

Capítulo 11

Camina por tu Salud

Autor

Juan Antonio Montero Benítez

Presidente AMPA CEIP Nuestra Señora de Las Nieves de La Zarza (Badajoz)



Centro de pertenencia

Asociación de Madres y Padres de Alumnos/as del Colegio de Educación Infantil y Primaria Nuestra Señora de Las Nieves de La Zarza (Badajoz)

C/ Almendralejo, 12

06830 La Zarza (Badajoz)

Localidad/es de realización de la experiencia

La Zarza (localidad organizadora).

La experiencia de este Proyecto se ha realizado por distintas localidades y parajes, al ser una actividad relacionada con el senderismo, se han realizado rutas por el Parque de Cornalvo, Parque Nacional de Monfragüe (en dos ocasiones), por Monesterio (Ruta de la Plata), y por la propia localidad de La Zarza.

Los participantes, siempre han sido niños/as y personas adultas de las localidades de La Zarza, Villagonzalo y Alange.

Camina por tu Salud

■ Fecha de inicio y de finalización de la experiencia

Las actividades se vienen realizando desde el curso escolar 2005-2006.

■ N° estimado de participantes

El número de asistentes a las rutas senderistas ha sido de 80 entre niños/as y adultos, de media, siendo la ruta por Monfragüe la de mayor asistencia.

■ Nombre de los centros que han participado

Asociación de Madres y Padres de Alumnos/as de CEIP Nuestra Señora de Las Nieves.

Centro de Salud de La Zarza

Club de Senderismo Peñas Blancas

Colegio Público Nuestra Señora de Las Nieves.

■ Temática tratada

La correcta alimentación y el deporte como base de una buena salud futura.

■ Introducción

Las enfermedades cardiovasculares constituyen la primera causa de muerte en Extremadura. Según estudios realizados en la población juvenil extremeña (Departamento de Fisiología Humana de la Facultad de Medicina, UEX), el 17% de la juventud es candidata a ser obesa si no modifica sus hábitos alimenticios.

La alimentación en España ha experimentado grandes cambios en los últimos años. Esta evolución, muy similar a la ocurrida en otros países industrializados, se caracteriza por un **aumento en el consumo de proteínas y grasas de origen animal e incremento del consumo de azúcares simples** y la disminución del consumo de hidratos de carbono complejos.

Todo esto, unido a una disminución de la actividad física, que también se está produciendo en los países occidentales, lleva asociados una serie de **problemas nutricionales por exceso**, reflejados en numerosos estudios que demuestran la relación entre la alimentación y el estado de salud.

Un factor que **perjudica notablemente la salud es el sedentarismo**. La situación en Extremadura es similar a la del resto de España, lo que hace sumamente necesario una actividad física complementaria a la actividad desarrollada diariamente. En cuanto a la edad, en nuestra Comunidad, los más sedentarios son los mayores de 60 años, seguido de los comprendidos entre 10 y 14 años pero en todos los grupos de edad el porcentaje está por encima del 60%.

■ Justificación y objetivos

El Plan de Salud de Extremadura propugna que la Educación para la Salud, sea un instrumento de promoción de la salud que ayude al **individuo y a la comunidad a responsabilizarse de su propia salud**, con la adquisición de estilos de vida adecuados a través de la educación, la aplicación de medidas preventivas y los conocimientos científicos actuales, muchos de los problemas de salud actuales pueden disminuir.

Además, estas estrategias deberían **incidir de forma especial en la infancia**, dada la extraordinaria influencia y el enorme beneficio que las medidas preventivas y terapéuticas obtienen en esta etapa de la vida, en el que el perfil del comportamiento se está consolidando.

En este sentido las actividades informativas y educativas tendentes a la promoción de estilos de vida saludables, deben estar encaminadas especialmente a los factores beneficiosos de la **alimentación y la actividad física, como herramienta válida para conseguir unos niños/as saludables con garantía de futuros adultos sanos/as.**

La mayoría de los beneficios que para la salud conlleva el ejercicio físico, pueden lograrse, participando en actividades físicas de intensidad moderada fuera de los programas de actividad física organizados, es decir, caminando durante al menos treinta minutos varias veces a la semana, o nadando a un ritmo moderado durante al menos veinte minutos.

