

O CENTRO EDUCATIVO COMO PROMOTOR DE ACTIVIDADE FÍSICA E SAÚDE



O NOSO PROBLEMA

INACTIVIDADE, SEDENTARISMO, SOBREPESO, OBESIDADE, INCREMENTO DE ECNT, EN TODA A POBOACIÓN

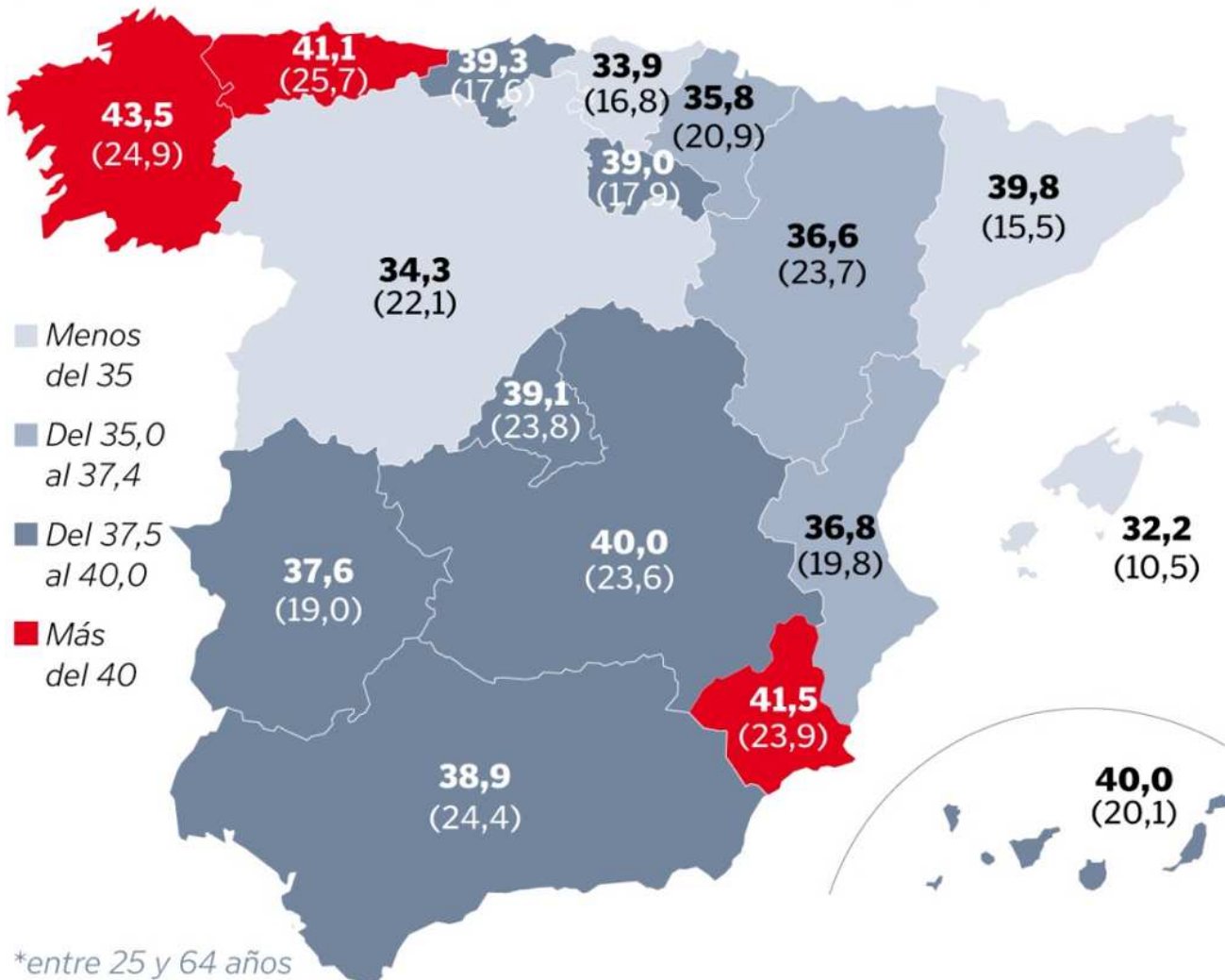


Total de población de 5 a 19 años que presenta exceso de peso a nivel mundial, junto con los incrementos de 2010 a 2016 para cada una de las regiones definidas por la OMS. NCD-Risk 2017

Sobrepeso y obesidad en la población adulta

POBLACIÓN CON SOBREPESO

(Entre paréntesis población que supera el límite de la obesidad, en %)



