

Entre 4 y 8 años

# LA PROBLEMÁTICA DEL SEDENTARISMO

Según estimaciones de la Organización Mundial de la Salud el 60 % de la población mundial no realiza actividad física suficiente para obtener beneficios en su organismo y además, **esta insuficiencia es el cuarto factor de riesgo de mortalidad más importante en el mundo.**

El sedentarismo es un estilo de vida basado en la escasa o poca actividad física. La OMS (Organización Mundial de la Salud) lo define como "la falta de actividad física regular, con menos de 30 minutos diarios de ejercicio y menos de 3 días a la semana". Tomando esto de referencia, la cuarta parte de la población no logra realizar el mínimo de ejercicio moderado que se requiere para cubrir las necesidades básicas de movimiento. Esto conforma una problemática extendida y en rápido ascenso.

Los niveles de actividad física insuficiente repercuten en la prevalencia de enfermedades no transmisibles y en sus factores de riesgo como la hipertensión, el exceso de glucosa en sangre y el sobrepeso. Esta evolución mundial de la inactividad física es especialmente preocupante en jóvenes y adultos mayores.

Para revertir esta situación y alcanzar mejores resultados en la prevención de enfermedades crónicas, es importante el desarrollo de estrategias que den cuenta del papel fundamental del movimiento como aliado para reducir los factores de riesgo, **movimiento que signifique un gasto de energía adicional al que necesita el organismo para mantener las funciones vitales** tales como respiración, digestión, circulación de la sangre, etc.

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. Dado que en los hábitos relacionados con la actividad física (como en otros aspectos de la conducta) es posible lograr cambios por medio de intervenciones educativas, es necesario promover el rol oculto del movimiento en las actividades diarias y su impacto en el gasto energético. Hablar de actividades físicas no viene necesariamente vinculado a tiempo libre y ejercicio.

- **Actividad física** implica cualquier movimiento del cuerpo producido por los músculos.
- **Ejercicio físico** hace referencia a movimientos realizados regularmente, diseñados y planificados específicamente para estar en forma y gozar de buena salud.

Esta distinción debe colaborar y alentar la posibilidad de que muchas personas pueden alcanzar un consumo energético alto a través de las actividades cotidianas, sean laborales, domésticas o de transporte. Así, rutinas como llevar una dieta equilibrada y mantenerse activo, son más probables de mantenerse en la edad adulta si se construyen durante la infancia.



Entre 4 y 8 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.
- Identificar algunas rutinas posibles para implementar en el espacio escolar.

### Actividad

Un modo de incentivar el movimiento y el estilo de vida activo, cambiar algunas rutinas y consolidar otras, es a través de la motivación del entorno. Desde la escuela es posible construir acuerdos que permitan promover cambios en la cantidad de actividad física que realizan niñas y niños.

A modo introductorio, se plantea el tema del "sedentarismo" a los estudiantes y se analiza en conjunto con conceptos como "estilo de vida", "mantenernos saludables", "movimiento", "descanso" y "poca actividad física".

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 más pequeños y cuáles consideran que son los motivos de ese fenómeno.

Diferencien aquello que nos hace mover, de aquello que nos mantiene inmóviles. Los más chicos pueden hacerlo agrupando imágenes recortadas de diarios y revistas; y los más grandes listando separado en dos columnas en el pizarrón. Ejemplos: subir la escalera, ir de compras, jugar en el parque, bailar, hacer ejercicio, cocinar; ver la tele, jugar con videojuegos, uso del celular, leer, hacer los deberes, estar sentados en la escuela...

Luego se propone elaborar un listado de "**Normas del movimiento**": una serie de pautas para aumentar la cantidad de actividad física que los estudiantes realizan a diario en sus hogares y en la escuela para colocar en algún lugar visible del aula.

En este documento, pueden escribir y dibujar las actividades físicas que es posible realizar y sumar a la rutina diaria de movimiento. Como inspirador, se pueden sugerir algunas ideas, por ejemplo, qué tipos de juegos se pueden incorporar en los momentos de recreo o la iniciativa de dar una vuelta a la manzana más al regresar a casa desde la escuela, entre otras. Pero la idea principal es motivar la participación y creatividad de las niñas y niños.

Sería ideal hacerlo integrando al profesor de educación física y trabajar sobre actividades ya existentes o inventar nuevas.

Para que realizar las actividades sea entretenido, dediquen un breve encuentro al mes para cambiar algunas actividades e incorporar distintos elementos y uso de otros espacios. Otro objetivo interesante es comprometer a las familias con la información y propuestas y lograr su participación.