

Fundación España Activa propone 4 consejos para fomentar la actividad física en la infancia



AUTOR: FUNDACIÓN ESPAÑA ACTIVA

España es el noveno país de la UE con más gente inactiva, dos puntos por encima de la media europea, según el último **Eurobarómetro de la Comisión Europea**. En concreto, **el 42,7% de los españoles no practicaron deporte en 2022**, de acuerdo con la última Encuesta de Hábitos Deportivos realizada por el **Ministerio de Cultura y Deporte**. En cuanto a la población más joven, las **recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud (OMS)** en materia de actividad física indican que **los niños y adolescentes de 5 a 17 años deberían dedicar al menos 60 minutos al día a actividades físicas** moderadas a intensas. Asimismo, la institución aconseja incorporar actividades aeróbicas intensas, así como aquellas que fortalecen los músculos y los huesos, al menos tres días a la semana. Sin embargo, la investigación realizada por la **Iniciativa de Vigilancia de la Obesidad Infantil de la OMS** revela que **el 25% de los niños de nuestro país no cumplen esta recomendación** ya que no dedican al menos una hora al día a realizar juegos activos o vigorosos.



“Los datos son claros y es nuestra responsabilidad como sociedad poner la salud en el centro de todas las decisiones, sobre todo, cuando atañe a los más pequeños. El deporte es salud y todo lo que hagamos para fomentar su práctica es fundamental. Una sociedad más activa es una sociedad más sana y más feliz”, señala **Jaime Lissavetzky, presidente de la Fundación España Activa.**

Con la finalidad de promover hábitos de vida activos entre los más jóvenes, **la Fundación España Activa establece una serie de consejos:**

- Reforzar la educación sobre la importancia del deporte y los beneficios para la salud con materiales didácticos que puedan entretener y enseñar al mismo tiempo.
- Fomentar el ocio activo a través de la práctica de diferentes deportes o juegos que conlleven movimiento.
- Incorporar pequeños hábitos que huyan del sedentarismo como acudir al colegio andando o utilizar las escaleras en lugar del ascensor.
- Dar ejemplo. Los más pequeños tienden a imitar el comportamiento de los adultos por lo que es clave que, tanto en casa como en el colegio, vean que sus figuras de referencia practican deporte.



Jaime Lissavetzky, presidente de la Fundación España Activa

El valor social y económico de mantener una vida activa

La **OMS** publicó a finales de 2020 unas **directrices mundiales sobre la actividad física y el comportamiento sedentario** que reconocen y avalan sus beneficios para la salud y el bienestar individual. En ellas se habla de la reducción del riesgo de enfermedades no transmisibles, así como la mejora de la salud mental, el sueño y la función cognitiva.

De igual forma, **la contribución de la educación física, la actividad física y el deporte al crecimiento económico, al aumento de la productividad y al empleo puede observarse en diferentes contextos**. Se ha estimado que la industria del deporte contribuye hasta un uno por ciento del producto interior bruto mundial y estimular su desarrollo puede ayudar a obtener más beneficios. **En España, la práctica de actividad física y deporte genera un Valor Social de 9.100 millones de euros en España**, según el Informe sobre el Impacto Social y Económico del sector de la actividad física y el deporte en España presentado por la **Fundación España Activa**. Concretamente, esta cifra se reparte en 2.100 millones de euros en mejora de la salud física y mental de aquellos españoles activos, 100 millones de euros en su desarrollo individual, 4.700 millones de euros en la mejora de su sensación subjetiva de bienestar y 2.200 millones de euros en el desarrollo social y comunitario del conjunto del país.



La lucha contra el sedentarismo, el eje principal de su estrategia

La **Fundación España Activa** nació con la misión de impulsar la práctica de actividad física en la sociedad y dedica sus esfuerzos a este objetivo a través de la investigación, la educación y la divulgación. Desde su fundación ha puesto en marcha numerosas iniciativas para luchar contra el sedentarismo en nuestro país y ha enfocado parte de su labor en los más jóvenes. De hecho, la entidad ha estructurado un plan de acción específico enfocado en la infancia y adolescencia con la finalidad de inculcar hábitos de vida saludable desde edades tempranas. Un ejemplo de acción que se enmarca en este plan es **'Actívate por una Vida Mejor'**, un reto al que invitaron a participar a más de **5.000 colegios de todo el territorio nacional** para fomentar la práctica de actividad física en centros educativos.



Link to Original article: <https://www.fagde.org/direccion-y-gestion-del-deporte-no-35/fundacion-espana-activa-propone-4-consejos-para-fomentar-la-actividad-fisica-en-la-infancia?elem=297875>