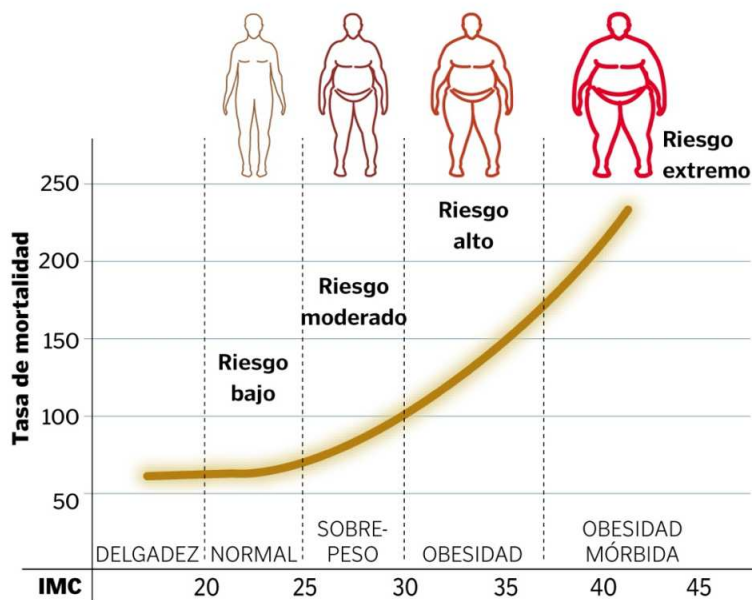
*entre 25 y 64 años

Fuente: Sociedad Española de Cardiología

OBESIDAD Y MORTALIDAD

Cuanto mayor grado de obesidad, el riesgo de padecer enfermedades mortales es más alto

$$\text{Índice de masa corporal} = \frac{\text{Peso (kg)}}{\text{Altura}^2 \text{ (m)}^2}$$



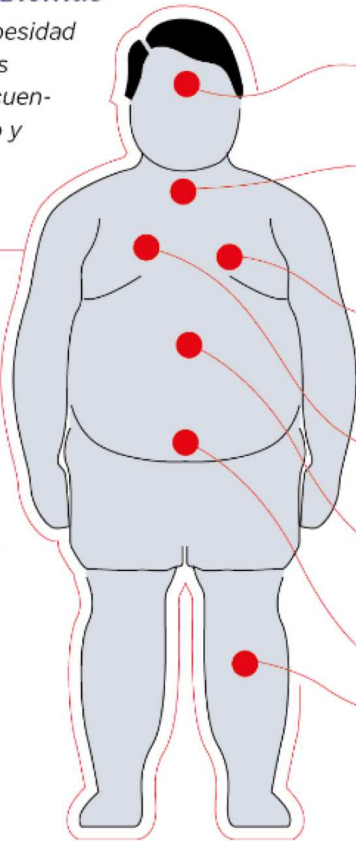
Obesidad infantil

Secuelas y problemas

El sobrepeso o la obesidad a edades tempranas puede tener consecuencias graves a medio y largo plazo

Psicosociales

Baja autoestima, depresión, insomnio, ansiedad, acoso/intimidación/burlas. Problemas de atención/hiperactividad o incluso aislamiento social



Neurológicos

Pseudotumor cerebral

Endocrino

Problemas metabólicos, riesgo de diabetes, intolerancias ...

Cardiovasculares

Hipertensión, inflamaciones crónicas, hipertrofias

Pulmonares

Apnea de sueño, asma ...

Gastrointestinales

Colelitiasis, pancreatitis, reflujo gástrico ...

Renales

Músculo-esquelético

Mayor riesgo de fracturas, pie plano ...

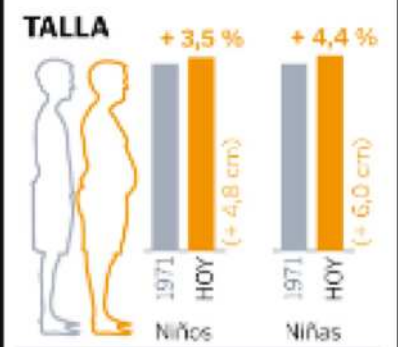
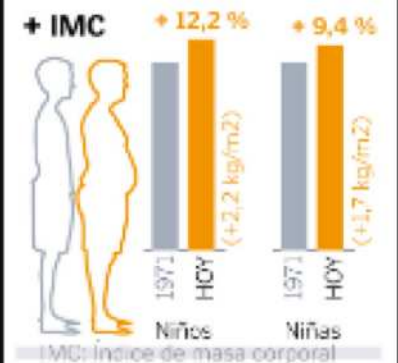
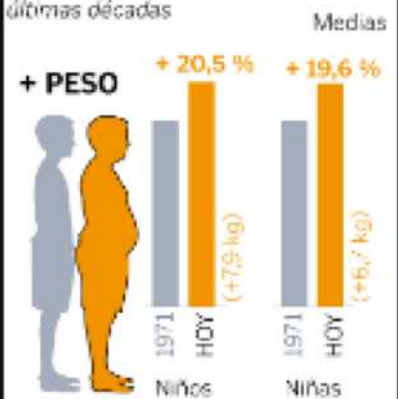
Fuente: Tojo R, Leis R.; Revista Lancet

O.A.



