

Sugerencias prácticas para la promoción de la Actividad Física Infantojuvenil

Objetivos de este capítulo:

- Establecer algunas sugerencias prácticas para la promoción de la actividad física durante toda la vida entre los niños y adolescentes de ambos sexos por parte de padres, madres, tutores, profesores, entrenadores, monitores de actividad/campamentos, administradores escolares, supervisores de ocio y deportes de la comunidad, profesionales de la salud y otros.
- Debatir algunos factores importantes a tomar en consideración en relación con la actividad física infantojuvenil.
- Establecer un proceso de cinco etapas para promover el cambio conductual en la infancia y la adolescencia en relación con la actividad física.
- Sugerir ideas para proyectos y actividades de aula que se pueden utilizar para promover la actividad física.
- Describir algunas estrategias de la “vida real” que han sido aplicadas por profesorado de distintas asignaturas y en diferentes escenarios con el fin de promover la actividad física.
- Debatir la importancia de la inclusión de todos los niños, niñas y adolescentes en la educación física y en la actividad física, poniendo el énfasis en estudiantes con discapacidades, el género, la inclusión cultural, la capacitación, y en aquellos que padecen obesidad o asma o tienen una condición física muy deficiente.

Este capítulo proporciona algunas ideas prácticas sobre cómo promover la actividad física en la clase y en otros lugares de la comunidad. En su calidad de persona que desarrolla un trabajo con niños, niñas y adolescentes, usted probablemente ya tendrá muchas ideas propias. El objetivo es estimular el debate y el interés acerca de la actividad física infantojuvenil, y hacer que traten de realizar nuevas cosas que les mantengan más activos. La meta consiste en aumentar su exposición a la necesidad de realizar actividad física y su nivel de concienciación sobre su importancia para su salud y desarrollo globales, con el fin de incrementar su actividad y de reducir sus ocupaciones sedentarias.

Existen numerosas actividades que los niños, niñas y adolescentes pueden llevar a cabo. Quizás pueda usted incorporar algunas de ellas a sus prácticas docentes o educati-

vas. Usted puede promover un proyecto de actividad durante una semana o incluso un mes con el fin de dar un impulso a las ideas. Al reconocer que el aprendizaje asume muchas formas, le sugerimos que incluya la actividad física en varias sesiones, de modo que la información se repita y se vea reforzada a lo largo de una serie de clases.

Es indudable que el cambio conductual requiere esfuerzo. Le proporcionamos información básica en relación con el cambio conductual en niños, niñas y adolescentes, así como ejemplos de historias de otros profesores y profesoras que han utilizado con éxito este proceso por etapas. ¡Estas historias demuestran que los esfuerzos del profesorado no tienen por qué ser complicados y que sí que funcionan!

Todos debemos contribuir a integrar la actividad física en las vidas cotidianas de los niños, niñas y adolescentes españoles. De este modo, usted contribuirá a crear un modelo de actividad que les acompañará durante el resto de su vida.

1. Sugerencias prácticas para promover entre niños, niñas y adolescentes la actividad física durante toda la vida

Se deben mejorar los niveles de actividad física y de condición física de la infancia y la adolescencia españolas. Todas las personas adultas de nuestra sociedad son responsables de ayudar a que los niños y las niñas incluyan la actividad física en sus rutinas diarias. Si es usted padre, madre, tutor/a, entrenador/a, monitor/a de actividad o de campamento, administrador/a escolar, supervisor/a de ocio o de deportes de la comunidad, profesional de la salud o una persona que se preocupa por la salud de los niños, niñas y adolescentes, a continuación reseñamos algunas sugerencias prácticas que le serán de utilidad (adaptado de [92] y [102]):

Todos podemos:

- Defender la existencia de lugares adecuados, seguros y bien situados para que niños, niñas y adolescentes jueguen y participen en programas de actividad física.
- Ejercer una influencia sobre los administradores escolares y los miembros del consejo escolar para que respalden la actividad física diaria y otros programas escolares que promuevan la actividad física durante toda la vida, y no sólo los deportes de competición.
- Proporcionar un buen ejemplo a través de la propia actividad física, de la realización de elecciones saludables en materia de nutrición, y del hecho de no fumar.
- Hablar a los niños y adolescentes de ambos sexos acerca de los programas deportivos y recreativos de su comunidad.
- Desalentar el uso de la actividad física como castigo.

Los padres, madres o tutores pueden:

- Fomentar que sus hijos e hijas sean físicamente activos.
- Aprender cuáles son los deseos de sus hijos e hijas en relación con los programas de actividad física y ayudarles a elegir las actividades adecuadas.
- Participar como voluntarios en los programas recreativos y los equipos deportivos de sus hijos e hijas.

- Jugar y ser físicamente activo con sus hijos e hijas.
- Enseñar a sus hijos e hijas las normas de seguridad y garantizar que cuentan con la ropa y el equipamiento necesarios para participar de forma segura en la actividad física.
- Enseñar a sus hijos e hijas los principios del juego limpio y de la deportividad en las actividades físicas y los deportes.

El profesorado, los entrenadores/as y los monitores/as de actividad o de campamento pueden:

- Utilizar programas de estudio que sigan los criterios nacionales referidos a la educación física y la educación para la salud.
- Hacer que el alumnado sea físicamente activo durante las clases de educación física.
- Garantizar que los niños y adolescentes de ambos sexos conocen las normas de seguridad y utilizan una ropa y unos equipamientos adecuados.
- Garantizar que los niños, niñas y adolescentes comprenden los principios del juego limpio y de la deportividad en las actividades físicas y los deportes.
- Poner énfasis en la participación, la actividad y la diversión en lugar de en la competitividad.
- Exponer al alumnado a una serie de elecciones diferentes en materia de deportes y actividades físicas.
- Ayudar al alumnado a sentirse competente en numerosas capacidades motoras y conductuales.
- Implicar a las familias y a las organizaciones comunitarias en los programas de actividad física.
- Evitar el uso de la actividad física como castigo; por ejemplo, hacer flexiones o dar vueltas adicionales.