Por esto, los **objetivos** de este Proyecto son:

- **Sensibilizar** sobre la importancia de la alimentación y del ejercicio físico,
- **Fomentar** hábitos saludables y
- **Mejorar** el bienestar físico y la calidad de vida del individuo.

■ Desarrollo y actividades realizadas

Las actividades se desarrollarán durante el curso escolar. La experiencia de este Proyecto se ha realizado por distintas localidades y parajes, al ser una actividad relacionada con el senderismo, se han realizado rutas por el Parque de Cornalvo, Parque Nacional de Monfragüe (en dos ocasiones), por Monasterio (Ruta de la Plata), y por la propia localidad de La Zarza. Realizando juegos y actividades al aire libre, y entregando diferente material relacionado con el Deporte y Salud, así como consejos.

Para llevar a cabo estas actividades, se realiza previamente una promoción a través de cuñas en la radio, carteles, y escritos dirigidos a los padres.

■ Resultados

El número de asistentes a las rutas senderistas, ha sido de 80 entre niños/as y adultos de media, siendo la ruta por Monfragüe la de mayor asistencia. La satisfacción de los participantes en cuanto a las actividades desarrolladas, materiales distribuidos es muy elevado, demostrando un gran interés.

■ Conclusiones, consideraciones y aportaciones

El senderismo es una actividad deportiva y de ocio que no exige una excesiva preparación física, que pueden desarrollarlas todas las personas de cualquier grupo de edad, que influye positivamente en la salud y bienestar social, psíquico y mental (no olvidemos que actualmente los problemas de salud relacionados con las depresiones, están en aumento), además del perfil cultural y medioambiental, al conocer nuestros entornos y paisajes de nuestra tierra, los participantes aprenden a valorar y a concienciarse en la conservación del medioambiente. Además es un día de convivencia entre toda la comunidad educativa del Colegio.

La evidencia científica muestra que la actividad moderada diaria mejora la salud. Esta evidencia incluye la reducción del riesgo de enfermedad cardiovascular, ya que mejora los niveles de colesterol y contribuye al control de la obesidad y la hipertensión arterial, modulando así mismo, el sistema inmunitario y su relación con los sistemas nervioso y endocrino. Igualmente reduce el riesgo de cáncer, diabetes y mejora los síntomas de ansiedad y depresión. Además, mejora las funciones del sistema músculo-esquelético, lo cual permite una mejor calidad de vida y una mayor independencia en la población de mayor edad. Como resultado, nos encontramos con **una mejora en la calidad de vida de toda la población.**

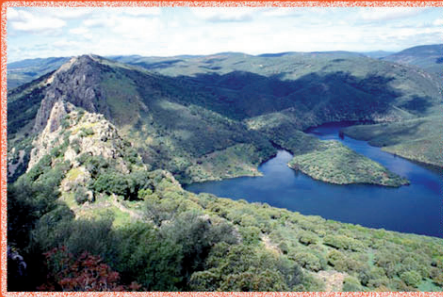
Según los resultados, y la satisfacción de los participantes en esta actividad que desarrolla la AMPA, TODO SON VENTAJAS.

■ Algunas imágenes

Sábado 8 de Mayo de 2.010

IV Ruta Senderista Infantil "CAMINA POR TU SALUD"

Parque Nacional de Monfragüe



- ★ *Salida: A las 8:00h.*
- ★ *Regreso: A las 15:00h.*
- ★ *Distancia: 8 kms.*
- ★ *Dificultad: media / baja.*



Organiza:

Colabora:



**Asociación de Madres y Padres de Alumnos (AMPA)
Colegio Público Ntra. Sra. de las Nieves, La Zarza**



Club de Senderismo "PEÑAS BLANCAS", La Zarza

JUNTA DE EXTREMADURA
Consejería de Sanidad y Dependencia

franjaleca 10

