

Actividad 1

¿ACTIVO O SEDENTARIO?
¿ACTIVA O SEDENTARIA?
¿CÓMO SOY YO?



OBJETIVO DE LA ACTIVIDAD

El **OBJETIVO** de esta actividad es que los alumnos y alumnas **evalúen sus niveles de actividad física habitual y sus hábitos sedentarios**. Para ello se les pide que se autoevalúen tanto respecto a su nivel de actividad física diaria como respecto al tiempo que utilizan a diario en actividades de ocio sedentarias, comparándolos con determinados criterios establecidos.

JUSTIFICACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Recomendaciones sobre actividad física y actividades de ocio sedentarias en población infantil.

En la actualidad existen diversas recomendaciones, propuestas por organizaciones científicas o de salud pública, sobre los niveles de actividad física que deberían realizar niños y niñas. Aunque existen diferencias entre unas y otras, hay un cierto consenso común sobre cuál debería ser la cantidad mínima de actividad física recomendable. En los últimos años, además, han comenzado a aparecer recomendaciones relativas a la necesidad de limitar el tiempo que niños y niñas dedican a conductas de ocio sedentarias.

Así, para realizar la autoevaluación, cada alumno o alumna debe comparar su nivel de actividad física y sus hábitos sedentarios respecto a las dos recomendaciones que han sido propuestas para este grupo de población.

Recomendación 1: “Niños y niñas deberían ser activos de una hora hasta varias horas al día, todos o la mayoría de los días de la semana”.

Recomendación 2: “Niños y niñas no deberían emplear más de 2 horas al día en actividades de ocio sedentarias (tales como ver la televisión o jugar con juegos de ordenador o videojuegos, etc.)”.

Niveles de actividad física en la población infantil española: ¿Qué cantidad de niños y niñas cumplen las recomendaciones?

Como se ha expuesto con más detalle en la primera parte de este libro no es fácil conocer con precisión los niveles de actividad ni de consumo de actividades de ocio sedentario de niños y niñas menores de 18 años por la dificultad de obtener información fiable en este grupo de edad. Aún así, existen ciertos datos que nos pueden dar una idea aproximada del nivel de actividad física-sedentarismo de la población infantil española. A continuación se recogen algunos de ellos:

- Según la Encuesta Nacional de Salud de 2003 el 70% de la población infantil, entre 5 y 15 años, es catalogada como sedentaria.
- Según los datos del Estudio enKid sólo un 32,2 % de los chicos y un 17,8 % de las chicas, entre 6 y 9 años, hace deporte más de dos días a la semana en su tiempo libre.
- Según datos de la Asociación para la Investigación de los Medios Audiovisuales (SMQ) niños y niñas ven una media de 2 horas y 30 minutos de TV al día y dedican 30 minutos más en jugar a juegos electrónicos.

Estos datos parecen indicar una baja frecuencia de actividad física y un consumo elevado de actividades de ocio sedentario en la población infantil y adolescente española, que justifica que de manera regular se intenten valorar desde la Educación Física los hábitos de actividad física y de ocio sedentarios con dos objetivos:

- Evaluar qué alumnos y alumnas no cumplen las recomendaciones.
- Promover que aquellos alumnos y alumnas que no las cumplan, incrementen sus niveles de actividad física habitual.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Las Actividades 1, 2, 3 y 4 son actividades que se proponen para realizar al inicio de curso, a lo largo

¿Soy activo o sedentario?
¿Soy activa o sedentaria?

¿Cuántos días a la semana haces actividad física durante 1 hora o más?

0 1 2 3 4 5 6 7

Poca actividad Regular Mucha actividad

1 3 5

ACTIPUNTOS



DIFERENTES ACTIVIDADES

- Caminar hasta el colegio
- Patinar
- Correr
- Pasear con los padres
- Subir escaleras
- Hacer deportes
- Bicicleta
- Nadar



La ACTIVIDAD FÍSICA es cualquier actividad que hace que se acelere tu corazón y gastes energía.

de los meses de Septiembre y Octubre. Son básicamente actividades de evaluación inicial, que en el caso de la Actividad 4 consiste en una valoración de los resultados de las actividades previas a partir de la cual se proporciona un consejo para cada escolar.

El desarrollo de la Actividad 1 puede tener lugar en una clase en el gimnasio o en una clase en el aula. Será una clase de marcado contenido conceptual donde se tratará de inducir a reflexionar sobre cuánto tiempo a la semana realizan actividad física y si ese tiempo es suficiente.