Cambios en la fisiología infantil gallega

La inactividad, la falta de ejercicio y una alimentación incorrecta en niños gallegos de 10 años ha causado varios cambios en la fisonomía infantil en las últimas décadas



Fuente: Tojo R, Leis R.; Revista Lancet

O.A.

INACTIVIDADE E SEDENTARISMO DATOS SOBRE ACTIVIDADE FÍSICA

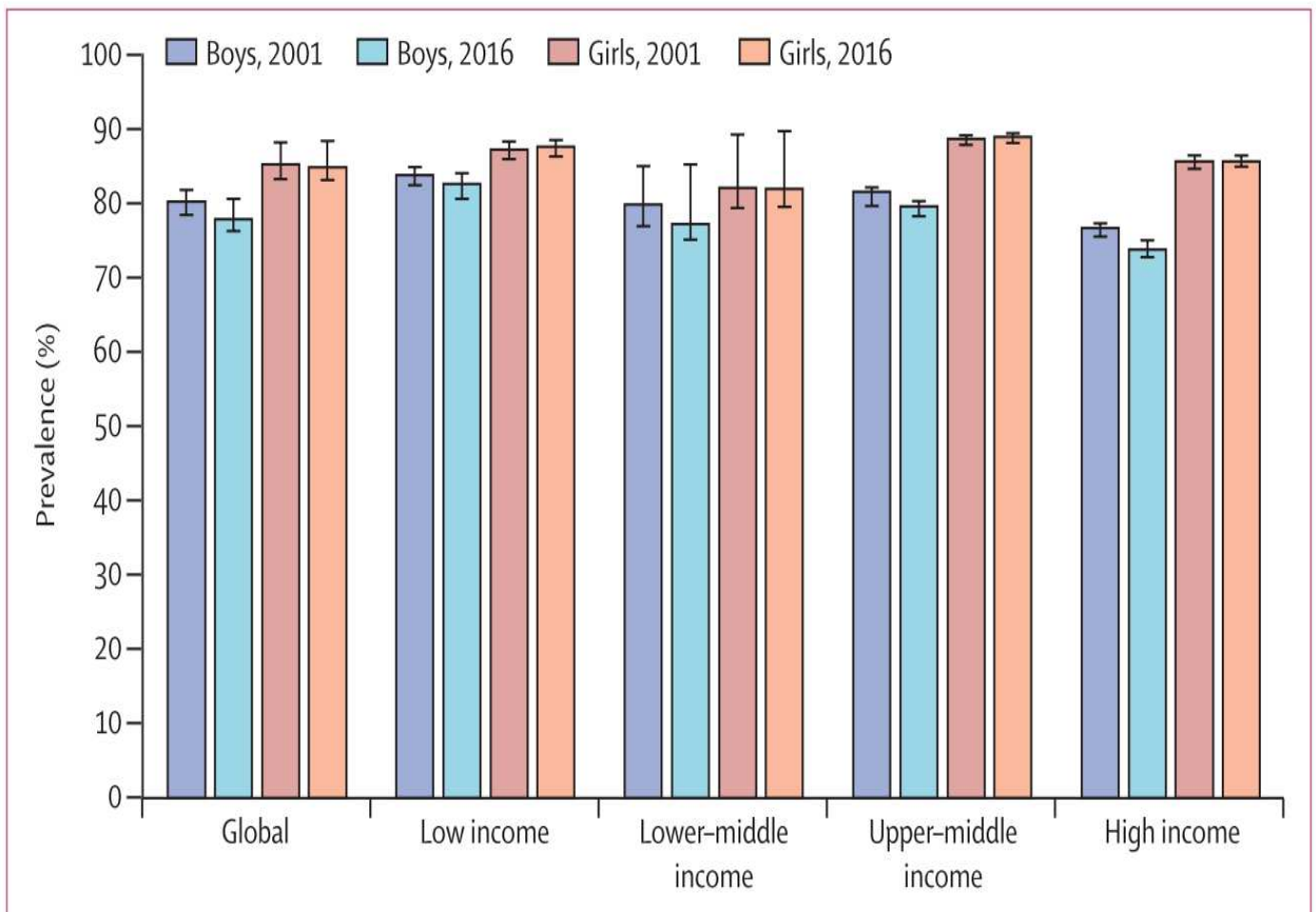


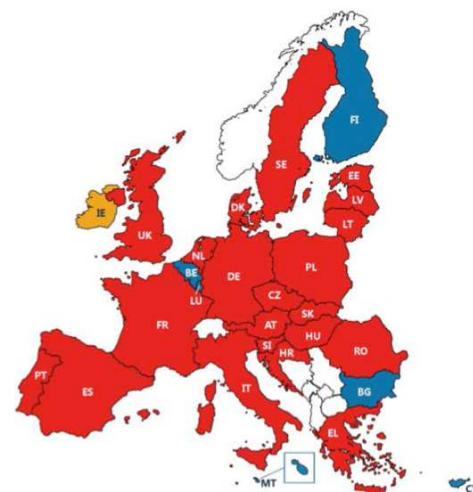
Figure 1: Prevalence of insufficient physical activity among school-going adolescents aged 11–17 years, globally and by World Bank income group, 2001 and 2016

	Prevalence of insufficient physical activity (95% UI) in boys, 2001	Prevalence of insufficient physical activity (95% UI) in boys, 2016	Prevalence of insufficient physical activity (95% UI) in girls, 2001	Prevalence of insufficient physical activity (95% UI) in girls, 2016	Overall prevalence of insufficient physical activity (95% UI) in adolescents, 2001	Overall prevalence of insufficient physical activity (95% UI) in adolescents, 2016
