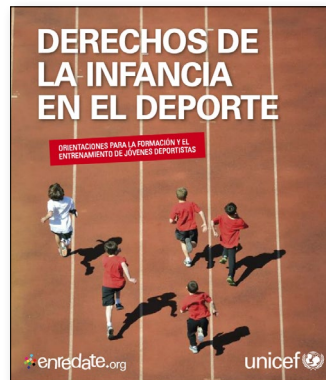
Las presentes directrices se dirigen a las ins-

tancias normativas en los ministerios de salud, educación, juventud, deporte o bienestar social o familiar de países de ingresos elevados, medios o bajos, a los funcionarios/as públicos responsables de elaborar planes nacionales, subregionales o municipales para fomentar la actividad física y reducir los comportamientos sedentarios por grupos de población a través de documentos de orientación, a las personas que trabajan en organizaciones no gubernamentales, el sector educativo, el ámbito privado y la investigación y al personal sanitario.



## DERECHOS DE LA INFANCIA EN EL DEPORTE

Si tuviéramos que destacar un aspecto por encima del resto de lo que aportará el [deporte](#) en este siglo, además de los títulos conseguidos, las marcas batidas, los aficionados/as emocionados/as, las inversiones realizadas, la cobertura informativa efectuada, etc., sería, sin duda, su contribución al desarrollo de las personas y de las sociedades.



Por un lado, porque lleva siendo así desde tiempos inmemoriales. El juego, como forma primigenia del deporte, aparece en cualquier lugar y en prácticamente cualquier situación por dramática que sea. Hay pocas cosas que caractericen mejor a la infancia que el juego y es insustituible su contribución al aprendizaje y al desarrollo en todas las etapas de la vida.

Por otro, comprobamos que las grandes estrellas del deporte poseen una gran capacidad de influencia social por la relevancia que les otorgan los

medios de comunicación y no son pocos los que están utilizando este protagonismo para convencer a la sociedad de que es necesario dar algunos pasos contra las injusticias.

## LA ACTIVIDAD FÍSICA EN NIÑOS, NIÑAS Y ADOLESCENTES. PRÁCTICAS NECESARIAS PARA LA VIDA

Practicar alguna actividad física de manera habitual es crucial para el desarrollo físico, mental, psicológico y social de los niños, niñas y adolescentes. Los buenos hábitos se adquieren temprano en la vida. Además, los beneficios de la actividad física incluyen ayudar a evitar las enfermedades, prevenir el sobrepeso y obesidad, y contribuir a la salud mental.

Los y las menores que son activos/as tienen más probabilidades de mantener una vida activa en su edad adulta.



En esta [guía](#) se presentan algunas ideas sobre el valor que tiene practicar actividades físicas para los niños, niñas y adolescentes. ¿Por qué es importante? ¿Qué se puede hacer para promoverlo en la familia y en la escuela?

## ESTUDIO PASOS



[PASOS](#) es un estudio pionero cuyo objetivo es evaluar los estilos de vida y la salud de las niñas, niños y adolescentes españoles de 8 a 16 años y sus familias. Esta iniciativa surge del compromiso de la Gasol Foundation con la salud infantil y de la necesidad de disponer de datos objetivos del nivel de actividad física de los/as menores de esta franja de edad; así como tener evidencia científica de la asociación entre el estado ponderal, los estilos de vida y determinantes sociales y del entorno.

La metodología de PASOS combina la recogida de datos antropométricos de los/as menores y cuestionarios validados sobre estilos de vida que contestan los/las mismos/as alumnos/as participantes a través de un aplicativo online en el centro educativo, así como cuestionarios sobre estilos de vida, nivel de estudios y ocupación que la familia cumplimenta.