Los administradores/as escolares pueden:

- Exigir educación para la salud y actividad física diaria para todo el alumnado.
- Garantizar que la educación física y los programas extracurriculares ofrecen actividades que se pueden practicar durante toda la vida, como los paseos o el baile.
- Proporcionar tiempo durante el día (por ejemplo, en los recreos) para actividades físicas no estructuradas, como pasear, saltar a la comba o jugar en zonas recreativas.
- Contratar a especialistas en actividad física y entrenadores/as cualificados.
- Garantizar que las instalaciones escolares son seguras y están limpias y abiertas al alumnado durante el horario no escolar y las vacaciones.
- Suministrar programas de promoción de la salud a los miembros del personal.
- Proporcionar al profesorado una formación interna en materia de promoción de la actividad física.

Los supervisores/as de ocio o de deportes de la comunidad pueden:

- Proporcionar una combinación de deportes de equipo competitivos y no competitivos, y de actividades recreativas y de condición física para toda la vida.
- Incrementar la disponibilidad de parques, piscinas públicas, carriles bici e itinerarios de paseo, así como de otros lugares para practicar actividades físicas.
- Garantizar que las instalaciones físicas cumplen o superan los criterios de seguridad.
- Garantizar que las personas encargadas de entrenar están debidamente cualificadas.
- Trabajar con los centros escolares, las empresas y los grupos de la comunidad con el fin de garantizar que los niños, niñas y adolescentes con menores ingresos cuentan con transporte y equipamientos adecuados para participar en los programas de actividad física.

Los profesionales de la salud (tales como médicos, fisioterapeutas, expertos en dietética, en preparación física, etc.) pueden:

- Proporcionar evaluaciones sobre los niveles de actividad física infantojuvenil.
- Realizar un seguimiento de la situación en materia de obesidad/sobrepeso en los niños y niñas, de la diabetes no dependiente de la insulina, así como de otras enfermedades o factores de riesgo.
- Enviar a los niños y adolescentes de ambos sexos a programas de actividad física escolares o comunitarios de alta calidad cuando sea pertinente.
- Promover entornos escolares que fomenten la actividad física.
- Promover entornos comunitarios que fomenten la actividad física.
- Promover y desarrollar entornos domésticos que fomenten la actividad física.
- Asesorar a los niños, niñas y adolescentes sobre cómo y por qué deben ser físicamente activos.
- Comprender y ser sensible a las prácticas y las creencias culturales que puedan interferir en la realización de la actividad física.
- Promover programas y actividades físicas que no ignoren las creencias culturales ni supongan una ofensa para las mismas.
- Establecer unos objetivos de actividad física razonables y asequibles a corto y largo plazo.

2. La selección de actividades físicas adecuadas para niños, niñas y adolescentes

Existen innumerables tipos de actividad física que los niños y adolescentes de ambos sexos pueden llevar a cabo. No resultaría práctico reseñarlas todas aquí. Ciertos tipos de actividades pueden ser más adecuados que otros en función de las características de la persona, como, por ejemplo, la edad, el género, el tipo corporal, las características de la personalidad, los antecedentes culturales, etc. Es importante que los niños, niñas y adolescentes se vean expuestos a una serie de actividades físicas y deportes diferentes, de

modo que dispongan de la oportunidad de descubrir cuáles son las actividades que les gustan y cuáles en las que se ven más capaces, puesto que éstos son factores que afectarán a sus probabilidades de mantener la actividad. Además, la exposición a diversos deportes durante el crecimiento ocasionará probablemente un desarrollo físico y de capacidades más completo, en la medida en que se ponen a prueba las diferentes facetas de la preparación física y del desarrollo motor.

Con el fin de aumentar las probabilidades de que un niño, niña o adolescente persista en la práctica de un determinado deporte o actividad, las características de dicha actividad deben favorecer las características de la persona. Por ejemplo, algunos niños y niñas pueden ser más competitivos por naturaleza y, por lo tanto, estar más adaptados a las actividades competitivas que a las no competitivas. Otra consideración importante es la cuestión de los deportes individuales frente a los deportes de equipo. Los niños y niñas más sociales y extrovertidos se pueden sentir más cómodos con los deportes de equipo (por ejemplo, el rugby y el fútbol), mientras que otros niños y niñas tímidos o menos sociales pueden preferir los deportes o las actividades individuales (por ejemplo, el patinaje o el footing). Algunos niños y niñas con coordinación óculo-manual u óculo-pedal natural probablemente se verán atraídos por los deportes que requieren estas características (por ejemplo, los de raqueta o el fútbol), mientras que las niñas y niños que no tienen estas capacidades se pueden sentir frustrados o desalentados con facilidad. Algunos niños y adolescentes de ambos sexos se sentirán atraídos por actividades altamente estructuradas (por ejemplo, los juegos y los deportes basados en reglas), mientras que otros preferirán actividades menos estructuradas con reglas o restricciones mínimas. El nivel de riesgo percibido o de incertidumbre en una actividad (por ejemplo, la escalada, el boulder o el surf) puede ser un factor de motivación para niños, niñas y adolescentes más atrevidos, mientras que otros preferirán actividades más predecibles con un menor riesgo percibido. Los más aventureros pueden requerir un mayor nivel de estímulo para mantener el reto y, por lo tanto, se sentirán más atraídos por actividades como los toboganes de agua en las piscinas, las pistas americanas o los parques acrobáticos forestales (recorridos sobre cuerdas entre árboles), el paintball u otras actividades de carácter aventurero. En último término existen muchas formas posibles de clasificar las actividades, aunque el factor más importante es que los niños y niñas cuenten con una variedad y una capacidad de elección y que las personas adultas sean sensibles a sus capacidades y sus deseos. La base es que las actividades sean divertidas e interesantes para los niños y niñas, de modo que mantengan una actitud positiva hacia la actividad física durante la adolescencia y en la edad adulta.

