

XOGAMOS? LECER ACTIVO

Como transformar os hábitos nocivos en oportunidades



QUE É O SEDENTARISMO?

O sedentarismo nas súas orixes enténdese como: "Forma social de vida dunha comunidade humana que se establece de forma estable nun lugar". Dende fai uns anos ten outra acepción que se refire tamén a un estilo de vida da nosa civilización, caracterizado pola **escasa actividade física** e pola escolla de actividades pasivas que non implican movemento como, os videoxogos, ver a tele ou pasar horas diante do ordenador.

A OMS xa considera o sedentarismo como unha epidemia mundial. De feito, os datos indican que é a cuarta causa de risco de mortalidade, xa que se vincula directamente coa obesidade, a diabetes e enfermidades cardiovasculares.



Segundo os últimos datos revelados polo Ministerio de Educación, Cultura e Deporte, o 73% da poboación española é sedentaria, é dicir, case 3 de cada 4 persoas non realiza a cantidade de exercicio e actividade física recomendada para manter unha vida saudable.

Os datos son tamén alarmantes cando falamos da infancia e da xuventude, pois non fixeron máis que incrementarse ano tras ano. Baseándonos nun dos traballos do estudo científico ANIBES, un 55,4% das nenas e nenos e adolescentes de entre 9 e 17 anos non cumpre as recomendacións da OMS en canto a práctica de actividade física.

As principais causas deste aumento danse nos países desenvolvidos, onde as novas tecnoloxías substituíron ó xogo e ó deporte por videoxogos, uso do ordenador, ver a televisión etc. Pero non só afecta ó ámbito do lecer, tamén o fai no ámbito doméstico e nos transportes, xa que os novos electrodomésticos facilitan que as persoas non se teñan que mover tanto para realizar as tarefas, e o coche parece que ocupa toda a atención cando temos que trasladar dun lugar a outro.

Os beneficios da actividade física

Xa vimos como o sedentarismo se converteu nunha epidemia a nivel mundial, sendo a causa, entre outras cousas, de enfermidades cardiovasculares, da obesidade e o sobrepeso. A boa nova é que o 80% das mortes derivadas do sedentarismo se poden evitar realizando hábitos de vida saudable, que inclúen unha

alimentación axeitada e a práctica regular de actividade física.

Ademais de combater as enfermidades derivadas do sedentarismo, realizar exercicio de forma regular aporta os seguintes beneficios, sobre todo na infancia e na xuventude:

- Desenvolve o aparato locomotor (ósos, músculos e articulacións) sans.
- Contribúe á mellora do sistema cardiovascular (corazón e pulmóns)
- Estimula a coordinación e o control dos movementos.
- Mantén un peso corporal saudable.
- Axuda a controlar a ansiedade e a depresión.
- Contribúe o desenvolvemento social, formentado a autoconfianza, a interacción social e a integración

Na táboa de abaixo podemos observar as recomendacións fai a OMS de tempo e frecuencia da práctica de exercicio e deporte. Compre destacar que están indicadas para persoas de calquera lugar do mundo, agás aquelas que por razóns médicas non poidan.

Recomendacións práctica de exercicio OMS

- **5-17 anos:** 60 minutos diarios (intensidade: moderada a vigorosa)
- **18-64 anos:** 150 minutos/semana (intensidade moderada) en períodos non inferiores a 10 minutos.
- **A partir de 65 anos:** 3 veces/semana o tempo e a intensidade que a saúde lle permita

O xogo na contorna

Sabendo xa da importancia de realizar diariamente exercicio físico e deporte, debemos ter en conta que hai máis oportunidades para realizalas das que podemos imaxinar. Por exemplo, podemos incluír descansos activos cando estamos a estudar, trasladarnos sempre que sexa posible camiñando ou en bicicleta, apuntarnos a algún deporte que se oferte na contorna e sobre todo, podemos buscar un bo repertorio de xogos que non precisen unha instalación deportiva específica e animarnos a xogar con outras persoas. Quizáis atopemos preto da casa un campo da festa, unha esplanada ou un campo con árbores onde recrearnos. A variedade so fai máis interesante a cantidade de xogos que podemos facer.



Propostas de mellora

Tal e como podemos extraer do "Informe 2016: Actividad Física en niños y adolescentes en España" no que participa a Universidade de Santiago de Compostela, debemos buscar e propoñer melloras que signifiquen un aumento na práctica de actividade física. Algunha das propostas son:

- Informar á toda a comunidade dos perigos do sedentarismo e dos beneficios da actividade física
- Crear rutas seguras na contorna para poder realizar desprazamentos en bicicleta ou camiñando.
- Promover quedadas para realizar eses desprazamentos xuntos.
- Realizar campionatos e eventos deportivos así como xornadas de xogos.
- Promover recreos e descansos activos, con xogos e actividades físicas.
- Implicar ás familias na práctica de exercicio no tempo de lecer.
- Ofertar e dar a coñecer á toda a comunidade actividades divertidas que impliquen movento.

Cambiar os hábitos de vida está nas mans de todos nós. Debemos buscar a implicación de todos os sectores da nosa comunidade: escola, familia, organizacións, concello etc. E facer propostas que partan de interes comúns para lograr melloras na saúde propia e da dos que nos rodean.