

GUÍA 02

GUÍA PARA PROMOCIONAR LA
ACTIVIDAD FÍSICA

DIRIGIDA A PADRES Y MADRES

P



gipuzkoa

ÍNDICE

00 INTRODUCCIÓN	3
01 ¿QUÉ ES LA ACTIVIDAD FÍSICA?	6
02 ¿POR QUÉ HACER ACTIVIDAD FÍSICA?	7
03 ¿DÓNDE PUEDEN PRACTICAR ACTIVIDAD FÍSICA MIS HIJOS E HIJAS?	11
04 ¿QUÉ DEBEMOS HACER LOS PADRES Y MADRES PARA PROMOVER LA ACTIVIDAD FÍSICA EN NUESTROS HIJOS E HIJAS?	16

00 INTRODUCCIÓN

En la última década ha aumentado notablemente la práctica de la actividad física, debido a que se ha convertido en un fenómeno social que aglutina diversos fines e intereses: desde un punto de vista general, comprobamos su importancia como factor de integración social y como motor económico de nuestra sociedad, impulsado por los avances tecnológicos, los medios de comunicación y el marketing. Pero si nos centramos en el individuo, nos daremos cuenta de su gran aceptación como forma de conseguir objetivos de salud, de estética, psicológicos o de relación social.



Este interés del individuo por la actividad física viene acompañado por la cada vez mayor publicación de evidencias por parte de comunidad científica sobre los beneficios de la actividad física en nuestro organismo. La actividad física es inherente al ser humano y necesaria para un correcto desarrollo motor y, en la sociedad actual, en la que el estilo de vida es cada vez más sedentario, su práctica puede compensar las carencias producidas por la inactividad.

La realización regular y sistemática de una actividad física en edades tempranas ha demostrado, por tanto, ser una práctica sumamente beneficiosa en la prevención, desarrollo y rehabilitación de la salud, pero también es un importante medio educativo, al ser muy adecuado para forjar valores y desarrollar aspectos como la disciplina, la toma de decisiones y el cumplimiento de las reglas establecidas por los iguales, beneficiando así el desarrollo personal del individuo en todos los ámbitos de su vida cotidiana.

Hoy en día, disponemos en Gipuzkoa de un gran abanico de posibilidades para que nuestros hijos e hijas realicen actividad física. La actividad física no sólo es deporte reglado: por suerte, disponemos de multitud de posibilidades en el medio natural o en instalaciones deportivas municipales, que van a permitir el acceso a la práctica libre de la actividad física



a toda la población. Aprovechémoslo! El desarrollo personal de nuestros hijos e hijas, el nuestro propio y la relación entre ambos nos lo agradecerán.

El objetivo principal de esta guía es remarcar la importancia de la práctica de la actividad física en la niñez y en la ado-

lescencia, orientando a las familias hacia el fomento de una práctica de la actividad física adecuada en función a la edad. Para ello, respondemos, desde un planteamiento básico de iniciación y orientación, a preguntas como ¿qué es?, ¿por qué? o ¿dónde y cómo practicar actividad física en Gipuzkoa?.

La promoción que podamos hacer de la actividad física en nuestras familias nos dará resultados en dos ámbitos diferentes:

- Por un lado, la práctica de actividad física es un **medio para mantener o mejorar la salud**, entendida como ausencia de enfermedad. En este caso, la función de la actividad física es la de prevenir la aparición de enfermedades o, en algún caso, paliarlas, especialmente aquellas que se asocian con el sedentarismo (enfermedades hipocinéticas). En el caso concreto de la franja de edad a la que se dirige esta guía, su función es especialmente preventiva y de asegurar un desarrollo corporal equilibrado y sano. Una determinada práctica de actividad física implica una determinada condición física, y esa determinada condición física supone un determinado estado de salud. A partir de esa premisa, en la práctica cotidiana, los técnicos correspondientes articularán propuestas concretas en torno a variables cuantitativas (frecuencia, intensidad, tiempo, tipo de actividad) que permitirán mejorar o mantener la condición física e, indirectamente, la salud.
- Por otro lado, la práctica de actividad física es una **experiencia personal y una práctica sociocultural**. Desde esta perspectiva, la actividad física, además de poder prevenir enfermedades, encierra potencialmente otros beneficios saludables que no se traducen en adaptaciones orgánicas. Además de sus potenciales efectos en el funcionamiento de



los sistemas orgánicos, la práctica de actividad física nos permite entrar en contacto con nosotros mismos, conocer a otras personas, desarrollar valores importantes para la vida en sociedad (superación de uno mismo, respeto a las normas...) o,

simplemente, disfrutar 'porque sí' de la práctica de las actividades como ocio activo