Spain	74.4% (71.9-76.8)	69.8% (66.4-73.0)	84.1% (81.9-86.0)	83.8% (81.4-86.0)	79.1% (76.7-81.3)	76.6% (73.7-79.3)



HR	56	▲ 27
LV	56	▲ 17
AT	40	▲ 13
EE	48	▲ 12
EL	68	▲ 9
HU	53	▲ 9
DE	38	▲ 9
SK	49	▲ 8
CZ	41	▲ 6
DK	20	▲ 6
SE	15	▲ 6
LT	51	▲ 5
PT	68	▲ 4
PL	56	▲ 4
FR	46	▲ 4
EU28	46	▲ 4
RO	63	▲ 3
IT	62	▲ 2
ES	46	▲ 2
UK	37	▲ 2
NL	31	▲ 2
SI	24	▲ 2
IE	34	=
BE	29	▼ 2
LU	27	▼ 2
FI	13	▼ 2
CY	46	▼ 8
BG	68	▼ 10
MT	56	▼ 19

Q81 How often do you exercise or play sport?
(% - NEVER)



11.2. Personas que practican deporte semanalmente según comunidad autónoma

(En porcentaje de la población total investigada de cada colectivo)

	PRÁCTICA	
	TOTAL	
	2010	2015
TOTAL	37,0	46,2
Andalucía	33,6	45,7
Aragón	37,2	42,2
Asturias (Principado de)	31,9	40,1
Baleares (Illes)	43,6	54,2
Canarias	39,0	46,8
Cantabria	32,1	44,2
Castilla y León	32,4	40,9
Castilla-La Mancha	36,4	38,6
Cataluña	39,2	50,6
Comunitat Valenciana	38,7	47,0
Extremadura	28,8	41,1
Galicia	30,1	37,4
Madrid (Comunidad de)	42,9	50,5
Murcia (Región de)	35,6	43,2
Navarra (Comunidad Foral de)	42,9	53,3
País Vasco	37,6	46,9
Rioja (La)	43,0	45,0
Ceuta y Melilla	34,7	46,7

