



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

EFFECTO

Erasmus Por la educación alimentaria de niños y formadores

Número de proyecto Erasmus+ : 2021-1-FR01-KA220-SCH-000024289

Material pedagógico sobre educación alimentaria dirigido a niños para formadores

Resultados del proyecto PR.2, Versión: 1.0

PR2: Material pedagógico sobre educación alimentaria dirigido a niños para formadores

Editor de la entrega: Harokopio Universidad de Atenas

Fecha de publicación: XXXX, 2022

Nivel de difusión: CO: Confidencial, sólo para los miembros del Consorcio y los Servicios de la Comisión

Parte A (2-3 páginas)

Pruebas científicas

La actividad física se define como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, que requiere energía, incluso durante el tiempo de ocio, para ir y volver de determinados lugares, o como parte del trabajo de una persona (1).

Existen pruebas abrumadoras de los beneficios para la salud a lo largo de toda la vida de un estilo de vida físicamente activo y de los riesgos para la salud de la inactividad y el sedentarismo. Algunos beneficios que se han demostrado del estilo de vida físico y activo en los niños son (1, 2, 3):

- Mantenimiento de un peso saludable
- Salud mental (reducción de los síntomas de depresión)
- Bienestar
- Condición física (cardiorrespiratoria y muscular)
- Salud cardiometabólica: presión arterial, dislipidemia, hiperglucemia y resistencia a la insulina.
- Salud ósea
- Resultados cognitivos (rendimiento académico y función ejecutiva)

Por otra parte, los riesgos de la vida sedentaria en los niños están relacionados con (4,5):

- Aumento de la adiposidad (aumento de peso)
- Peor salud cardiometabólica, forma física, comportamiento conductual/social
- Menor duración del sueño

Las directrices y recomendaciones de la OMS proporcionan información detallada en función de los distintos grupos de edad y grupos de población específicos sobre el nivel de actividad física necesario para gozar de buena salud. La OMS recomienda para los niños de 5 a 18 años (1):

- Deben dedicar al menos una media de **60 minutos al día** a una actividad física de moderada a intensa, principalmente aeróbica, durante toda la semana.
- Deben incorporar actividades aeróbicas vigorosas, así como aquellas que fortalezcan los músculos y los huesos, al menos **tres días a la semana**;
- **Debe limitar el tiempo dedicado a actividades sedentarias**, en particular el tiempo de ocio frente a una pantalla.

Las entrevistas y grupos focales realizados en España, Grecia y Francia pusieron de relieve varios aspectos relevantes en relación con el estilo de vida saludable y activo en los niños:

➤ **La actividad física depende del entorno familiar**

"Creo que es muy importante educar a los padres al respecto" (responsable de comedor, España)

Por lo tanto, la propuesta de actividades que aumenten la actividad física y disminuyan el sedentarismo en los niños, debe centrarse no sólo en las escuelas, sino también en el hogar, e involucrar a todos los miembros de las familias.

➤ **Las escuelas desempeñan un papel importante en el aumento de las horas de actividad física de los niños.**

En Francia, por ejemplo, hay una nueva normativa en los colegios que anima a los niños a hacer de 15 a 30 minutos de actividad física al día, y corresponde al profesor organizarla con cualquier tipo de actividad (deporte, baile...).

➤ **Cambios positivos en la actividad física, ya que algunas escuelas ofrecen actividades extraescolares**

Las actividades extraescolares relacionadas con el deporte (fútbol, baloncesto...) también parecen una buena oportunidad para aumentar las horas activas de los niños.

➤ **Aprovechar el entorno**

Algunos profesores indican que hay que aprovechar el entorno que rodea a la escuela, como el parque o el bosque, por ejemplo sugieren que se diga a los padres: "*hay un parque cerca donde podéis correr después de clase para desahogaros*".