La guía está orientada a los padres y madres, para que conozcamos y consideremos la importancia y los beneficios que puede proporcionar a nuestros hijos e hijas una actividad física adecuada. Si somos capaces de transmitir a las nuevas generaciones una nueva cultura de ocio activo y de gusto por la actividad física, les habremos transmitido el mejor legado.

01 ¿QUÉ ES LA ACTIVIDAD FÍSICA?

En un sentido amplio, la actividad física es todo tipo de movimiento corporal que realiza el ser humano durante un determinado período de tiempo, ya sea en su trabajo o actividad laboral y en sus momentos de ocio, que aumenta el consumo de energía considerablemente y el metabolismo basal.

Definimos el ejercicio físico como una actividad física planificada, estructurada y repetitiva que tiene como objetivo mejorar o mantener los componentes de la forma física.



Finalmente, se suele hablar de deporte cuando la actividad es reglada, competitiva e institucionalizada... aunque la Unión Europea ya redujo esas diferencias entre

actividad física y deporte cuando definió al deporte como “Todas las formas de actividades físicas que mediante una participación organizada o no tienen como objetivo la expresión o la mejora de la condición física y psíquica, el desarrollo de las relaciones sociales o la obtención de resultados en competición de todos los niveles”

A efectos de esta guía, vamos a considerar como actividad física la realizada voluntariamente (motivos de salud, ocio,...), excluyendo de la misma la realizada por otros motivos (trabajo, etc..)

02 ¿POR QUÉ HACER ACTIVIDAD FÍSICA?

El aumento de actividad física se ha asociado con una mayor expectativa de vida y un menor riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares. La actividad física produce beneficios generales físicos, psicológicos y sociales. Los niños o niñas inactivos tienden a convertirse en adultos inactivos, y no se hacen beneficiarios del desarrollo integral que posibilita la actividad física

Los efectos benéficos de la actividad física se pueden encuadrar en los siguientes ámbitos:

Orgánicos

- Mayor coordinación, habilidad y capacidad de reacción.
- Ganancia muscular, la cual se traduce en aumento del metabolismo que, a su vez, produce una disminución de la grasa corporal (prevención de la obesidad y sus consecuencias).
- Aumento de la resistencia a la fatiga corporal (cansancio).
- A nivel cardíaco, se aprecia un aumento de la resistencia orgánica, mejoría de la circulación, regulación del pulso y disminución de la presión arterial.
- A nivel pulmonar, se aprecia mejoría de la capacidad pulmonar y consiguiente oxigenación.
- Desarrollo de la fuerza muscular que a su vez condiciona un aumento de la fuerza ósea (aumento de la densidad óseo-mineral) con lo cual se previene la Osteoporosis.
- Mejoría de la posición corporal por el fortalecimiento de los músculos lumbares.
- Prevención de enfermedades como la Diabetes, la Hipertensión Arterial, la Osteoporosis, Cáncer de Colon, lumbalgias, etc.