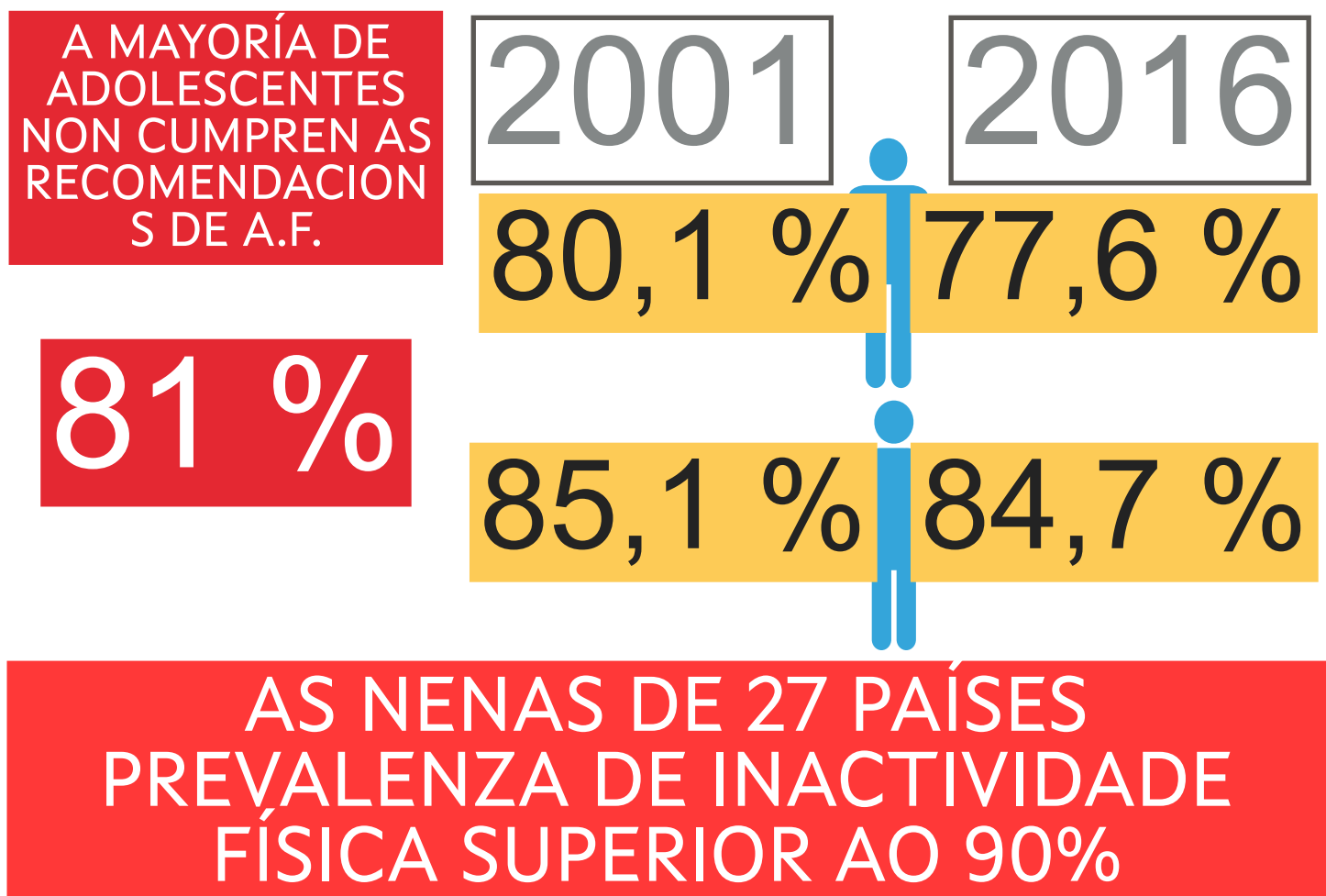
Fuente: MECD. Encuesta de Hábitos Deportivos en España

Global trends in insufficient physical activity among adolescents: a pooled analysis of 298 population-based surveys with 1.6 million participants

Regina Guthold, Gretchen A Stevens, Leanne M Riley, Fiona C Bull

Summary

Background Physical activity has many health benefits for young people. In 2018, WHO launched More Active People for a Healthier World, a new global action on physical activity, including new targets of a 15% relative reduction of global prevalence of insufficient physical activity by 2030 among adolescents and adults. We describe current prevalence and trends of insufficient physical activity among school-going adolescents aged 11–17 years by country, region, and globally.



ESTUDIO PASOS 2019

Estudio representativo de la población española de 8 a 16 años. Han participado 3.887 niños/as y adolescentes de 247 centros educativos de las 17 CC.AA. Una red de 13 grupos de investigación integrada por 68 investigadores/as han realizado la recogida de datos en los meses de abril, mayo y junio de 2019.

Entre los 8 y los 16 años se produce una disminución de los minutos diarios dedicados a la práctica de actividad física superior a una hora y media.