➤ **Los niños consideran que la pausa del almuerzo y los descansos durante el día son "tiempo libre", por lo que a menudo se aprovechan para organizar juegos.**

Estos momentos se consideran una buena oportunidad para animar a los niños a ser más activos.

Pero, ¿qué está pasando hoy en día con la AF y los niños? ¿Tienen un estilo de vida activo o sedentario?

Un estudio reciente, que examinó la prevalencia y las correlaciones de la actividad física y el tiempo frente a la pantalla de una amplia muestra de niños europeos durante la pandemia COVID-19 (7), concluyó que durante las condiciones de la

pandemia sólo el 19% de los niños de 6 a 18 años cumplían la recomendación global de actividad física de la OMS.

RECOMENDACIONES NACIONALES DE PA EN LOS PAÍSES EUROPEOS

Francia: Se recomienda a los niños de entre 5 y 17 años que realicen diariamente 60 minutos de actividad física de intensidad moderada a vigorosa.

España: Los niños y jóvenes de 5 a 17 años deben acumular al menos 60 minutos diarios de actividad física de intensidad moderada y vigorosa (420 minutos semanales).

Grecia:

Alemania: Las directrices actuales recomiendan un mínimo de 60 minutos diarios de actividad física de moderada a intensa para niños y adolescentes.

Teniendo en cuenta toda la información y el vínculo entre las experiencias tempranas de la vida relacionadas con la salud y los resultados posteriores en materia de salud (porque animar a los niños a tener un estilo de vida más activo les llevará a ser adultos más sanos), animar a los niños a tener un estilo de vida activo se convirtió en una acción primordial.

1. Organización Mundial de la Salud. Directrices de la OMS sobre actividad física y sedentarismo; Organización Mundial de la Salud: Ginebra, Suiza, 2020.
2. Organización Mundial de la Salud. Directrices sobre actividad física, sedentarismo y sueño para niños menores de 5 años; Organización Mundial de la Salud: Ginebra, Suiza, 2019.
3. Alvarez-Pitti, J.; Casajús-Mallén, J.A.; Leis-Trabazo, R.; Lucía, A.; de Lara, D.L.; Moreno-Aznar, L.A.; Rodríguez-Martínez, G. El ejercicio como medicina en las enfermedades crónicas durante la infancia y la adolescencia. *Anales Pediatría* 2020, 92, 173.e1.
4. Ariza, C., et al., La incidencia de obesidad, evaluada como adiposidad, se reduce después de 1 año en escolares de primaria por la intervención POIBA. *J Nutr*, 2019. 149(2): p. 258-269.
5. Sanchez-Martinez, F., et al., Seguimiento de tres años de la intervención POIBA sobre la obesidad infantil: Un Estudio Cuasi-Experimental. *Nutrientes*, 2021. 13(2).
6. [Viktoria A. Kovacs](#), [Gregor Starc](#), [Mirko Brandes](#), [Monika Kaj](#), [Rok Blagus](#), [Bojan Leskošek](#). **Physical activity, screen time and the COVID-19 school closures in Europe - An observational study in 10 countries.**

MEDICINA Y SALUD DEL DEPORTE Y EL EJERCICIO

Parte B (8-12 páginas)

Actividades lúdicas (título, duración, descripción, objetivo, actividad principal, mensaje para llevar a casa por actividad)

Cada módulo debe tener entre 10 y 15 páginas.

ESPECIFICACIONES TÉCNICAS

Cada página del capítulo debe contener un encabezado (nombre del módulo) y un pie con el número total de páginas. La siguiente tabla (Tabla A) enumera las restricciones de formato que deben seguirse para la maquetación.

Tabla A. Restricciones de formato

Tamaño de página	Fuentes	Tamaño de letra	Espacio entre líneas	Márgenes
A4	Times New Roman	12 pt	Único	Arriba-Abajo: 1,5 cm Izquierda-Derecha: 2 cm

Plantilla para la Parte B

INFORMACIÓN GENERAL : TABLA DE ESTILO DE VIDA ACTIVO

DESCRIPCIÓN

....

