

# Actividad física y deporte

IES Santa Bárbara

Febrero 2017

Año 10, núm 5

La sociedad actual no favorece la actividad física, ya que los trabajos se han mecanizado en gran medida y ya no se requiere tanto esfuerzo y movimiento.

La infancia y la juventud son etapas más activas que la edad adulta, pero a pesar de ello muchas veces los más jóvenes disfrutan de actividades de ocio demasiado sedentarias.

Por ello es muy importante que promovamos entre los adolescentes la actividad física y el deporte, ya que la falta del mismo no solo pro-

voca **problemas de salud**, sino que además conlleva una **baja forma física, una menor autoestima y una pobre imagen corporal**.

Por otro lado es importante recordar que las **familias**, los padres y madres, estáis en una posición de enorme influencia para ayudarles a que se conviertan en personas activas.

La actividad física es **beneficiosa** para la salud, pero no sólo para la salud física, sino entendida en un sentido amplio, ya que tiene beneficios psicológicos, fisiológicos, socia-

les, y en el desarrollo de la infancia y la adolescencia.

Además, cuando se practica en grupo, con unas normas, cuando se practica un deporte,



se favorece la integración, la relación entre iguales, la tolerancia a la frustración, la convivencia y el respeto a las normas, etc.

## Actividad física

Con **actividad física** generalmente nos referimos a movimientos corporales que se realizan durante un tiempo, con un gasto de energía. Se convierte en **ejercicio físico** cuando se realiza con la intención de mante-

ner la forma física, y en **deporte** cuando es una actividad con reglas, normas e institucionalizada.

Se realiza de forma voluntaria, con el objetivo de mejorar la forma física, la salud, o

por motivos de ocio, como diversión.

Veremos a continuación los beneficios de la misma, así como recomendaciones a las familias para promover la actividad física entre los niños y adolescentes.

### *Puntos de interés especial:*

- El deporte tiene incluso beneficios en el rendimiento académico.
- La familia que se mantiene activa consigue que los adolescentes también lo sean.

# Beneficios de la actividad física

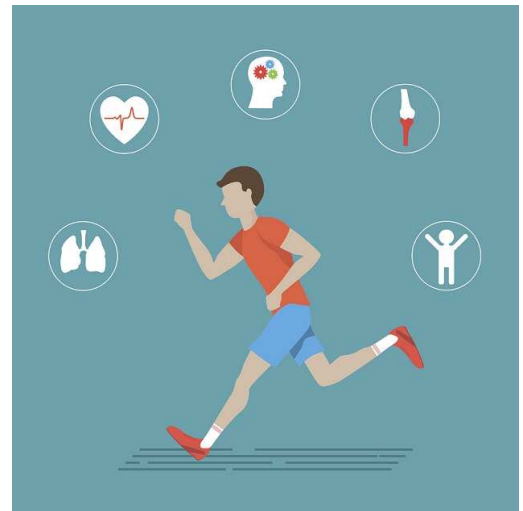
Tal como podemos leer en la guía para padres y madres “La actividad física y salud”, editada por el Ministerio de Sanidad y Consumo, la actividad física es esencial para la mejora de la salud y prevención de enfermedades a través de beneficios fisiológicos, psicológicos, sociales, etc.

Entre los **beneficios fisiológicos** se pueden incluir: ayuda a controlar el sobrepeso y la obesidad, fortalece los huesos, y los músculos, mejorando la capacidad para hacer esfuerzos, reduciendo la probabilidad de enfermedades cardiovasculares, tensión arterial o diabetes, por ejemplo.

Entre los **beneficios psicológicos**, tan importantes como los anteriores, se encuentra el hecho de que mejora el estado de ánimo y disminuye el riesgo de padecer estrés, ansiedad y depresión; aumenta la autoestima y proporciona bienestar psicológico.

Los **beneficios sociales** incluyen: fomento de la sociabilidad, aumenta la autonomía y la integración social (especialmente importantes en caso de discapacidades físicas o psíquicas).

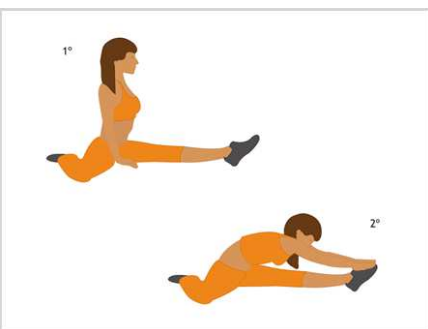
Además, en el caso de niños, niñas y adolescentes tenemos que incluir entre los beneficios el hecho de que contribuye al desarrollo integral de la persona, previene la obesidad adulta, ayuda a disminuir la probabilidad de osteoporosis en la edad adulta, mejora la maduración del sistema nervioso motor y aumenta las destrezas motrices, y además también mejora el rendimiento académico escolar y la sociabilidad.