Psicológicos y afectivos

- La actividad física regular, al producir una mejoría en las funciones orgánicas, parece producir una sensación de bienestar psíquico y una actitud positiva ante la vida, lo cual a su vez repercute en forma positiva en el área somática. Al desarrollar un mejor dominio del cuerpo, una mayor seguridad y confianza en su desenvolvimiento ante las tareas cotidianas.
- Se ha determinado que quienes practican de forma regular cualquier ejercicio o actividad física, tienen una mejor respuesta ante la depresión, angustia, miedo y decepciones, y por otro lado, se fortalecen ante el aburrimiento, tedio y cansancio.
- El fortalecimiento de la imagen del propio cuerpo y el concepto personal fortalecen la voluntad en la persistencia de mejorar y le una sensación de realización, independencia y control de su vida, a la vez que se estimula la perseverancia hacia el logro de fines.
- La participación en actividades físicas y deportes, puede provocar emociones negativas como miedo, agresión, ira, y así mismo, puede proporcionar a la persona participante las herramientas para hacerle frente, aprendiendo a controlar sus emociones. Por esto es fundamental una correcta orientación de la práctica, sobre todo en actividades dirigidas a la niñez.
- El deporte, el juego físico y motor es una forma de aprender a vivir, en la lucha no solamente con los demás, sino con nosotros mismos, con nuestras apetencias, defectos y virtudes. Aprendemos a respetarnos dentro de nuestros límites y posibilidades, a superarnos a nosotros mismos.

Sociales

- La actividad física permite que las personas como entes individuales tengan la vitalidad, el vigor, la fuerza, la energía fundamental para cumplir con su deber en el ámbito social en que se desenvuelven, es una persona optimista, persistente en la lucha por el logro de sus metas.
- La practica física o deportiva es una buena manera de hacer amistades y de relacionarse con el grupo de iguales.

Parecen evidentes las ventajas de la práctica de actividad física respecto a una vida sedentaria. En nuestra mano está el saber motivar y orientar a nuestros hijos e hijas hacia la actividad física más adecuada para su edad, porque todos queremos que nuestros hijos e hijas crezcan más felices, más sanos, con una mayor autoestima y seguridad, y que tengan una mejor calidad de vida, ahora y por mucho tiempo. La actividad física no lo asegura, pero les va a ayudar a conseguirlo.

Desde los primeros instantes de su vida, el aspecto lúdico de los juegos motores ya será una excelente motivación, así que hay que aprovecharlo. Además en una familia que juega unida es mucho más fácil que se establezcan vínculos afectivos y de comunicación. Mientras realicemos cualquier actividad física juntos, será más sencillo mantener una charla de tú a tú y mejorar la comunicación.

En general y a modo de resumen, desde los primeros años de su vida, nuestros hijos e hijas tienen una serie de necesidades que deben cubrir a través de la práctica de la actividad física:

- **Necesidades fisiológicas.** Es un punto claro en las conclusiones de la mayoría de investigaciones que la actividad física contribuye a la regulación funcional del organismo.
- **Necesidades de seguridad.** Cubiertas desde el punto de vista de la contribución de la actividad física y la práctica deportiva reglamentada al orden y la aceptación de las reglas dentro de un sistema social establecido.
- **Necesidades de pertenencia.** El carácter social de la práctica deportiva reafirma la necesidad de pertenencia a un determinado colectivo social, al cual debemos ofrecernos para ser o no aceptados.
- **Necesidades de estima.** La práctica físico-deportiva contribuye al conocimiento corporal, generando vivencias positivas que contribuyen a desarrollar la autoestima.
- **Necesidades de autorrealización.** Con la práctica física se incide en el desarrollo de la sensibilidad, apreciación de la belleza, justicia, que se incorporan al bagaje personal de la persona.

03 ¿DÓNDE PUEDEN PRACTICAR ACTIVIDAD FÍSICA MIS HIJOS E HIJAS?

La primera opción es orientar a nuestros hijos e hijas hacia una práctica deportiva estructurada. En Gipuzkoa contamos con una amplia oferta para niños y jóvenes y este tipo de práctica siempre va a alcanzar unos niveles de motivación, de continuidad y de seguridad que será difícil de conseguir con la práctica libre. No obstante, la oferta estructurada no tiene porque ser la única posible: si la familia tiene una desarrollada cultura de ocio activo y es aficionada la actividad física, cualquier espacio urbano o natural puede ser adecuado para familiarizarse con la actividad física.

En Gipuzkoa disponemos de **espacios naturales** apropiados como son el mar, sus playas, montes..., pero, cuidado, la actividad física en el medio natural es aconsejable realizarla siempre en compañía, y más, si cabe, si se trata de edades escolares. En nuestros pueblos y ciudades también tenemos lugares adecuados para la práctica de la actividad física como pueden ser los parques, bidegorris y otros espacios públicos. Solamente tenemos que usarlos, respetuosamente, pero sin timidez, porque nuestra actividad deportiva llena de contenido ciudadano las calles mucho más que lo puedan hacer el tráfico y otras actividades.