Los padres, las madres y otras personas adultas deben garantizar que no ejercen presión sobre los niños, niñas y adolescentes para que participen en determinados deportes o actividades físicas, tal y como se ha debatido con anterioridad [55]. Es importante asimismo recordar que las preferencias del niño o la niña en materia de actividad física cambian con frecuencia a medida que avanzan hacia la adolescencia. En la medida en que los adolescentes de ambos sexos se mantengan físicamente activos, la elección de la actividad tiene carácter secundario.

Las personas adultas deben recordar que los niños, niñas y adolescentes tienen derechos en relación con los deportes y la actividad física, que incluyen [103]:

- El derecho a la participación.
- El derecho a participar a un nivel compatible con la capacidad y el grado de madurez de cada persona.
- El derecho a disponer de un liderazgo adulto cualificado.
- El derecho a jugar como un niño y no como un adulto.

- El derecho a compartir el liderazgo y la capacidad de decisión en relación con su participación en actividades físicas.
- El derecho a participar en unos entornos seguros y saludables.
- El derecho a una preparación adecuada con el fin de participar en deportes y actividades físicas.
- El derecho a la igualdad de oportunidades para luchar por el éxito.
- El derecho a ser tratado con dignidad.
- El derecho a divertirse con los deportes y la actividad física.

3. Cómo promover el cambio conductual en la infancia y la adolescencia

El siguiente proceso de cinco etapas puede ser utilizado por el profesorado con el fin de promover la actividad física infantojuvenil [104]:

1. Desarrollo del nivel de concienciación: implicar a niños, niñas y adolescentes en el proceso. Estarán mucho más motivados si juegan un papel activo en el proceso de toma de decisiones y no son únicamente receptores pasivos de instrucción. Hábleles acerca de los beneficios de la actividad física y debata las posibles barreras. Debata los diferentes tipos de actividad física y ayúdeles a ser conscientes de su nivel actual de actividad física y de lo inactivos que pueden llegar a ser. Esto les ayudará a prestar atención a lo que hacen con su tiempo, algo que resulta esencial para la siguiente etapa.

2. Establecimiento de objetivos: el establecimiento de objetivos es una parte de cualquier proceso de cambio y contribuye a que los niños, niñas y adolescentes realicen un seguimiento y midan sus propios progresos. En una situación de clase, esto puede incluir un objetivo didáctico al que pueda contribuir todo el alumnado de esa clase. Fomente una progresión gradual. Trate de alcanzar el objetivo, evalúe, revise, establezca nuevos criterios e inténtelo de nuevo. En especial en el caso de adolescentes, se les puede ayudar a negociar sus propios objetivos, de modo que participen en la presentación de sugerencias y de revisiones de sus planes. Ejemplos de objetivos puede ser el uso de un podómetro para andar 2.000 pasos más de lo normal todos los días de la semana o el probar una nueva actividad cada dos meses, etc.

3. Provisión de asistencia y feedback: proporcione un feedback (retroalimentación) específico y útil acerca de las actividades ensayadas y los objetivos establecidos de forma periódica. Elogie y recompense las pequeñas mejoras. Por ejemplo, regale camisetas después de lograr un objetivo significativo o promueva el reconocimiento social en el entorno de la clase, etc.

4. Obtención de su compromiso: hable a menudo y públicamente acerca de los objetivos de actividad física (con toda la clase), con el fin de fomentar que hagan lo que dijeron que iban a hacer. Por ejemplo, se puede mantener un registro de actividades físicas en un diario, con el fin de que se comprometan con sus objetivos.

5. Recompensa y reconocimiento del cambio: refuerce la nueva conducta y celebre los éxitos a través de recompensas y reconocimiento. Por ejemplo, al final del año escolar

se puede celebrar una fiesta en la que se entreguen premios a la consecución de los objetivos de actividad física.

Las más importantes que se deben subrayar en clase son:

- La actividad física es divertida. Todos los niños y niñas, con independencia de su edad, altura, peso, capacidades o cualidades naturales, deben aprender que la actividad física es divertida y que no tiene por qué ser competitiva. Aunque se fomentan la participación en deportes, los niños, niñas y adolescentes deben saber que los deportes no son la única forma de mantenerse activos. No todos los niños y niñas disfrutan con la competición. Para ellos existen alternativas de actividad física, como ir andando al centro escolar, las tareas domésticas, montar en bicicleta, patinar, bailar, escalar y otras actividades que resultan esenciales.
- Todos necesitamos la actividad física para mantenernos fuertes y sanos.
- ¡Da el primer paso! ¡Prueba algo nuevo!
- Los niños, niñas y adolescentes necesitan una actividad de moderada a vigorosa para alcanzar un crecimiento y un desarrollo saludables. Es decir, una actividad que haga que su corazón se acelere, que respiren más profundamente y que sus cuerpos suden/transpiren.

4. Algunas cuestiones importantes que los niños y niñas de mayor edad y adolescentes deben conocer

1. Sólo aproximadamente una tercera parte de la infancia y la adolescencia españolas desarrolla suficiente actividad para alcanzar un crecimiento y un desarrollo saludables.

- Pregunte a la clase por qué piensan que este hecho es cierto. Debata con ellos qué hacen con su tiempo y cuánto tiempo dedican al día a actividades físicas.
- Pregunte a la clase cuáles son los tipos de actividad física que les atraen y por qué.
- Pregunte a la clase qué es lo que ha cambiado en su generación que les hace ser menos activos que sus padres y madres a su misma edad. Esto servirá para empezar un debate sobre la televisión, los ordenadores, etc.
- Pregúnteles acerca de los problemas o las barreras en relación con el inicio o el mantenimiento de la actividad física. Probablemente muchos de ellos plantearán la cuestión de la “falta de tiempo”. ¿Cómo pueden superar estas barreras?