Para autoevaluar el cumplimiento de la recomendación sobre actividad física, cada alumno o alumna debe señalar el número de días que cree que realiza más de 60 minutos de actividad física. El profesor o profesora de Educación Física debe insistir que aquí **no se debe contabilizar** el tiempo empleado en las **clases de Educación Física** realizadas en el colegio. En función de su respuesta se le asig-

¿Soy activo o sedentario?
¿Soy activa o sedentaria?

¿Cuántos días a la semana haces actividades sedentarias durante 2 horas o más?

0 1 2 3 4 5 6 7

Poco sedentarismo Regular Mucho sedentarismo

5 3 1

ACTIPUNTOS



DIFERENTES ACTIVIDADES SEDENTARIAS

- Ver TV
- Videojuegos
- Ordenador
- Juegos de mesa
- Hablar por teléfono
- Tomar el sol
- Estar tumbado en el sofá
- Otros juegos sedentarios



Las ACTIVIDADES SEDENTARIAS son aquellas actividades en las que no gastas energía.



na un número de puntos (**ACTIPUNTOS**). Del mismo modo, para autoevaluar sus hábitos sedentarios cada alumno o alumna debe señalar el número de días a la semana en los que pasa más de 2 horas al día realizando actividades de ocio sedentarias. Igualmente, en función de su respuesta, se le asignará un número de puntos.

Los puntos obtenidos en una y otra escala deben ser trasladados al **ACTIVÓMETRO**. El activómetro es una escala en forma de escalera que sitúa a cada escolar respecto a su nivel de actividad-inactividad física. Los resultados pueden ser interpretados a través de la escala de colores del **“SEMÁFORO de la SALUD”**. A la vista de del resultado obtenido se proporcionan unos breves consejos sobre qué debería hacer.

OBSERVACIONES SOBRE LA ACTIVIDAD

Esta actividad no pretende realizar una valoración objetiva de los niveles de actividad-inactividad física en niños y niñas, pues esto no es posible mediante la aplicación de cuestiones sencillas como las planteadas. La medición de los niveles de actividad física en niños y niñas es una cuestión compleja que necesita de medios tecnológicos (monitores de movimiento y/o frecuencia cardiaca) para poder ser evaluada de forma fiable y objetiva. La evaluación de los niveles de actividad física habitual mediante cuestionarios o preguntas sencillas en edad infantil es especialmente problemática por las distorsiones en la percepción del tiempo y la imprecisión en el recuerdo debido al limitado desarrollo cognitivo a estas edades. Lo mismo ocurre respecto a la evaluación del tiempo utilizado en actividades sedentarias de ocio.

Por tanto, la pretensión de esta autoevaluación no es tanto valorar de manera objetiva los hábitos de actividad-inactividad del alumnado, como establecer un punto de partida para una tarea de reflexión sobre “qué es ser activo”, “cuánto de activo hay que ser”, “cuánto de activo soy yo”, que en cada curso el profesorado desarrollará según el nivel de maduración correspondiente a cada edad. El objetivo final de esta actividad (como del resto de las actividades propuestas) es lanzar el mensaje al alumnado (y de forma indirecta a las familias) respecto a que el nivel de actividad física habitual que realiza y el tiempo que se emplea en actividades sedentarias son cuestiones relevantes desde el punto de vista de la salud.

ALTERNATIVAS AL DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Una forma alternativa de plantear la actividad puede ser proponerla como tarea para casa, realizándola con la ayuda del padre o de la madre. Esto permitirá incrementar la validez de la evaluación ya que, en este caso, la apreciación de los tiempos dedicados a la actividad física o al ocio sedentario se realiza con el apoyo de un adulto que conoce los hábitos del niño o niña. Esta forma de acometer la actividad puede ser especialmente adecuada en el caso de los niños y niñas más pequeños. Esta alternativa supone una serie de ventajas e inconvenientes. Entre las ventajas pueden señalarse: la mayor validez de la evaluación al estar apoyada por un adulto; la implicación del padre o la madre en la actividad fomentando la participación y la reflexión de la familia y, por último, la posibilidad de dedicar menos tiempo a su desarrollo en clase, si bien es imprescindible que exista un tiempo de reflexión en clase sobre los resultados obtenidos (aunque las preguntas se hayan rellenado en casa). Como desventaja se puede señalar, según el contexto social del centro, que algunas familias podrían aceptar mal que se las involucre en las tareas encomendadas a sus hijos e hijas, si bien, dado la sencillez de la tarea, esto tampoco debería ser frecuente.

ANOTACIONES A LA ACTIVIDAD 1

A series of horizontal dashed lines for taking notes.