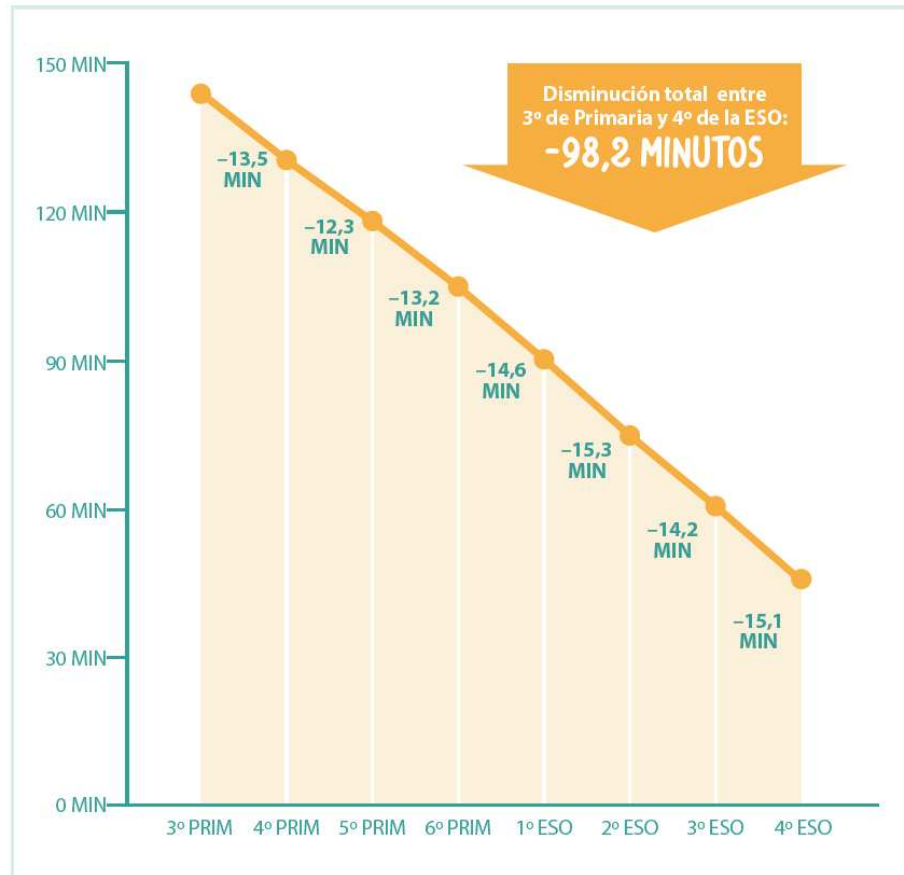


Figura 19 – Promedio de minutos diarios dedicados a la práctica de actividad física - según curso académico.

PREVALENCIA DE INACTIVIDAD FÍSICA

El estudio PASOS 2019 pone en evidencia que el porcentaje de población infantil y adolescente que alcanza la recomendación de la OMS en cuanto a la práctica de actividad física moderada o vigorosa es mucho menor del que sería deseable. Concretamente, en la figura 17 se observa que un 63,3% de la población de 8 a 16 años no cumple con dicha recomendación. Por el contrario un 36,7% sí que alcanza un mínimo de 60 minutos de actividad física para los siete días de la semana.

3 de cada 5 niños/as y adolescentes no cumplen con la recomendación de la OMS de práctica de actividad física diaria.



Figura 17 – Prevalencia de incumplimiento/cumplimiento de la recomendación de actividad física.

NIÑOS Y ADOLESCENTES

(de 5 a 17 años)



En los niños y adolescentes, la actividad física es beneficiosa por cuanto respecta a los siguientes resultados de salud: mejora de la forma física (funciones cardiorrespiratorias y musculares), la salud cardiometabólica (tensión, dislipidemia, glucosa y resistencia a la insulina), la salud ósea, los resultados cognitivos (desempeño académico y función ejecutiva) y la salud mental (menor presencia de síntomas de depresión) y menor adiposidad.

Al menos **60 minutos al día** actividad física de intensidad **moderada a vigorosa**, a lo largo de la semana; la mayor parte de esa actividad física debe ser aeróbica.

Al menos 60 minutos al día actividad física de intensidad moderada a vigorosa, a lo largo de la semana; la mayor parte de esa actividad física debe ser aeróbica.

Se recomienda lo siguiente:

➤ Los niños y adolescentes deben realizar al menos una media de 60 minutos de actividad física diaria principalmente aeróbica de intensidad moderada a vigorosa a lo largo de la semana.

Recomendación fuerte, evidencia de certeza moderada

Al menos **3 días a la semana** deberían incorporarse **actividades aeróbicas de intensidad vigorosa**, así como actividades que **refuercen los músculos y los huesos**.

Al menos 3 días a la semana deberían incorporarse actividades aeróbicas de intensidad vigorosa, así como actividades que refuercen los músculos y los huesos.

➤ Deben incorporarse actividades aeróbicas de intensidad vigorosa y actividades que refuercen músculos y huesos al menos tres días a la semana.

Recomendación fuerte, evidencia de certeza moderada

DECLARACIONES DE BUENAS PRÁCTICAS

- Hacer algo de actividad física es mejor que permanecer totalmente inactivo.
- Si los niños y adolescentes no cumplen las recomendaciones, hacer algo de actividad física resultará beneficioso para su salud.
- Los niños y adolescentes deben comenzar con pequeñas dosis de actividad física, para ir aumentando gradualmente su duración, frecuencia e intensidad.
- Es importante ofrecer a todos los niños y adolescentes oportunidades seguras y equitativas para participar en actividades físicas que sean placenteras, variadas y aptas para su edad y capacidad, y alentarlos a ello.