2. Los beneficios para la salud se derivan de practicar una variedad adecuada de actividades físicas.

- Pregunte a la clase cuáles son los tipos de actividades que deberían practicar. Elabore un gráfico y coloque cada tipo de actividad como encabezamiento en la parte superior de la columna.
- Pregúnteles cómo son dichas actividades y cuál es su efecto sobre el cuerpo. Añada estas notas al gráfico debajo del encabezamiento pertinente.

- Usted puede utilizar la información reseñada anteriormente en esta guía que clasifica las actividades físicas en: aeróbicas (resistencia cardiovascular), de fuerza, de flexibilidad y de coordinación.

3. Existen muchas actividades buenas entre las que elegir.

- Los deportes están muy bien, pero existen muchos otros tipos de actividades no estructuradas y no competitivas.
- Pida a la clase que le ayude a elaborar una lista. Añada todas las sugerencias al gráfico que ha elaborado, colocando cada actividad en la columna correspondiente. La lista puede incluir las actividades que se reseñan en la Tabla 9.

4. Comuníqueles las recomendaciones en materia de actividad física infantojuvenil.

- Comuníqueles que pueden acumular tiempo de actividad a lo largo del día mediante sesiones más cortas.
- Explique qué quiere decir una actividad física “de moderada a vigorosa”.
- Pregúnteles acerca de sus actividades sedentarias, como ver la televisión o jugar con el ordenador. ¿Dedican más de dos horas al día a estas actividades? ¿Pueden reducir este tiempo sedentario?

Tabla 9.

Lista de posibles actividades físicas infantiles y para adolescentes.

Niños y niñas (< 10 años)	Niños y niñas de mayor edad / adolescentes (> 10 años)
<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Ir andando al centro escolar <input type="checkbox"/> Pasear con los padres/madres <input type="checkbox"/> Utilizar las escaleras <input type="checkbox"/> Correr <input type="checkbox"/> Bailar <input type="checkbox"/> Llevar bolsas de la compra <input type="checkbox"/> Jugar al escondite o al corre que te pillo <input type="checkbox"/> Jugar en el patio <input type="checkbox"/> Jugar en la playa <input type="checkbox"/> Trepár árboles <input type="checkbox"/> Saltar a la comba <input type="checkbox"/> Jugar al fútbol <input type="checkbox"/> Lanzar y coger, balón prisionero <input type="checkbox"/> Montar en bicicleta <input type="checkbox"/> Jugar con padres o amigos/as <input type="checkbox"/> Caza del tesoro <input type="checkbox"/> Patinar <input type="checkbox"/> Nadar <input type="checkbox"/> Esquiar <input type="checkbox"/> Ayudar en el jardín <input type="checkbox"/> Jugar al frisbee <input type="checkbox"/> Etc. 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Ir andando o en bicicleta al centro escolar <input type="checkbox"/> Pasear al perro <input type="checkbox"/> Utilizar las escaleras <input type="checkbox"/> Correr <input type="checkbox"/> Senderismo <input type="checkbox"/> Montar en bicicleta <input type="checkbox"/> Nadar <input type="checkbox"/> Footing <input type="checkbox"/> Actividades con amigos/as <input type="checkbox"/> Montar a caballo <input type="checkbox"/> Gimnasia <input type="checkbox"/> Atletismo <input type="checkbox"/> Patinar sobre hielo <input type="checkbox"/> Escalar <input type="checkbox"/> Esquiar <input type="checkbox"/> Snowboard <input type="checkbox"/> Surf <input type="checkbox"/> Navegar o practicar windsurf <input type="checkbox"/> Baloncesto <input type="checkbox"/> Voleibol <input type="checkbox"/> Patinaje sobre ruedas <input type="checkbox"/> Fútbol <input type="checkbox"/> Tenis <input type="checkbox"/> Pádel <input type="checkbox"/> Frontón <input type="checkbox"/> Bádminton <input type="checkbox"/> Baile <input type="checkbox"/> Artes marciales <input type="checkbox"/> Yoga <input type="checkbox"/> Monopatín <input type="checkbox"/> Balonmano <input type="checkbox"/> Paintball <input type="checkbox"/> Etc.

- ¿Piensan que pueden llevar a cabo estas directrices en materia de actividad física?

5. Proyectos de clase para niños, niñas y adolescentes

1. A partir de los debates celebrados en clase, calcule cuál es el nivel diario de actividad física realizada por la clase. Establezca un objetivo de clase que se deba conseguir al final de la semana o del mes.
2. Desafíe a otra clase del mismo grupo de edad para ver cuál es la que logra una mejora mayor. Prepare un gráfico de modo que el alumnado pueda reseñar sus actividades y la cantidad de tiempo que les han dedicado todos los días al llegar al centro escolar. Celebre las mejoras.
3. Lleve a la clase a un paseo por la naturaleza o a una caza del tesoro.
4. Haga que los niños, niñas y adolescentes más activos ayuden a probar cosas nuevas a quienes lo son menos. Esto servirá para alcanzar dos objetivos: incrementará los niveles de actividad física de los no activos y mejorará los esfuerzos de los más activos.
5. Fomente que los niños, niñas y adolescentes participen en las oportunidades de actividad física de su centro escolar: ligas locales, actividades deportivas después del horario escolar, clases de educación física, etc.
6. Coloque paneles informativos con imágenes e historias sobre el tema de una actividad. Por ejemplo, coloque imágenes de atletas y de equipos del centro escolar, etc.
7. Celebre jornadas temáticas sobre actividad física, como el “Día de Ir Andando al Colegio”.

6. Ideas aplicadas por docentes para promover la actividad física en las clases escolares y en otros lugares de la comunidad

A continuación se reseñan ejemplos de cómo el profesorado de diferentes asignaturas y en diferentes escenarios ha promovido con éxito la actividad física en sus clases, garantizando de forma simultánea que su alumnado aprende y se divierte (adaptado de [104]). Estos escenarios son meros ejemplos de lo que otros docentes han ensayado con cierto éxito. Se pueden utilizar innumerables métodos; la creatividad es la clave.

