

¿CANARIAS SEDENTARIA?

JUAN ENRIQUE PÉREZ PÉREZ. (18/05/2012)

Maestro especialista en E. Física.

Un estudio realizado por la -OCU Salud del mes de Febrero revela que los andaluces son los más deportistas y los canarios los más sedentarios. Me llamo mucho la atención este titular, que la comunidad de canarias sea la que menos actividad física realiza de toda España. Hay grandes diferencias entre comunidades Autónomas, pero los resultados globales son los más preocupantes: El 24% no hace ningún tipo de actividad física, ni siquiera caminar una hora diaria.

- Andalucía con el 56% de la población haciendo más de 60 minutos semanales de ejercicio.
- Castilla y León: 45%.
- Galicia un 43%.
- Aragón 41%.
- Asturias 41%.
- Comunidad Valenciana 40%.
- Cataluña 39%.

En el furgón de la cola estaría Murcia con el 24% y en el último lugar CANARIAS con apenas un 11% de población con una práctica física semanal de una hora. A todo esto sumamos los estudios realizados por (NC) Nutrición Center, en el que pone a Canarias junto a Navarra como los más obesos de España (1 de cada cuatro niños tiene problemas de sobrepeso), con lo que tenemos unos datos nefastos, con respecto al desarrollo de hábitos saludables, en la población de nuestra comunidad autónoma.

Por el lado contrario estamos viendo como Canarias y más concretamente Lanzarote es un destino paradisíaco para la práctica deportiva. Por nombrar algunos ejemplos, en meses pasados han pasado por aquí, entre otros, la selección española de Balonmano, el mismísimo Fernando Alonso...etc. Contamos con unos recursos que somos la envidia de toda España; el clima y el medio natural. Las actividades físicas en el medio natural tienen un enorme potencial educativo. Este se debe más al espacio en el que se desarrolla que a las propias actividades. La actividad física en la naturaleza y al aire libre contribuye a la construcción de la autonomía en sus diversos sentidos.

Entonces... ¿Qué estamos haciendo mal? ¿Por qué no realizamos más actividad física? ¿Es un problema de educación o es una cuestión de actitud?

El empleo masivo del tiempo de ocio en actividades de carácter sedentario como la televisión, ordenador etc. Constituye un serio motivo de preocupación para la salud pública; luego es de gran importancia reflexionar sobre la salud, la práctica de la actividad física y la relación de ambas en la etapa de edad

escolar. Un niño que se aficiona al deporte desde pequeño tendrá una vida más sana y un mejor desarrollo físico.

El presente artículo tiene el objetivo fundamental además de reflexionar sobre estos datos negativos, presentar una serie de implicaciones, propuestas y beneficios para la promoción de la actividad física relacionada con la salud en el ámbito escolar.

Son innumerables las ventajas que la actividad física puede aportar a un niño/a, entre ellos hemos de destacar que es un excelente medio para que se introduzca en la sociedad. De nosotros, junto con la familia depende en gran medida que nuestros hijos se aficionen al deporte.

Los Beneficios que la actividad física reportan a la salud son:

Beneficios físicos:

La actividad física reporta una serie de mejoras en el organismo, si bien hay que hacer constar que ejercicios incorrectos podrían acarrear más perjuicios que beneficios. Los principales beneficios son:

- Estimula el desarrollo adecuado del esqueleto.
- Mejora flexibilidad, fuerza, resistencia y velocidad.
- Disminuye la grasa corporal.
- Aumenta el volumen cardiaco. Corazón más grande y fuerte.
- Reduce frecuencia cardiaca.
- Recude frecuencia respiratoria.

Beneficios cognitivos:

La actividad física hace que el niño/a conozca su cuerpo, al tiempo que explore y domine su entorno (especialidad y temporalidad).

Beneficios afectivos:

La actividad física contribuye al equilibrio y dominio de si mismo. Le va a permitir expresarse libremente, encauzar energías, liberar y descargar tensiones.

Va a mejorar la valoración que tiene de si mismo, es decir su autoestima.