OBJETIVO: Animar a los niños a ser más activos realizando diferentes actividades físicas en casa y en la escuela.

...

Actividad principal/juego/cuestionario, etc.

La actividad principal es un tablero de actividades mensuales que se llenará de PUNTOS. El tablero está dividido en **2 filas y 4 columnas**.

Las 2 filas:

- ACTIVIDADES DIVERTIDAS EN FAMILIA
- JUEGOS DIVERTIDOS EN LA ESCUELA

Las 4 columnas:

- Semana 1
- Semana 2
- Semana 3
- Semana 4

Cada actividad puntúa:

- 2 puntos si se hace correctamente
- 1 punto si el objetivo semanal se ha completado pero no se ha alcanzado en absoluto
- 0 puntos si no se ha realizado

Total de puntos mensuales: 16

Consejo o mensaje para llevar a casa:

Ser más activo es divertido para todos

ACTIVITIY	Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4
ESTILO DE VIDA ACTIVO	/2	/2	/2	/2
JUEGOS DIVERTIDOS EN LA ESCUELA	/2	/2	/2	/2
TOTAL ESTRELLAS SEMANAL	/4	/4	/4	/4
TOTAL ESTRELLAS	/16			

INFORMACIÓN GENERAL : ESTILO DE VIDA ACTIVO

DESCRIPCIÓN

Lista de actividades diarias que los niños, la familia y los profesores pueden hacer para ser más activos día tras día.

OBJETIVO: Animar a los niños a ser más activos haciendo diferentes cosas cotidianas, como parte de la rutina

...

Actividad principal/juego/cuestionario, etc.

Cada día puedes hacer cosas diferentes para ser más activo:

- Por las escaleras
- Dar un paseo de 10 minutos después del colegio
- Ir al mercado a comprar alimentos frescos
- A pie hasta la escuela
- Paseos en bicicleta
- Ayuda para limpiar la casa
- Poner la mesa para desayunar, comer o cenar

Si al final de la semana has realizado todas las actividades, ganas 2 puntos en el tablero de estilo de vida activo.

Si al final de la semana has realizado la mitad de las actividades, ganas 1 punto en el tablero de estilo de vida activo.

Si al final de la semana no has realizado ninguna de las actividades, ganas 0 puntos en el tablero de estilo de vida activo.

Consejo o mensaje para llevar a casa:

Podemos ser más activos cada día haciendo pequeñas cosas

INFORMACIÓN GENERAL : JUEGOS DIVERTIDOS EN LA ESCUELA

DESCRIPCIÓN

Lista de actividades y juegos que los niños pueden hacer en la escuela

OBJETIVO: Animar a los niños a ser más activos realizando diferentes juegos y actividades. El objetivo es hacer 3 horas por semana

Actividad principal/juego/cuestionario, etc.

Semanalmente puedes hacer diferentes actividades y juegos en la escuela para estar más activo:

- Escóndete y busca,
- Luz roja, luz verde,
- Botón botón,
- Hupscotch
- Carrera de obstáculos en el patio o en el parque
- Circuitos interiores
- Clases de baile
- Carreras
- Dé un paseo por el barrio para descubrir la ciudad
- Bolera
- Juego de fútbol
- Juego de baloncesto
- Gimnasia
- Voleibol

Si al final de la semana has realizado alguna actividad que te lleve 3 horas semanales, ganas 2 puntos en el tablero de estilo de vida activo.

Si al final de la semana has realizado alguna actividad que te lleve 1,5 horas semanales, ganas 1 punto en el tablero de estilo de vida activo.

Si al final de la semana no has realizado ninguna de las actividades, ganas 0 puntos en el tablero de estilo de vida activo.

Consejo o mensaje para llevar a casa:

Podemos ser más activos con las clases de deporte y los juegos en la escuela