

Entre 4 y 8 años

NUESTRO CUERPO

EN MOVIMIENTO

La predisposición al movimiento es una de las principales claves en la promoción de estilos de vida saludable.

Mantenerse activo es fundamental porque contribuye al equilibrio energético y el control del peso, y reduce el riesgo de padecer algunas de las principales enfermedades crónicas como las cardiovasculares o enfermedades metabólicas como la obesidad y la diabetes. Pero también porque repercute en el estado de ánimo, contribuye a estar en contacto con el ambiente y con otros.

Estar en movimiento es importante a lo largo de toda la vida, pero permanecer saludable en la adultez en gran parte depende de llevar una vida activa en los primeros años de vida. Numerosas investigaciones sostienen que hacer actividad física entre los 5 y 18 años, acompañado de una dieta sana y variada, permite que ese hábito se mantenga durante la vida adulta.

La Organización Mundial de la Salud estableció seis mensajes clave en torno a la actividad física y estar en movimiento:

1. Mejora la salud del corazón, el cuerpo y la mente.
2. Cualquier cantidad de actividad física es mejor que ninguna, y cuanta más se realiza, mejor.
3. Toda actividad física cuenta (puede ser una rutina en torno al trabajo, las actividades deportivas y recreativas, los traslados a pie, en bicicleta o en algún otro medio que requiera moverse y las tareas cotidianas y domésticas).
4. El fortalecimiento muscular beneficia a todas las personas (sobre todo aquellas actividades que fomentan el equilibrio y la coordinación y fortalecen los músculos, lo que ayuda a evitar caídas y mejora la salud).
5. Demasiado sedentarismo puede ser perjudicial (incrementa el riesgo de contraer enfermedades no transmisibles).
6. Y, por último, que todas las personas pueden beneficiarse al incrementar la actividad física y reducir los hábitos sedentarios, independientemente de la situación o condición corporal que tengan.

Respecto a estas problemáticas existen muchas alertas y recomendaciones. Sin embargo, el exceso de actividad física puede llegar a ser igualmente nocivo y es una problemática creciente y menos mencionada.

El **ejercicio físico compulsivo o adictivo** (a veces denominado con el nombre de vigorexia) ocurre cuando una persona se siente impulsada a hacer demasiada actividad con su cuerpo. Cuando esto ocurre, la persona deja de lado el entorno que lo rodea, no la detienen las lesiones, una enfermedad, las salidas en familia o con amistades, el mal clima o cualquier otra condición desfavorable o contraria al ejercicio.

Las niñas y niños suelen iniciar la práctica de un deporte en la edad escolar y en ocasiones, ésta puede llegar a transformarse en excesiva. Las exigencias del entorno por mejorar el desempeño y las presiones sociales por alcanzar figuras ideales pueden influir para que se esfuercen demasiado e inducir al ejercicio físico compulsivo, priorizando el deporte y el movimiento por sobre la salud, los vínculos familiares y de amistades. El ejercicio físico en el cuerpo de niñas, niños y adolescentes puede derivar en lesiones por sobrecarga o fracturas por estrés. También, puede afectar a la concentración y el rendimiento escolar.

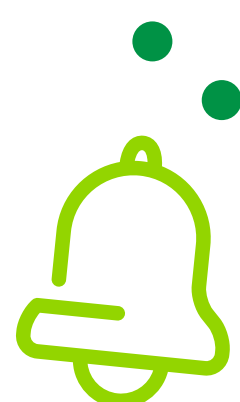
Para realizar ejercicio físico es necesario siempre tener ciertas pautas básicas como realizar controles médicos para saber si está en condiciones de efectuarlo, y fundamentalmente en qué cantidad e intensidad, alineándose a las posibilidades individuales y subjetivas.

De igual modo, es necesario acudir a profesionales para que orienten y guíen el desarrollo de la actividad, seguir sus indicaciones en relación a los ejercicios, los descansos y las sesiones de entrenamiento que serán ajustados a las posibilidades y cualidades físicas de cada persona. Y, por supuesto, resulta fundamental mantener rutinas como el descanso y hábitos de sueño adecuados, respetar los momentos de reposo e inactividad física, hidratarse y alimentarse en forma equilibrada.