Beneficios sociológicos:

Facilita el proceso de socialización. Posibilita la adquisición de valores como la solidaridad, la cooperación, el saber perder, el respeto a las normas, el jugar limpio, respeto por los adversarios y propios compañeros.

Ante la sociedad actual, donde la crisis de ideales en la juventud les está haciendo caer en situaciones marginales no deseadas la actividad física se puede convertir en un recurso que sirva como alternativa.

Beneficios Terapéuticos:

La práctica de actividad física reporta beneficios en algunas enfermedades sobre todo las relacionadas con las cardiopatías y otros procesos circulatorios.

Las enfermedades que más se benefician del ejercicio son:

- Obesidad: Destacar que la obesidad es cada vez más frecuente. El 97% resulta de una vida sedentaria y mala alimentación.
- Diabetes.

– Hipertensión arterial.

Para el desarrollo de hábitos saludables en relación con la actividad física, desde la escuela debemos tener en cuenta:

– No considerar al niño/a como un adulto en pequeño y querer aplicarle el entretenimiento de adulto disminuyendo las cargas.

– Debemos desarrollar en el niño la mayor cantidad posible de patrones de movimientos. Para ello utilizaremos una gran variedad de ejercicios. De esta manera la actividad física tenderá más hacia una condición física salud que hacia una condición física -rendimiento, propiciando la consecución de estilo de vidas saludables.

– En cuanto a las normas de seguridad es importante utilizar la ropa deportiva adecuada y calzado adecuado. Supervisar y asegurarnos de que el material está un buen estado, las instalaciones limpias....

– A la hora de realizar actividad física respetar la curva de la intensidad calentamiento - parte principal y vuelta a la calma.

– Relación Actividad-Pausa: hay que tener en cuenta la intensidad, volumen, descanso y número de sesiones semanales deben ser adecuado a las características de los niños. Importante conocer los principios de sobrecarga, individualización y progresión entre otros.

Soy también que de los que piensan que a los niños/as no se lo puede obligar a realizar deporte; Hay que ofrecerle el mayor número de alternativas o variedad de actividades y buscar motivaciones... No debemos olvidar que el deporte en la infancia sobre todo ha de divertir y gustarle a quien lo practica. Es el niño quien debe elegir el deporte que desea realizar, como educadores podemos orientarle en función de sus aptitudes físicas, pero no podemos obligarles.

Este último hecho no es solo responsabilidad de los centros escolares, sino también de toda la comunidad educativa. También hay que conocer que existen instituciones (cabildos, ayuntamientos, clubes deportivos) que suelen planificar programas anuales de actividades deportivas de carácter puntual o bien de carácter continuo (escuelas deportivas, juegos escolares, bailes deportes de lucha...).

En todos estos tipos de actividades como educadores deberíamos informar a nuestros alumnos/as. Crearle al niño un hábito deportivo desde la infancia es un buen mecanismo para que cuando sean adolescentes sigan practicando deporte. Debemos evitar que los niños sean excesivamente competitivos, no se trata de preparar a futuros profesionales si no de que hagan ejercicio físico y se diviertan.

Que no se diga que Canarias sea una comunidad sedentaria, que si bien es cierto que no contamos con unos buenos recursos e infraestructuras deportivas (gimnasios, canchas, polideportivos), que no nos sirva de excusa para la práctica deportiva, ya que existen una gran variedad de actividades que se pueden desarrollar en el medio natural. Por ejemplo actividades acuáticas

como el windsurf, el surf, la vela o piragüismo y actividades terrestres como trail, bici, orientación, escalada que a su vez permiten que el alumnado adquiera un mayor conocimiento de su entorno natural y fomentan la preservación del mismo.

Bibliografía;

-Blázquez, D. (DIR.) (1995) La iniciación deportiva y el deporte escolar. INDE. Barcelona.

-Revista OCU Salud. Febrero 2012

La Ley orgánica de Educación (LOE) 2/2006 de 3 de mayo.

Decreto 126/2007, de 24 de mayo, de mayo, por lo que se establece la ordenación y el currículo de la Educación Primaria en la Comunidad Autónoma de Canarias.