En los niños y adolescentes, un mayor sedentarismo se asocia con los malos resultados de salud siguientes: mayor adiposidad, peor salud cardiometabólica, forma física y comportamiento/conducta prosocial y menor duración del sueño.

Se recomienda lo siguiente:

➤ Los niños y adolescentes deben limitar el tiempo que dedican a actividades sedentarias, especialmente el tiempo de ocio que pasan delante de una pantalla.

Recomendación fuerte, evidencia de certeza moderada

LIMITAR el tiempo dedicado a actividades sedentarias, especialmente el tiempo de ocio delante de una pantalla.

LIMITAR el tiempo dedicado a actividades sedentarias, especialmente el tiempo de ocio delante de una pantalla.

% Incumplimiento recomendación

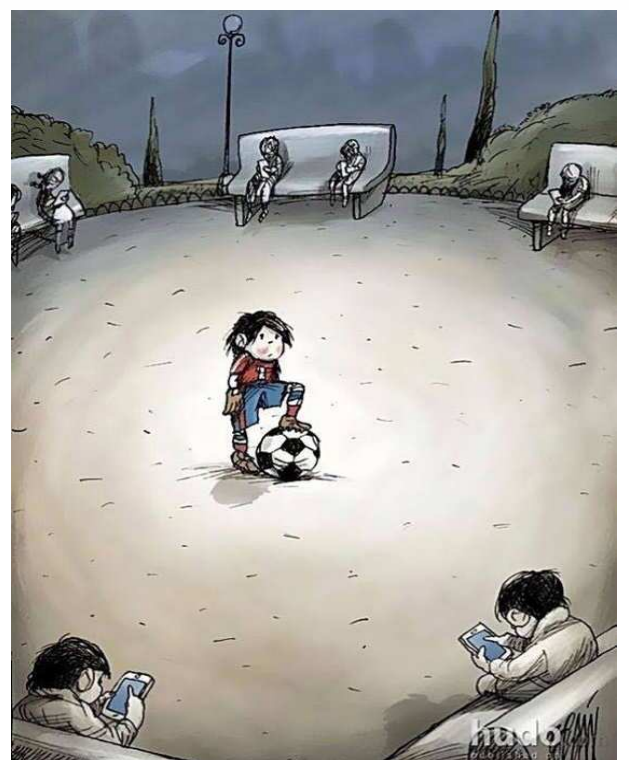
Galicia (N = 210)	65,7
PASOS (N = 3.803)	63,6

% Incumplimiento recomendación

Galicia (N = 210)	Masculino	59
	Femenino	71,8
PASOS (N = 3.803)	Masculino	56,3
	Femenino	70,4

% Incumplimiento recomendación

Galicia (N = 210)	Primaria	55,1
	Secundaria	75
PASOS (N = 3.803)	Primaria	55
	Secundaria	72,4





A MAIOR PARTE DO TEMPO ESCOLAR
DESENVOLVE ACTIVIDADES LECTIVAS
CUNHA

INACTIVIDADE SUPERIOR AO 90%

(HERNÁNDEZ, LA.; FERRANDO, JA.; QUILEZ, J.; ARAGONÉS, M.; TERREROS, JL., 2010)

OS ESTUDOS QUE ANALIZAN A AF DOS
RECREOS E AS CLASES DE EF. MOSTRAN
NA SÚA MAIORÍA NIVEIS BAIXOS DE
ACTIVIDADE E INTENSIDADE
CONTRIBUÍNDOLLE DE MANEIRA ESCASA AO
CUMPRIMENTO DAS RECOMENDACIÓNS
DA OMS

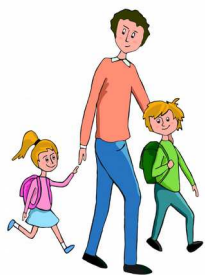
(GRAO-CRUCES ET. AL. 2018)

A ACTIVIDADE REALIZADA NOS
RECREOS E NAS CLASES DE EF
REPRESENTAN APROXIMADAMENTE O
35-55% DA AF TOTAL QUE REALIZAN
OS MENOS E MENAS NA IDADE ESCOLAR

BRUSSEAU E HANON, 2013



OS PROXECTOS DE VIDA ACTIVA E DEPORTIVA COMO PARTE DA SOLUCIÓN A ESTES PROBLEMAS



PVAD



Proxecto de Vida
Activa e Deportiva



Vantaxes,
Oportunidades
Fortalezas



O CENTRO EDUCATIVO ROMPE AS DESIGUALDADES SOCIAIS E FACILITA O ACCESO EN IGUALDADE DE OPORTUNIDADES A AF





PODEMOS CHEGAR AO 100% DA POBOACIÓN





o 80% DOS ESCOLARES
REALIZA A SÚA AF
EXCLUSIVAMENTE
NO SEU CENTRO
EDUCATIVO

(EURYDICE, 2013)





