



ESTILOS DE VIDA ACTIVOS Y SALUDABLES DENTRO Y FUERA DEL AULA

Cuenca, 8 y 9 de marzo de 2013

Susana Aznar Laín.

Profesora de la Universidad de Castilla-La Mancha.

PONENCIA: ACTIVÓMETRO: INDICADOR DE LA ACTIVIDAD FÍSICA SEMANAL QUE REALIZA EL NIÑO Y EL ADOLESCENTE.

RESUMEN:

La actividad física regular está asociada a una vida más saludable y más larga. No obstante, la mayoría de las personas adultas y de los niños, niñas y adolescentes de Castilla la Mancha no desarrolla una actividad física suficiente como para lograr beneficios sanitarios. La situación es similar en España y en todo el mundo, tanto en los países desarrollados como en los países en desarrollo, y existe un amplio conjunto de pruebas científicas que indica una disminución de los niveles de actividad física y de condición física en todos los grupos de edad.

La inactividad física está reconocida como uno de los principales factores de riesgo de las enfermedades crónicas y constituye entre el segundo y el sexto factor de riesgo más importante en relación con la carga de la enfermedad en la población de la sociedad occidental.

Su prevalencia es más elevada que la de todos los demás factores de riesgo modificables. La inactividad física durante los primeros años de vida está reconocida actualmente como un importante factor coadyuvante en el incremento de los niveles de obesidad y de otros trastornos médicos graves que se observan en niños, niñas y adolescentes de Europa y de otros lugares.

PALABRAS CLAVE: Actividad Física. Inactividad Física.