**“LA  
ACTIVIDAD  
FÍSICA ES  
UNA FORMA  
DE INVERTIR  
EN SALUD.  
¡CUESTA  
POCO, ES  
FÁCIL Y  
BARATA!”**

## Componentes de la actividad física

La actividad física tiene muchos componentes. Los más relacionados con la salud



son: la resistencia cardiorrespiratoria, la flexibilidad, la fuerza, y la **resistencia muscular**. Además la coordinación es un componente muy importante en la infancia.

La **resistencia cardiorrespiratoria** se puede favorecer con carrera, natación, bicicleta,

remo. La **flexibilidad** se trabaja en deportes como el kárate o la gimnasia, y la **coordinación** con actividades que van desde el baile a los deportes de pelota (fútbol, baloncesto, balonmano,..) o raqueta (tenis, padel, tenis de mesa).

# Promover la actividad física en nuestros hijos/as

Como padres, madres o responsables de la educación de niños, niñas y adolescentes, es interesante que procuremos crear un ambiente proclive a la actividad física ya desde edades tempranas. Si nuestros hijos/as viven en una familia activa, que en sus ratos de ocio practica actividad física y disfrutan de ello en compañía, les será mucho más fácil adoptar patrones activos.

Una de las claves es la **diversión**. La actividad que lleven a cabo tiene que resultarles divertida para que les motive y no la abandonen.

Deben sentir que es una **elección personal**.

Es recomendable realizarles **regalos** de material deportivo, y mejor aún si pueden ser para realizar actividad física en grupo, con otros amigos.

Además debemos ayudarles a que **planifiquen bien los tiempos**, y se organicen para que tengan tiempo para estudiar, pero también para la práctica de actividad física, y fijar un horario para otras actividades como leer, o incluso ver la televisión.

Se les puede animar a que practiquen algún **deporte de equipo**, formando parte de algún club, etc. Aquí es muy importante que nos fijemos en la imagen que les damos a los jóvenes a cerca de las competiciones deportivas dejando de dar tanto valor a los resultados y más a la propia actividad deportiva.

Los **fines de semana y vacaciones** escolares son un buen momento para practicar actividad física. Especialmente actividad en el medio natural, incluso apuntándolos a actividades organizadas como campamentos y colonias, pero también a través de por ejemplo excursiones familiares.

*“Los jóvenes tienen más probabilidades de hacer deporte si sus padres/ madres lo hacen”*



## Condiciones especiales de salud

Nuestros hijos/as, cualquiera que sea su estado de salud, e incluso si padece una discapacidad, o tiene una enfermedad crónica, se puede beneficiar de la actividad física regular.

Así, por ejemplo, la actividad física ayuda en la diabetes, en las enfermedades cardíacas si es de intensidad moderada y siempre bajo supervisión médica, en el asma a mejorar la capacidad pulmonar, a reducir la obesidad,...



C/ David Vázquez  
Martínez nº 4

Teléfono: 985 69 51 01  
Correo:  
stabarla@educastur.org



Estamos en la web

[http://  
web.educastur.princast.es/  
ies/stabarla](http://web.educastur.princast.es/ies/stabarla)

## ¿Qué está ocurriendo en nuestro IES?

- El alumnado de 4º de Plástica acude al taller de geometría y arte, el día 8 de febrero.
- Los de Biología de 2º de Bachillerato visitan la depuradora de Frieres el 9 de febrero.
- El alumnado de 4º de Filosofía y Valores éticos visita la Facultad de Filosofía y la Junta general del Principado.
- El alumnado de 1º de Bachillerato participa en las “Jornadas de orientación universitaria” el día 14 y 2º el día 15.
- El alumnado de Geografía e Historia de 2º de ESO visita el museo arqueológico y San Julián.
- El alumnado de 3º de valores visita el Ayuntamiento el día 17 de febrero.
- 1º y 3º de ESO comienzan a recibir los talleres externos del programa de Educación afectivo-sexual, Ni Ogros Ni Princesas.
- El día 24 de febrero el alumnado de 4º de ESO participa en la Olimpiada de Geología.
- El 25 comienza el viaje a Ávila del alumnado de Religión.

## Deporte en Langreo

Una vez decidido fomentar la actividad física y el deporte con nuestros hijos e hijas tendríamos que conocer los **recursos** con los que contamos en la zona.

En Langreo hay gran variedad de **oferta deportiva**, tanto de clubes deportivos como de instalaciones municipales.

Existen clubes deportivos de

atletismo, montaña, fútbol, gimnasia, natación, triatlón, piragüismo, balonmano, patinaje, judo, boxeo, kárate, y ciclismo.

El patronato deportivo municipal puede darnos información al respecto.

Además existen **instalaciones** para la práctica de actividad física en Langreo que podemos utilizar. Por ejem-

plo, los polideportivos, circuito y carril bici de Riaño, Pista de skate en Sama, de padel o budler de escalada en La Felguera.