A AF NA ETAPA INFANTO - XUVENIL TEN EFECTOS A MEDIO PRAZO

(STRONG ET AL. 2005)

Physical activity for children and young people

(5–18 Years)



BUILDS
CONFIDENCE &
SOCIAL SKILLS



MAINTAINS
HEALTHY
WEIGHT



DEVELOPS
CO-ORDINATION



STRENGTHENS
MUSCLES
& BONES



IMPROVES
SLEEP



IMPROVES
CONCENTRATION
& LEARNING

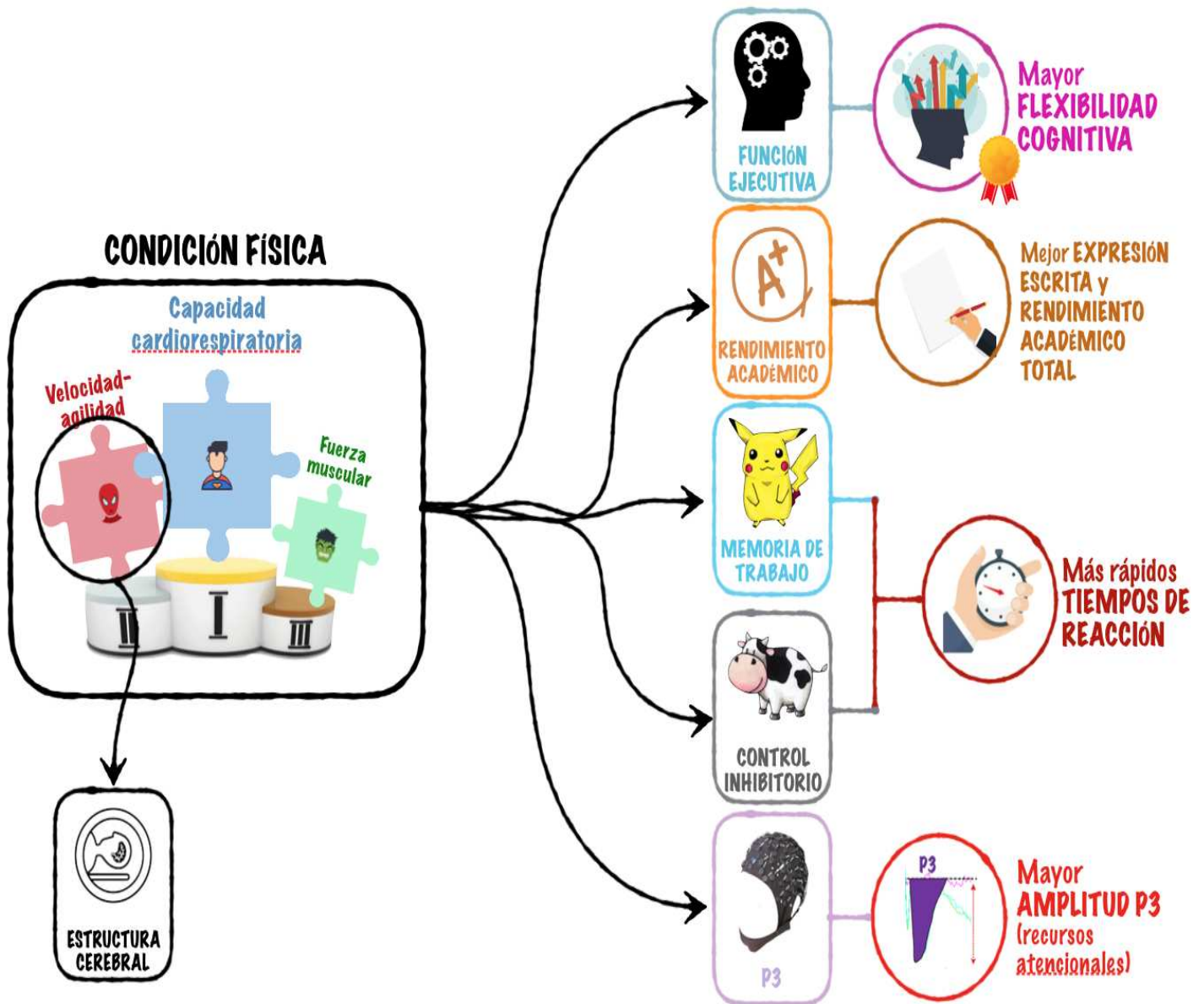


IMPROVES
HEALTH
& FITNESS



MAKES
YOU FEEL
GOOD

A MELLORA DA CONDICIÓ FÍSICA PODE INFLUÍR NO RENDEMENTO ACADÉMICO





PVAD



Proxecto de Vida
Activa e Deportiva

