

#vidaactiva

Entre 4 y 8 años

LA VIDA ACTIVA Y EL MOVIMIENTO

El movimiento es importante siempre, pero ser saludable en la adultez depende, en gran parte, de llevar una vida activa en nuestros primeros años.

La vida activa implica reconocer que moverse no solo es estar vivo y cuidar el normal funcionamiento del organismo (moverse para estar bien) sino que moverse es entramarse en un entorno cultural. Así, la vida activa no solo favorece nuestro crecimiento y desarrollo, sino que también nos inserta en una trama de sentido para conseguir bienestar (estar bien, sentirse a gusto). Más que moverse mucho, **la vida activa implica moverse adecuadamente a las propias necesidades y posibilidades, a los usos y costumbres culturales, y a la particularidad de cada situación.** Por eso, facilita la integración de la diversidad: todos podemos tener una vida activa.

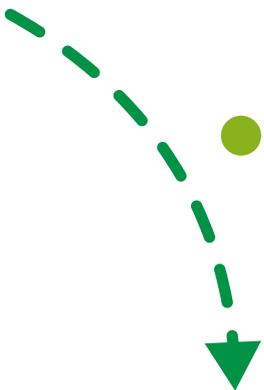


VIDA ACTIVA



Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), **la actividad física refiere a una gran variedad de movimientos corporales producidos por los músculos y que tienen por resultado el aumento sustancial del consumo de energía.** En ello se incluyen diferentes tipos de actividades cotidianas que ayudan a las personas a ponerse en movimiento: caminar, subir y bajar una escalera, realizar tareas domésticas, jugar, bailar, andar en bicicleta, entre otras.

Estas actividades cotidianas son un factor determinante en el consumo de energía y resultan indispensables para alcanzar el equilibrio energético y el control del peso,



por lo cual son necesarias y beneficiosas para la salud. A la vez, son de suma importancia porque tienen efectos metabólicos en nuestro cuerpo que contribuyen a reducir el riesgo de padecer algunas de las principales enfermedades crónicas cardiovasculares, o enfermedades metabólicas como la obesidad y la diabetes.



El movimiento es importante siempre, pero ser saludable en la adultez depende, en gran parte, de llevar una vida activa en los primeros años. Numerosas investigaciones sostienen que llevar una vida activa entre los 5 y los 18 años, acompañada de una dieta equilibrada, da como resultado una mejor condición física general, menos tejido adiposo y huesos más resistentes, a la vez que reduce las posibilidades de presentar síntomas de ansiedad y de depresión.

Tanto moverse como alimentarse son dos procesos vitales fundamentales, necesarios para el desarrollo de la vida.

Llevar adelante una vida activa, estar en movimiento de un modo que sea saludable, requiere realizar algún tipo de actividad física por un período mayor de 30 minutos y con una frecuencia de más de tres veces a la semana. De esta manera se consume la cantidad de calorías necesarias para cubrir el gasto energético y mantener el cuerpo saludable.



ACTIVIDAD FÍSICA *vs. ejercicio*

La OMS hace una distinción entre la actividad física y el ejercicio. Refiere que el ejercicio es una de las maneras en las que se puede realizar actividad física. El ejercicio físico comprende acciones planeadas, estructuradas, regulares y repetitivas que tienen como finalidad mejorar o mantener el estado físico.

Tanto el ejercicio como los movimientos que realizamos en los momentos de ocio, en las tareas del hogar o como parte de la vida laboral son parte de las funciones corporales que permiten mantenernos saludables.

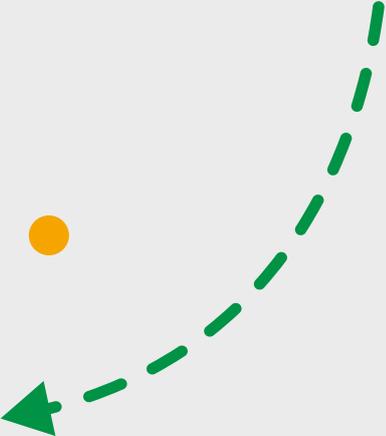


Entre 4 y 8 años

SUGERENCIA DIDÁCTICA

El educador propone reconocer la cantidad de actividad física que realiza cada alumno a lo largo de un día. Para ello, primero trabaja sobre la definición de actividad física y sus diferentes tipos a través de una exposición dialogada en la que puedan identificar cuáles son los distintos tipos de actividad y reconocer qué esfuerzo implican actividades organizadas, como los deportes, y también acciones cotidianas, como recorridos a pie o en bicicleta de la casa a la escuela.

Entre todos organizan un cuadro con ejemplos de actividades físicas leves, moderadas y vigorosas. Luego registran en un modelo de diario de campo los movimientos y actividades que realizan en dos días disímiles: un día escolar y un fin de semana. Una vez completado el diario de campo, conversan sobre los resultados persiguiendo el objetivo de que lleguen a reflexionar y a tomar conciencia sobre la importancia de movernos.



CONTENIDOS RELACIONADOS

Para poner en práctica este tema, te recomendamos el video "Tu eres mi espejo", una divertida actividad para promover el juego activo con niños y niñas.

<https://www.youtube.com/watch?v=aj3UFxFuCFQ>