Desde hace algunas décadas, Gipuzkoa ha hecho un gran esfuerzo construyendo un buen número de **instalaciones deportivas**. Esas instalaciones son utilizadas diariamente por un gran número de personas que hacen de la actividad física un importante instrumento para mejorar o mantener su calidad de vida. Si quieres conocer mejor las instalaciones de tu municipio puedes hacer clic en cualquiera de los enlaces siguientes:

Buscador de Instalaciones Deportivas	http://info.kirolbegi.net/maps
Censo de Instalaciones Deportivas	http://www.kirolzerbitzua.net/ekipamenduak/instalaciones01-e.asp

Pero no nos podemos quedar ahí: la práctica deportiva en familia o la práctica libre de nuestros hijos e hijas no van a garantizarnos su adherencia a la actividad física. Tendremos que buscar la colaboración de estructuras deportivas que nos ayuden a potenciar en ellos esos buenos hábitos de práctica de actividad física que deseamos.

En Gipuzkoa, las estructuras que desarrollan las ofertas más adecuadas para nuestros hijos e hijas son las siguientes:

En la Educación Primaria:

A. **Los centros escolares**

A partir de la Educación Secundaria:

A. **Los centros escolares**

B. **Los clubes**

C. **Los ayuntamientos**

Para determinadas actividades, empresas de servicios deportivos, centros privados y gimnasios.

Dejando ya a un lado la familia, la estructura inicial y más próxima para que nuestros hijos e hijas se inicien en una práctica deportiva estable son **los centros escolares**.

En Gipuzkoa contamos con un Programa de Deporte Escolar en el que participan un alto porcentaje de los escolares y centros escolares de Gipuzkoa.

El programa incluye un importante número de actividades de iniciación y de competición deportiva, planteadas desde un punto de vista educativo, y dirigidas al desarrollo armónico de la personalidad de nuestros hijos e hijas. Por ese motivo, el programa tiene un carácter inicialmente polideportivo y plantea la competición desde un punto de vista formativo. Para conocer con más detalle los contenidos del programa, puedes hacer clic en el enlace:

Publicaciones de Deporte Escolar

<http://www.kirolzerbitzua.net/eskolakirola/op5-2cas.asp>

Pero para obtener una información más concreta sobre el Programa de Deporte Escolar, puedes dirigirte al responsable del centro educativo, que te orientará sobre las diversas posibilidades que se ofrecen. También puedes obtener amplia información en la web:

Web de Deporte Escolar del Servicio de Deportes

<http://www.kirolzerbitzua.net/eskolakirola/home-cas.asp>

Si sois inmigrantes y tenéis alguna dificultad para acceder a la información sobre Deporte Escolar, la Diputación Foral de Gipuzkoa ha publicado un folleto en el que se os informa del programa en nueve idiomas. Haz clic aquí para acceder a:

Kirolen mundu bat

<http://www.kirolzerbitzua.net/informacion/fnoticiae.asp?pagina=kkk.pdf&quenot=4590>

Otro aliado importante en la adherencia a la actividad física de nuestros hijos e hijas puede ser **los ayuntamientos**. Los servicios deportivos o patronatos de los ayuntamientos guipuzcoanos desarrollan diversas actividades de iniciación a la práctica deportiva que pueden ser muy recomendables para nuestros hijos e hijas. Puedes consultar en el polideportivo municipal la oferta deportiva local y elegir la más adecuada. En época estival la campaña UDA tiene gran éxito, pero también se dan durante el curso otro tipo de cursos y actividades. Los abonos anuales,

que en muchos casos pueden ser familiares, son una buena opción por resultar más económicos y ofrecer descuentos para determinadas actividades. Para consultar la dirección de tu Patronato o Servicio Deportivo Municipal, puedes hacer clic en el siguiente enlace:

<p>Direcciones de Servicios Deportivos Municipales</p>	<p>http://www.kirolzerbitzua.net/informacion/infor5-bc.asp?categoria=11</p>
---	--

Otro de los puntos fuertes que tenemos en Gipuzkoa para la promoción de la actividad física es el importante desarrollo del asociacionismo deportivo. Tenemos la suerte de contar en todos nuestros municipios o comarcas con muchos clubes que desarrollan su actividad en un considerable número de modalidades deportivas.