6.1. Para introducir la actividad física, Eva lanzó un proyecto de clase semanal

Eva es profesora de matemáticas. Estaba preocupada por el problema de la inactividad física en la infancia y la adolescencia españolas y decidió contribuir a través de sus clases de matemáticas. Habló con el profesor de educación física del centro y juntos elaboraron un plan para mejorar el nivel de concienciación sobre los temas relativos a la acti-

vidad física. El alumnado debía registrar todas las actividades físicas que realizaban durante la semana y los datos se utilizaban después en la clase de matemáticas. Por ejemplo, los estudiantes calculaban el gasto de energía derivado de andar 15 minutos hasta el centro escolar, calculaban cuántos minutos a la semana caminaban o participaban en actividades recreativas, calculaban cuántos pasos daban en un día normal, etc. Estos datos eran luego debatidos en clase con el fin de aumentar la concienciación sobre si los estudiantes habían llevado o no a cabo las recomendaciones sobre actividad física.

6.2. Pedro solicitó a los niños de su campamento de verano que construyeran equipamientos para realizar actividad física

Pedro es monitor en un campamento de verano para niños de 12-14 años que dura todo el mes de julio. Decidió dedicar parte de sus sesiones de trabajos manuales con los niños (una hora diaria) a la promoción de la actividad física. Les desafió a diseñar y construir artículos de equipamiento deportivo que podrían utilizar para las actividades del campamento. Habló con los responsables del campamento, que respaldaron la idea con entusiasmo y le proporcionaron algunas sugerencias para mejorar la idea. Los estudiantes fueron muy creativos y fabricaron artículos tales como pesas, palos de hockey, palos de lacrosse, porterías, canastas de baloncesto, etc., utilizando materiales como palos de madera, botellas viejas de plástico y arena.

6.3. La clase de Gonzalo estaba aprendiendo acerca de su propio cuerpo. Decidió incorporar la importancia de la actividad física a sus clases de biología

Cuando estaban aprendiendo sobre el corazón y los pulmones, Gonzalo pidió prestado un estetoscopio a un amigo médico y decidió que los niños escucharan los latidos de su propio corazón antes y después de realizar una actividad física vigorosa. Les mostró cómo su corazón latía más rápido cuando realizaban actividades que aumentaban su temperatura. Señaló que este tipo de actividad también hace que los pulmones trabajen más intensamente, puesto que respiran con mayor profundidad.

Pidió a los niños que preparasen un mural con las actividades que hacen trabajar su corazón y sus pulmones. Colocó asimismo un póster del cuerpo humano. De este modo, cada clase se convirtió en una oportunidad para debatir cómo la actividad física contribuye al desarrollo saludable de músculos, órganos y huesos. Como parte de este trabajo, preguntó a los niños todos los días qué trabajos habían realizado con su corazón y sus músculos, y marcó las actividades en el póster.

En sus lecciones sobre el cuerpo introdujo el mensaje de que la actividad física hace que el cuerpo funcione mejor. Todos los días, pedía a los alumnos que realizaran una actividad que sirviera para trabajar la parte del cuerpo objeto de debate. Al día siguiente comunicaban sus sensaciones sobre la actividad y Gonzalo marcaba la actividad en el póster.

6.4. Pepa promueve los beneficios para la salud derivados de la actividad física en sus clases de natación en una piscina pública

Pepa trabaja como monitora en una piscina pública. Enseña a nadar a niños y niñas de 9 a 11 años. Decidió incluir en sus clases nuevas actividades para promover los benefi-

cios para la salud derivados del ejercicio. Un día recogió todas las tablas de natación y pegó una tarjeta de plástico con el nombre del beneficio de una actividad física en cada tabla. Los mensajes reseñados en las tablas incluían cosas tales como: alivia la depresión, aumenta la sensación de bienestar, mejora la fuerza, fortalece el corazón, etc. Lanzó todas las tablas de natación a la piscina de modo que los mensajes estaban en la parte inferior y no podían ser vistos por los niños. Les pidió que nadaran hasta coger una tabla, y luego cada niño debía explicar cómo ayudaba la natación a obtener ese beneficio para la salud específico. Otro día, solicitó a los niños que proporcionaran un ejemplo de ejercicio en el agua que sirviera para desarrollar un componente de la condición física. Por ejemplo, para la fuerza muscular, ¡los niños propusieron un ejercicio en la piscina que consistía en andar con las piernas rígidas como si fueran robots!

6.5. La profesora integra la actividad física en la clase de inglés

Soledad había estado leyendo acerca del problema de la inactividad física en España. Se sintió preocupada cuando supo que sólo una tercera parte de los niños, niñas y adolescentes españoles eran suficientemente activos como para alcanzar un crecimiento y un desarrollo saludables. Decidió hacer algo al respecto. Puesto que era profesora de inglés, y no de educación física, pensó que podría ayudar a desarrollar un nivel de comprensión y de concienciación sobre el tema. Encontró algunos artículos para que los leyera el alumnado, y asignó a sus estudiantes una tarea sobre dicho tema. Les proporcionó material sobre actividad física y les pidió que se lo llevaran a casa y lo leyeran. El objetivo era que todos los niños y niñas de su clase pensaran acerca de la importancia de la actividad física, además de realizar sus tareas escritas y de presentación para la clase de inglés. Planteó una serie de tareas que serían realizadas durante un par de meses. Asimismo seleccionó algunos libros sobre actividad física en la biblioteca para que los niños y niñas los utilizaran como obras de consulta.

Las tareas escritas englobaban los siguientes títulos:

- Qué es lo que hice ayer para ser activo.
- Me gusta el fútbol (u otra actividad preferida) porque...
- La actividad física y mi cuerpo.
- Estoy ensayando nuevas cosas para aumentar mi actividad física en al menos 30 minutos diarios. Esto es lo que he hecho...
- Describe las actividades físicas que realizaste la semana pasada.
- He practicado estas nuevas actividades y me siento...