## Publicaciones de interés

- Ministerio de Sanidad. Infografía con las recomendaciones de actividad física, reducción del sedentarismo y tiempo de pantalla. Población de 5 a 17 años – Año 2023.  
[https://www.sanidad.gob.es/areas/promocionPrevencion/actividadFisica/docs/Recomendaciones\\_ActividadFisica\\_poblacion\\_5\\_17anos.pdf](https://www.sanidad.gob.es/areas/promocionPrevencion/actividadFisica/docs/Recomendaciones_ActividadFisica_poblacion_5_17anos.pdf)
- Ministerio de Sanidad. Actividad física para la salud y reducción del sedentarismo. Recomendaciones para la población. Actualización de 2022.  
[https://www.sanidad.gob.es/areas/promocionPrevencion/actividadFisica/docs/Recomendaciones\\_ActivFisica\\_para\\_la\\_Salud.pdf](https://www.sanidad.gob.es/areas/promocionPrevencion/actividadFisica/docs/Recomendaciones_ActivFisica_para_la_Salud.pdf)
- ORTIZ-SÁNCHEZ, J. A. et al., 2021. Efectos del sedentarismo en niños en edad escolar: revisión sistemática de estudios longitudinales. Universidad de Sevilla, CEU Cardenal Spínola. Retos, 23 Nov. 2021, n. 40, pp. 404-412.  
[Vista de Efectos del sedentarismo en niños en edad escolar: revisión sistemática de estudios longitudinales \(Effects of sedentary school-age children: a systematic review of longitudinal studies\) \(fecyt.es\)](https://www.researchgate.net/publication/358111111_Vista_de_Efectos_del_sedentarismo_en_niños_en_edad_escolar_revisión_sistemática_de_estudios_longitudinales_Effects_of_sedentary_school-age_children_a_systematic_review_of_longitudinal_studies_fecyt.es)
- Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo. NTP 1150: Riesgos ergonómicos en el uso de las nuevas tecnologías con pantallas de visualización – Año 2020.  
<https://www.insst.es/documents/94886/566858/NTP+1150+Riesgos+ergon%C3%B3micos+en+el+uso+de+las+nuevas+tecnolog%C3%ADas+con+pantallas+de+visualizaci%C3%B3n++A%C3%B1o+2020.pdf/0ce76d93-5654-ae2f-2951-1918026c5133?version=2.0&t=1617978254075>
- Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo. La prevención de los efectos sobre la salud derivados del trabajo sedentario en jóvenes asociado a las nuevas tecnologías – Año 2018.  
<https://www.insst.es/documents/94886/538970/Sedentarismo+jovenes.pdf/c82d00c7-5fcf-4f73-bcc5-0e78bca969fd>
- Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo. Cartel: Sedentarismo – Ganar en salud - Año 2016.  
<https://www.insst.es/documents/94886/514312/Cartel+GS+Muevete.pdf/6d8767e7-0402-45d3-ab30-edd8e766cdc4?t=1685618459026>
- Ministerio de Educación y Formación Profesional. Ministerio de Sanidad. Agencia Europea para la Seguridad y la Salud en el Trabajo. Actividad Física y Salud en la Infancia y la Adolescencia. Guía para todas las personas que participan en su educación – Año 2006.  
<https://www.sanidad.gob.es/areas/promocionPrevencion/actividadFisica/docs/ActividadFisicaSaludEspanol.pdf>

## Legislación

- [Ley 31/1995](#), de 8 de noviembre, de Prevención de Riesgos Laborales.
- [Real Decreto 39/1997](#), de 17 de enero, por el que se aprueba el Reglamento de los Servicios de prevención.
- [Ley 39/2022](#), de 30 de diciembre, del Deporte.
- [Ley Orgánica 2/2006](#), de 3 de mayo, de Educación.
- [Ley Organica 3/2020](#), de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación.
- [Real Decreto 95/2022](#), de 1 de febrero, por el que se establece la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Infantil.
- [Ley 17/2011](#), de 5 de julio, de seguridad alimentaria y nutrición.

### NOTA:

- *En esta publicación se tiene en cuenta el lenguaje inclusivo, si bien puede aparecer alguna referencia a personas formulada en masculino (alumnos, padres, profesores, etc.) que haga referencia indistintamente a cualquier género, considerando las reglas de la RAE al respecto.*

### Hipervínculos:

El INSST no es responsable ni garantiza la exactitud de la información en los sitios web que no son de su propiedad. Asimismo la inclusión de un hipervínculo no implica aprobación por parte del INSST del sitio web, del propietario del mismo o de cualquier contenido específico al que aquel redirija.

### Catálogo de publicaciones de la Administración General del Estado:

<http://cpage.mpr.gob.es>

### Catálogo de publicaciones del INSST:

<http://www.insst.es/catalogo-de-publicaciones/>

