

#vidaactiva

Entre 9 y 13 años

# LA INACTIVIDAD FÍSICA COMO FACTOR DE RIESGO

El sedentarismo es un estilo de vida que ha ido incrementándose en los últimos años. Veamos por qué se recomienda tener una vida activa.



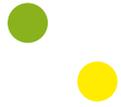
El movimiento es **una necesidad vital**, es parte de las funciones indispensables para el funcionamiento de un organismo. Es, a la vez, una responsabilidad y una tarea que las personas deben llevar a cabo **para tener una vida saludable**.

Sin embargo, en la actualidad, **la inactividad física constituye un problema de salud pública mundial**.



## ACTIVIDAD FÍSICA

La actividad física contribuye a la **prolongación de la vida y a mejorar su calidad**, a través de **beneficios fisiológicos** (reduce el riesgo de enfermedades, regula el peso, fortalece huesos y músculos), **psicológicos** (mejora el estado de ánimo y la autoestima) **y sociales** (promueve la sociabilidad, desarrolla la autonomía y la integración social).



En este sentido, las investigaciones y las organizaciones internacionales coinciden en lo indispensable de revertir las actuales conductas en relación con el movimiento. Muchos hábitos que se aprenden durante la infancia se consolidan en la adolescencia, y así pueden llegar a convertirse en rutinas en la edad adulta.

Según estimaciones de la Organización Mundial de la Salud (OMS), **el 60 % de la población mundial no realiza actividad física suficiente que le permita obtener beneficios para la salud**, siendo la actividad física insuficiente el cuarto factor de riesgo de mortalidad más importante en el mundo.



*¡Es importante movernos!*



## SEDENTARISMO

El sedentarismo es un estilo de vida basado en la escasa o insuficiente actividad física. Pese a que con dos horas y media de actividad física moderada a la semana alcanza para cubrir las necesidades básicas de movimiento, la cuarta parte de la población no la realiza.



Entre 9 y 13 años

## SUGERENCIA DIDÁCTICA

En pequeños grupos leer la siguiente frase:

*“El sedentarismo es un estilo de vida en el que se realiza poca actividad física. Para mantenernos saludables es necesario el descanso, pero también lo es evitar al máximo posible el sedentarismo. Se recomienda estar sin moverse como máximo dos horas al día.”*

Debatir sobre el significado de esa frase y luego escribir en los cuadernos las conclusiones a las que lleguen.

Reflexionar sobre cuántas horas al día dedican a ver la tele, jugar con videojuegos, hacer los deberes, estar sentados en la escuela... ¿son más de dos horas?

Entre todos y todas conversar sobre las recomendaciones de actividad física para niños y niñas en edad escolar y pensar ideas para acercarse a ellas.



CONFERENCIA ONLINE  
**MOVIÉNDONOS POR  
UNA NIÑEZ SALUDABLE**

Clase magistral  
**Daniel Calmels**

“El Cuerpo del niño en los comienzos del nuevo milenio”

Organizan:



 **UNIVERSIDAD MAYOR**  
para espíritus emprendedores

 **UNIVERSIDAD  
SAN SEBASTIAN**

Patrocina:



## CONTENIDOS RELACIONADOS

Para profundizar sobre vida activa en la infancia, te recomendamos la clase magistral **"Moviéndonos por una Niñez Saludable"** a cargo de Daniel Calmels, escritor, psicomotricista, psicólogo social argentino y Profesor Nacional de Educación Física. Podés encontrarla a partir del minuto 9:50, de forma gratuita en nuestro canal de YouTube.

<https://www.youtube.com/watch?v=AxPEtkS4Vho>