Para las presentaciones de clase, se solicitó al alumnado que describieran cómo realizaban su actividad física favorita. ¡Si querían podían utilizar accesorios para ayudarse en su demostración!

Soledad les sugirió también que escribieran un diario para registrar sus esfuerzos de actividad física. Les dijo que registraran asimismo sus actividades no físicas. Transcurridos un par de meses, preguntó a la clase si estaban realizando ahora más actividades físicas que cuando comenzaron a trabajar en sus tareas. La mayoría de estudiantes contestó afirmativamente. Entonces les preguntó si dedicaban menos tiempo a tareas no activas, como ver la televisión o usar el ordenador. Muchos estudiantes no habían aumentado su actividad, pero estaban trabajando en ello. La mayoría había reducido muy ligeramente sus actividades sedentarias. Estos resultados demostraron que, si lo intentaban, los niños y niñas podían encontrar tiempo para ser más activos físicamente.

Sobre la base de las mejoras logradas en el mes anterior, cada uno de los miembros de la clase estableció un nuevo objetivo para el mes siguiente y lo escribió en su diario. La profesora les preguntaba periódicamente acerca de su situación con el fin de recordarles la importancia de la actividad física para su salud.

6.6. El profesor de geografía integra la actividad física en la clase mientras el alumnado recorre el Camino de Santiago

En septiembre, Ricardo decidió modificar su unidad sobre la “Exploración de Europa” y utilizarla para mejorar los niveles de actividad física de sus estudiantes de 14 años. El plan englobaba todo el curso. Colocó un gran mapa en la pared, marcó todo el Camino de Santiago en el mapa y le dijo a su clase que iban a andar el equivalente del Camino a través de Europa y a aprender geografía a medida que viajaban.

Todos los días, los estudiantes debían andar durante 10, 20 o 30 minutos y reseñar el total en un gráfico. Ricardo entonces representaba en el mapa la distancia que la clase había caminado, como si realmente estuvieran recorriendo el Camino de Santiago. En cada clase de geografía, Ricardo les presentaba vídeos o imágenes de los lugares virtuales por los que habían viajado, y les hablaba acerca de las tierras y los paisajes que estaban visitando. Sus “viajes” se acumulaban en el mapa y los estudiantes estaban ocupados recorriendo una mayor distancia cada día. Transcurridos tres meses, algunos estudiantes eran capaces de correr en lugar de andar. Ricardo calculó cuánta distancia más podían recorrer si corrían durante 10, 20 o 30 minutos, de modo que los kilómetros adicionales se reflejaran en el mapa. Algunos de los estudiantes ampliaron su paseo a 60 minutos. La clase estaba decidida a recorrer todo el Camino antes del final de curso. Ricardo les ayudó a calcular cuánto debían andar o correr para alcanzar su objetivo.

Este enfoque de la geografía suscitó un gran interés por parte de los estudiantes y, al mismo tiempo, Ricardo contribuyó a mejorar sus niveles de actividad física.

6.7. Pablo era responsable de la aplicación de diversas estrategias municipales de promoción de la movilidad a pie o en bicicleta

Pablo trabajaba como gestor de las actividades de ocio del municipio. Era consciente del creciente problema de la inactividad en niños y adultos y su relación con la obesidad. Pretendía organizar eventos de ámbito comunitario con el fin de promover la reducción del uso del coche y la mejora de la actividad física de las familias. Propuso la idea de los días “libres de coches” para las familias los domingos y otras jornadas festivas. Su idea consistía en promover los desplazamientos a pie y en bicicleta estos días a través de carteles en los centros recreativos, las piscinas y en otros lugares del municipio. Estos carteles informaban acerca de la importancia de la actividad física para nuestra vida y acerca del dinero que se podía ahorrar y la contaminación que se podía evitar si las familias no utilizaban el coche en estos días del año. Su jefe consideró que era una idea excelente y sugirió que se podría destinar dinero a los medios de comunicación locales (periódicos y televisión) para lograr una publicidad adicional.

Transcurrido un año, la iniciativa ha sido un éxito y muchas de las familias del municipio han comunicado su participación. Las tiendas locales de bicicletas comunicaron tener más clientes durante este período, de modo que Pablo organizó el “Día de la Bicicleta”, que se celebra todos los años el primer domingo de septiembre, jornada en la que se reserva exclusivamente para los ciclistas un circuito callejero de 15 km a través de los lu-

gares más atractivos de la ciudad y del municipio. Esta jornada se ha convertido en un importante evento anual para el municipio, con una publicidad significativa. El municipio ha sido reconocido a nivel nacional por sus esfuerzos en la promoción de la movilidad a pie y en bicicleta, y se obtuvo financiación para la construcción de más itinerarios para bicicletas en la zona. ¡Este evento ha tenido tanto éxito que la Comunidad de Madrid adoptó la idea del “Día de la Bicicleta”!

7. La inclusión de todos

La actividad física es buena para todos, con independencia de su edad o de su capacidad. Cada persona tiene unas características físicas y mentales únicas, y existen actividades físicas adecuadas para todo tipo de personas. Es importante que las clases se estructuren de modo que todo el alumnado se vea incluido de forma adecuada con el fin de que todos puedan alcanzar su máximo potencial. Existe una serie de áreas en las que es importante garantizar la inclusión en las clases relacionadas con la actividad física:

7.1. *Estudiantes con necesidades especiales*

El alumnado con discapacidades físicas o mentales requiere una asistencia, un cuidado y un entusiasmo especiales para lograr su participación en actividades físicas. Este respaldo debe ser claro en los entornos familiar, escolar y comunitario. Al igual que en el caso de las personas que no padecen discapacidades, la actividad física puede constituir un medio esencial a través del cual estas personas puedan interactuar con sus compañeros y compañeras y con su entorno, mejorando su bienestar tanto físico como mental.