Fuentes consultadas

Caracuel Tubío, J.C.; Arbinaga Ibarzábal, F. (2012). "Repercusión del ejercicio físico sobre la salud." Apuntes de Psicología No. 28(2), Pp. 315-328.

Cortés Ibanez, I.; Marín Navarro, T. (2010). "Efectos del ejercicio físico sobre el organismo." EFDeportes Revista Digital. Buenos Aires, Año 15, No. 148. Septiembre 2010.



Entre 4 y 8 años

SUGERENCIA DIDÁCTICA

Objetivos

- Intercambiar nociones y argumentaciones relativas al movimiento y cantidad de actividad física que se desarrolla.
- Reconocer la cantidad y tipo de actividades físicas necesarias para estar saludables y dónde está el corazón, cuál es su función y cómo reacciona al ejercicio.
- Crear un conjunto de pautas para el aula que promuevan y estimulen el movimiento.

Actividad

Alimentarse y moverse son dos procesos vitales fundamentales, necesarios para el desarrollo de la vida. En la actualidad, la cantidad de tiempo que las personas dedican al movimiento es poco y tiende a ser cada vez menor, lo que constituye un problema de salud mundial importante de atender.

Las pequeñas elecciones que realizamos cada día contribuyen a mantenernos más saludables y, desde los espacios educativos, colaborar en la construcción de rutinas desde temprana edad hace más factible incorporar estas conductas beneficiosas.

Como introducción proponemos al grupo reflexionar sobre los beneficios del movimiento usando de referencia los 6 mensajes de la OMS.

Para entender cómo la actividad física moviliza al cuerpo, los invitamos a reconocer e interactuar con su corazón, una actividad como germen de la conciencia preventiva. Se les cuenta que es una parte muy importante del cuerpo y que, sin verla, podemos sentirla y escucharla. El corazón nos habla mucho de la salud general y de nuestro cuerpo, porque es su motor.

El corazón es un órgano alojado en el centro de nuestro pecho, un poco hacia el lado izquierdo y es el responsable de hacer circular la sangre con oxígeno y nutrientes por todo el cuerpo. Por eso tenemos que cuidarlo y mantenerlo activo, podemos observar cómo cuando hacemos actividad el cuerpo necesita más oxígeno y nutrientes y el corazón palpita más rápido.

Para examinar esto, los invitamos a crear un **"Cubo del Movimiento"** que nos va a ayudar a examinar el comportamiento del corazón con el ejercicio, aparte de servirnos para jugar y aumentar el movimiento y la cantidad de actividad física que realizamos a diario en la escuela.

Primero organizamos la actividad para construirlo, necesitamos una caja cuadrada que sirva de dado, papeles para revestir sus lados y pinturas para decorar.

Ya con los materiales, trabajamos eligiendo las consignas de movimiento de cada uno de los 6 lados, algunas ideas pueden ser estas habilidades motoras fundamentales:

- Saltar
- Estirar los brazos
- Sacudirse
- Bailar
- Inclinarsse
- Trotar 2 pasos
- Girar
- Bajarse
- Aplaudir

Con las niñas y niños más grandes, se puede complejizar la selección distinguiendo habilidades locomotrices de no locomotrices.

Una vez tengan los movimientos definidos, distribuyanse en grupos para trabajar en la ilustración de cada lado del cubo.

Una vez listo, ahora que ya tienen su **"Cubo del Movimiento"** y conocen todo sobre la importancia del corazón, pueden comenzar a jugar. Tomen turnos para lanzarlo y repitan cada movimiento mientras cuentan hasta 10. Vayan estudiando el comportamiento de su corazón a medida que intensifican la actividad física. ¿Pueden sentirlo? ¿Notan algo diferente? ¿Qué pasó?

Se puede aprovechar también el contexto para hablar sobre actitudes preventivas respecto de la actividad física, la sobreexigencia, el valor del descanso, la supervisión médica, etc.