A partir de una determinada edad, que puede empezar con el inicio de la Educación Secundaria, los clubes deportivos pueden ser una buena opción para nuestros hijos e hijas. Esto ocurre en los casos en que ofrecen actividades deportivas de participación, como son las recreativas, o cuando, en la medida en que nuestros hijos o hijas crecen y van desarrollando unas determinadas condiciones y actitudes de cara al deporte de rendimiento, prefieren optar por una especialización deportiva con un compromiso hacia el deporte más firme.

Si quieres información sobre los clubes de tu municipio, puedes buscarla en cualquiera de estas dos direcciones:

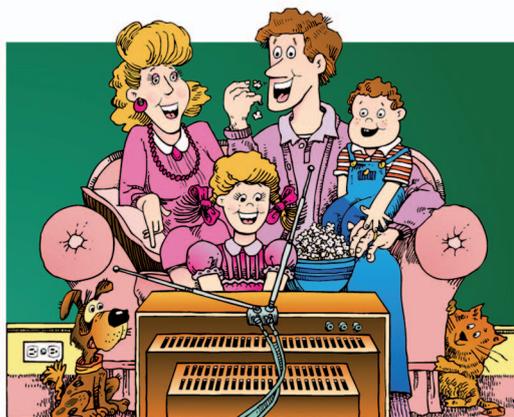
<p>Buscador de clubes de Gipuzkoa</p>	<p>http://info.kirolbegi.net/clubs</p>
<p>Censo de clubes de Gipuzkoa</p>	<p>http://www.kirolzerbitzua.net/klubak/klubak1e.asp</p>

Si la actividad física es un factor importante en el desarrollo de las personas, lo es especialmente si nos centramos en personas con discapacidad.. Existen en Gipuzkoa diferentes entidades que, conscientes del beneficio específico que la actividad física supone para este colectivo, la fomentan e impulsan, de tal manera que, hoy en día, ha aumentado considerablemente la práctica de actividad física en este ámbito, aunque todavía se debe extender mucho más.

Si alguno de vuestros hijos o hijas se encuentran en estas circunstancias, no dudes en ponerte en contacto con alguna de esas entidades. Te adjuntamos un enlace con la web de la Federación Guipuzcoana de Deporte para Minusválidos, ya que, a través de ella, podrás acceder a la información necesaria para canalizar vuestras demandas.

Federación Guipuzcoana de Deporte para Minusválidos

<http://www.fgdpm.com/quienes.php?lang=1>



04 ¿QUÉ DEBEMOS HACER LOS PADRES Y MADRES PARA PROMOVER LA ACTIVIDAD FÍSICA EN NUESTROS HIJOS E HIJAS?

Debemos trabajar en dos direcciones:

- Por un lado, promoviendo en el seno de la familia un modelo de desarrollo personal ligado fuertemente a la práctica de la actividad física.
- Por otro, orientándoles y encaminándoles hacia unas estructuras deportivas adecuadas a su edad.

Sobre las estructuras más adecuadas para nuestros hijos e hijas ya hemos incidido en el punto 03. ¿DÓNDE PUEDEN PRACTICAR ACTIVIDAD FÍSICA NUESTROS HIJOS E HIJAS?'. Por eso, en este apartado, vamos a incidir únicamente en la promoción de la actividad física en el seno de la familia, a través de la creación de un ambiente proclive a la actividad física ya desde edades tempranas.

Los jóvenes tienen más posibilidades de hacer deporte si sus padres lo hacen.

Esa frase, formulada por Maurice Pieron, investigador de la universidad de Lieja, en los Cursos de Verano de la Universidad del País Vasco en Donostia en unas jornadas sobre la importancia de la actividad física entre jóvenes es ya una evidencia reconocida a través de varios estudios sociológicos: uno de los factores que más influyen en la práctica deportiva de la juventud es la propia práctica de los progenitores.

Si nuestros hijos e hijas viven en el seno de 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.