Cuando se enseña a personas con discapacidad es mejor centrarse en la persona en lugar de en la discapacidad. Considere lo que el niño o niña puede hacer, en lugar de presuponer que no es capaz de realizar cierta actividad. Es posible que tenga usted que modificar sus métodos de enseñanza, cambiando las reglas de una actividad, el entorno o el equipo de aprendizaje, con el fin de lograr la inclusión plena de los niños, niñas y adolescentes con necesidades especiales.

Se debe tener en cuenta que:

- Los tipos y los niveles de discapacidad pueden variar en gran medida.
- En muchos casos es importante que estas personas trabajen conjuntamente con el centro escolar y con otros profesionales.
- Resulta especialmente importante hacer hincapié en la participación en lugar de en los resultados.
- Trate de descubrir las actividades para las que tienen mayor facilidad y elogie sus éxitos.
- Desafíeles sin tapujos, pero asegúrese de que los retos se pueden alcanzar.
- Sea sensible a sus miedos y ansiedades.
- Ayúdeles a descubrir actividades adecuadas en el entorno escolar y en la comunidad.

7.2. Inclusión de género

Se debe recordar que, de adultos, en la gran mayoría de las oportunidades para realizar actividad física no existe segregación de género, y hombres y mujeres participan juntos. Si se separan los géneros para realizar actividades durante la infancia o la adolescencia, asegúrese de que las actividades son razonablemente equivalentes y no están estereotipadas. Se recomienda que no trate de separar a los chicos y las chicas si es posible [105], aunque en algunas situaciones aisladas pueda ser necesario (como, por ejemplo, las situaciones en las que la intimidación, la corpulencia o la fuerza sean cuestiones relevantes).

Con frecuencia, chicos y chicas son inconscientemente tratados de forma distinta en situaciones de actividad física, tanto en el entorno familiar como en el escolar [106]. Por ejemplo, los chicos tienen más probabilidades de recibir un respaldo positivo específico (como “has mantenido un ritmo de carrera uniforme” o “trata de mantener el tronco recto”), mientras que las chicas reciben sólo un apoyo general (del tipo de “buen trabajo” o “inténtalo de nuevo”). Asimismo, es más probable que a los chicos se les presione para que completen una tarea, mientras que a las chicas se les permite abandonar en etapas anteriores. Estas sutiles diferencias de comunicación a menudo son asumidas por las chicas, lo que puede contribuir a que ellas sientan que la actividad física y los deportes son algo más adecuado para los chicos que para las chicas.

7.3. Inclusión cultural

Las influencias culturales pueden afectar en gran medida a lo que la persona desea aprender o llevar a cabo, y el profesorado debe respetar la diversidad de valores culturales en sus clases. Por ejemplo, los docentes pueden tratar de integrar las actividades físicas, los juegos, las festividades, las tradiciones y la música de otras culturas. Se pueden plantear situaciones en las que el alumnado o sus padres y madres decidan no aprovechar la igualdad de oportunidades en la clase (por ejemplo, las restricciones relativas a la vestimenta debidas a creencias religiosas), lo que puede requerir cierta flexibilidad por parte del profesorado.

7.4. Inclusión de capacidades

Hay estudiantes que tienen un gran talento; otros, no tanto. En el caso de estudiantes con talento, el profesorado no debe olvidarse de ellos y ha de continuar planteándoles nuevos retos en relación con su participación en actividades físicas.

El niño o niña físicamente torpe es aquel que tiene dificultades específicas de coordinación motora. Muchos de estos niños y niñas se ven desmotivados por las formas tradicionales basadas en capacidades de la educación física convencional y abandonan. Este alumnado puede requerir un tiempo de práctica, una educación y una motivación adicionales. Para ellos y ellas es importante tener éxito y divertirse, y esto puede requerir cierta flexibilidad y capacidad de elección en las clases con el fin de lograr que continúen practicando actividad física. Con la ayuda del profesorado, estos y estas estudiantes pueden descubrir nuevas formas de actividad que realicen a un buen nivel y que requieran menos coordinación óculo-manual, como, por ejemplo, correr, montar en bicicleta o escalar.

7.5. Condición física muy deficiente u obesidad

Es importante tener en cuenta que el niño o niña con una condición física deficiente u obeso no es necesariamente perezoso, aunque la falta de actividad puede ser ciertamente un factor que contribuya a su estado. Los niños y niñas obesos o con una condición física deficiente de menor edad con frecuencia realizan intensos esfuerzos por participar en actividades físicas, pero con malos resultados. Con los fracasos y las desmotivaciones continuadas, este niño o niña con frecuencia se convierte en un adolescente obeso y tímido que puede evitar totalmente cualquier actividad física. Por lo tanto, es importante tratar a las personas con sobrepeso de forma muy sensible, con el fin de garantizar que también tengan una experiencia positiva. Existe una amplia gama de actividades físicas, entre las cuales se incluyen las de bajo impacto y sin carga de peso, que constituyen una estrategia eficaz. Las actividades que pueden ser adecuadas para estos niños engloban aquellas en las que la corpulencia y la fuerza sean importantes (por ejemplo, el levantamiento de pesos). En caso de sobrepeso u obesidad grave, resulta prudente que estos niños y niñas obtengan el certificado médico pertinente antes de comenzar un programa de actividad física. Para estas personas, la actividad física probablemente desempeñará un importante (junto con la nutrición) en su régimen para perder peso. El éxito de dicho programa de actividad física puede ser un factor determinante esencial de si esta persona se convertirá o no en un adolescente obeso; hecho cuyas implicaciones ya se han debatido con anterioridad.

