

Entre 9 y 13 años

¿CÓMO AFECTA LA INACTIVIDAD FÍSICA?

Durante millones de años los seres humanos necesitaron grandes cantidades de energía para conseguir alimentos, pero con el tiempo desarrollaron sistemas eficaces para su producción y almacenamiento, lo que redujo su esfuerzo y por lo tanto, el gasto energético.

Con el desarrollo científico y tecnológico, desde mediados del siglo XIX, los seres humanos se adaptaron a un tipo de vida en la que existe una enorme disponibilidad de energía y en la que ya no es necesario un gran sacrificio del cuerpo.

Así, los tiempos actuales no favorecen la actividad física, fenómeno especialmente evidente en la población infantil que destina una enorme cantidad de tiempo al uso de objetos electrónicos y a estacionarse. Como resultado de eso, **en cierto sentido la vida se ha simplificado y resulta difícil encontrar el tiempo y la motivación suficientes para mantener una actividad física aceptable.**

En términos generales, el sedentarismo tiene especial incidencia en los espacios urbanos. Allí se combinan factores ambientales como la superpoblación, la intensificación del tráfico, la amplia gama de equipos electrónicos en las viviendas, y variables como la inseguridad y la escasez de parques. Todo ello confluye y desalienta el desarrollo de actividades físicas.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), se estima que el sedentarismo es la causa principal de entre un 21 % y 25 % de los cánceres de mama y de colon, el 27 % en el caso de la diabetes y cerca de un 30 % de las cardiopatías isquémicas (ocasionadas por la arteriosclerosis de las arterias coronarias). Además, un poco más de la mitad de las defunciones a nivel mundial son atribuibles a enfermedades no transmisibles.

En la contracara, **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, vale coincidir en lo indispensable de revertir las actuales conductas en relación al movimiento y la necesidad de contar con campañas que concienticen sobre la importancia de destinar una mayor parte del tiempo libre al ejercicio físico.

Es igual de importante que se incentiven las oportunidades existentes en la vida diaria para aumentar el gasto energético a través de actividades cotidianas como: utilizar las escaleras en vez del ascensor, caminar o usar la bicicleta como medio de transporte, bajarse del transporte público una parada antes y caminar, estacionar el auto a varias cuadras del trabajo y emplear parte del tiempo libre de los fines de semana a actividades de movimiento.

Todo esto debe ser reforzado o tomado por el trabajo en las escuelas (también en otras instituciones, ámbitos laborales públicos y privados), donde es posible adquirir hábitos saludables y duraderos desde temprana edad.



Entre 9 y 13 años

SUGERENCIA DIDÁCTICA

Objetivos

- Intercambiar nociones y argumentaciones relativas al movimiento y la cantidad de actividad física que se desarrolla.
- Reconocer las actividades físicas necesarias para estar saludables y su presencia en la cotidianeidad.
- Tener una actitud crítica en relación con las problemáticas vinculadas a la inactividad física.
- Motivar hábitos saludables en relación al movimiento.

Actividad

En gran parte, mantenernos activos y en movimiento depende de la motivación. Compartir actividades con seres queridos, experimentar variedad de movimientos, saber que la actividad física no es obligatoria pero sí beneficiosa, son actitudes que incrementarán las probabilidades de mantener la vida activa con regularidad.

Si no se disfruta, probablemente no continuará. Muchos hábitos se aprenden durante la infancia, se consolidan en la adolescencia y se convierten en rutinas en la edad adulta y la escuela ocupa un rol central para que ello suceda.

Se invita a reflexionar acerca de la importancia de mantenernos activos, los problemas que implica llevar una vida sedentaria, cómo eso es cada vez más frecuente entre los jóvenes y cuáles consideran que son los motivos de ese fenómeno.

Ahora la consigna es trabajar colaborativamente en la construcción de conceptos en el código **"Más esto, menos aquello..."**. Que los estudiantes jueguen en combinaciones entre actividades que nos hacen mover enfrentadas a otras que nos mantienen inmóviles.

Por ejemplo: Más escaleras, menos ascensor; más escondidas, menos juegos online; etc.

Es importante que los enunciados e ideas surjan de la reflexión y creatividad de los estudiantes, y estimular piensen en distintos espacios dentro del hogar, la escuela o el barrio.

Cuando terminen, pueden organizarse en dos equipos, estilo dígalos con mímicas, donde deben competir adivinando el complemento de las frases que antes escribieron.