Los niños y niñas obesos o con sobrepeso pueden tener barreras significativas para realizar actividad física que es importante comprender [94, 107]. Los niños y niñas con sobrepeso, en especial las chicas, son especialmente vulnerables a las barreras relacionadas con el cuerpo, y la reducción de dichas barreras puede constituir uno de los puntos más relevantes de las intervenciones de promoción de la actividad física para esta población [63, 94]. Además, los niños y niñas que reciben críticas por su peso probablemente tendrán una actitud negativa hacia los deportes y tenderán a realizar unos niveles de actividad física más bajos [107].

Se proporcionan a continuación algunas recomendaciones para promover la actividad física en niños, niñas y adolescentes obesos o con sobrepeso [106, 108]:

- Trate al alumnado como individuos, sin realizar comparaciones entre ellos.
- Promueva una gama de actividades físicas que incluyan ejercicios sin carga de peso, tales como nadar, los ejercicios acuáticos o montar en bicicleta.
- Trate de encontrar actividades en las que estas personas puedan tener una ventaja sobre los demás de modo que se sientan competentes, como, por ejemplo, el levantamiento de peso (más favorable para las personas más corpulentas) o la natación (más favorable para las personas que flotan mejor).
- Promueva actividades de bajo impacto, como pasear, y proponga desde alternativas de bajo impacto (como caminar a paso ligero) hasta alternativas de alto impacto (como el footing).
- Programe períodos de descanso que permitan una recuperación de la actividad.
- Verifique la técnica correcta del ejercicio con el fin de minimizar el riesgo de lesiones.
- Permita una capacidad de elección de ropa para realizar ejercicio que reduzca las molestias.
- Verifique el uso de calzado adecuado durante las actividades de carga de peso, y cuando sea posible utilice superficies blandas en vez de duras (como el hormigón).

- Proponga tareas diferenciadas que se adapten a una amplia gama de capacidades, con inclusión de tareas más fáciles de bajo nivel.
- Sea consciente de los problemas potenciales, tales como dificultades respiratorias, limitación de movimientos, edema (retención de líquidos que genera transpiración), rozaduras, sudor excesivo y molestias durante el ejercicio.
- Promueva las actividades rutinarias centradas en el hogar y el centro escolar.
- Cuando sea posible, proporcione oportunidades a los niños y niñas obesos y con sobrepeso, para que sean activos dentro de un contexto privado en vez de público.
- Posibilite que los niños y niñas obesos sigan un programa de ejercicio diseñado individualmente sobre la base de sus necesidades y sus capacidades específicas.
- Fomente la orientación y el apoyo del centro escolar, la familia y los amigos.
- Aliéntelos y respáldelos siempre.

7.6. Asma

Muchos niños y niñas padecen asma inducido por el ejercicio. El asma también puede ser desencadenado por otros factores, como los alérgenos, las sustancias irritantes, los cambios climatológicos, las infecciones víricas, las emociones, etc. Los síntomas habituales del asma incluyen jadeos, tos, opresión en el pecho y sensación de ahogo. Si el asma está bien controlado, la actividad física será un medio excelente para mejorar la calidad de vida de estos niños y niñas, y para reducir la gravedad de los ataques. A continuación se reseñan algunas directrices para los niños y niñas con asma [106, 108]:

- Fomente el uso de un inhalador bronco-dilatador de 5 a 10 minutos antes del ejercicio.
- Haga que los niños y niñas tengan un inhalador disponible para su uso.
- Si llega un niño o niña a practicar la actividad con síntomas de constricciones respiratorias, debe ser excusado de participar en dicha sesión.
- Realice un calentamiento gradual de al menos 10 minutos.
- Fomente la intercalación de tandas intermitentes de actividad con ejercicios de intensidad reducida.
- Permita la actividad de menor intensidad (más fácil).
- Promueva la natación. La temperatura ambiental y la humedad de una piscina cubierta generalmente son bien toleradas por las personas con asma.
- En condiciones climatológicas frías y secas, promueva el uso de una bufanda o de una mascarilla que cubra la boca y la nariz en las actividades al aire libre.
- Fomente la respiración a través de la nariz en los ejercicios de intensidad leve, lo que calienta y humidifica el aire.
- No permita que los niños y niñas con asma hagan ejercicio si tienen un resfriado o una infección vírica.
- Cuando sea pertinente, comunique a los niños y niñas con asma que eviten hacer ejercicio al aire libre en condiciones que puedan iniciar un ataque de asma (por ejemplo, tiempo muy frío, aire muy contaminado, o durante períodos con un alto contenido de polen).

- Si se producen síntomas de asma, pida al niño o la niña que interrumpa el ejercicio, utilice un inhalador y descanse hasta que su recuperación sea completa.
- En caso de ataque grave de asma, solicite ayuda médica, póngase en contacto con los padres o madres, administre el medicamento adecuado correctamente, mantenga la calma, haga que el niño o la niña respire despacio y garantice que se encuentra en una posición cómoda.

Puntos clave:

- Todos podemos desempeñar un papel a la hora de promover la actividad física entre niños, niñas y adolescentes, con inclusión de los padres y madres, tutores, profesores, entrenadores, monitores de actividad/campamento, administradores escolares, supervisores de deportes y de ocio de la comunidad y profesionales de la salud.
- Los niños y adolescentes de ambos sexos se deben ver expuestos a una variedad de diferentes actividades físicas de modo que puedan descubrir cuáles son las más divertidas para ellos y en cuáles se ven más capacitados.
- Las personas adultas no deben ejercer presión para que los niños, niñas y adolescentes participen en determinados deportes o actividades.
- Se puede promover el cambio conductual en niños, niñas y adolescentes mediante: a) el desarrollo del nivel de concienciación, b) el establecimiento de objetivos asequibles, c) la provisión de apoyo y elogio, d) la promoción del compromiso, y d) la recompensa y el reconocimiento del cambio.
- La actividad física puede ser promovida por todos los profesores y educadores mediante el uso de diversas estrategias creativas.
- Se deben realizar esfuerzos especiales para garantizar la inclusión de todos en la actividad física, con independencia de la edad, las capacidades o de cualquier otra característica.