Nuestra misión, como padres y madres, es promover esa familia activa, dando ejemplo, practicando alguna actividad física, bien directamente con nuestros hijos e hijas o bien por nuestra cuenta (en nuestro polideportivo, club, con nuestras amistades...). Debemos aprovechar sus edades tempranas para ofrecerles planes activos, a través de excursiones y otro tipo de actividades. Si nos quedamos en casa, es posible que

acaben viendo la televisión o dedicando tiempo a actividades sedentarias (jugar a los videojuegos...).

Los progenitores debemos tratar de ser modelo de estilo de vida activo y ofrecerles la oportunidad de aumentar su práctica de actividad física. Los fines de semana y las vacaciones son un momento idóneo para compartir de forma activa el tiempo libre.

En estas edades, una de las claves es la diversión. Una actividad que nos divierta no será abandonada, por lo que la actividad física debe resultar divertida tanto en la niñez como en la adolescencia. Este es un aspecto fundamental para motivarles. Posiblemente salir a correr para estar en forma nos puede motivar en edad adulta, pero no en la niñez. En cambio, dentro del contexto del juego, el niño puede estar corriendo mucho tiempo sin darse ni cuenta... Y no caigamos en el error de que el juego es sólo para los niños: el juego nos divierte a todos.

Desde edades tempranas les debemos motivar a que jueguen con otros niños y niñas. Los juegos cooperativos son una muy buena opción y motivante para esas edades. La actividad física o el deporte no es cuestión de edad o género y cualquier actividad puede ser adecuada. Los regalos de cumpleaños puede ser una oportunidad para promocionar en nuestros hijos e hijas la actividad física. A la hora de hacerles regalos podemos comprarles unos patines, bicicletas, balones... material deportivo en lugar de juegos de videoconsola. Regalos relacionados con la actividad física favorecerán su desarrollo y así se lo debemos mostrar al resto de familiares como los tíos, las abuelas... para que a la hora de elegir el regalo se muevan en esos patrones. Además tenemos que recordar que el mejor regalo no es el más caro, sino el material más adecuado a su edad.

No vendrá mal desmitificar las grandes ídolos deportivos sostenidos por los medios de comunicación. Esta bien que tengan modelos que imitar pero tenemos que despertar en ellos un cierto espíritu crítico ya que, a veces, determinados deportistas de elite no son los mejores ejemplos.

Debemos hacerles ver, la importancia de hacer un hueco para la actividad física en su quehacer diario y que, si se organizan bien, pueden compatibilizar la actividad física con el estudio. Hoy en día, con el poco tiempo que se tiene, podemos ayudarles a distribuir éste, para que estudien, lean, vean tele o cine, pero en una buena planificación diaria

siempre tiene que haber un espacio de tiempo para la actividad física y ese espacio de tiempo debe ser programado y protegido por los padres y madres. No debemos olvidar que muchos buenos expedientes académicos corresponden a jóvenes deportistas que saben programar su tiempo y aprovechar al máximo tanto su tiempo de estudio como su tiempo de actividad física y de ocio.

Debemos motivarles hacia la participación en actividades deportivas de grupo. Preguntarles si les gustaría inscribirse en algún equipo del centro escolar.

Conoceremos también la oferta recreativa de los clubes del barrio o del municipio, así como los programas de actividades del ayuntamiento, porque pueden ofertar actividades que les atraigan mucho. Lo comentaremos con otros padres y madres de sus amistades, ya que muchas veces les gusta inscribirse en grupo, pero siempre sin perder la perspectiva del interés concreto de nuestros hijos e hijas.

Por otra parte, las vacaciones escolares son un buen momento para iniciarse en actividades en el medio natural: Hay una amplia oferta en los ayuntamientos (UDA) o en campus deportivos, colonias, clubes de tiempo libre... que les van a ofrecer actividades atrayentes. Si van a realizar alguna actividad en el medio natural tipo ski, surf... es aconsejable que empiecen sus primeros pasos con monitores especializados, en formato cursillo, para que les den las bases técnicas para una práctica segura.

Es muy importante también que les planteemos unos objetivos y una intensidad del ejercicio graduales.

Otra cuestión importante es la imagen que ofrecemos ante una competición deportiva. Vemos, más de lo que se debiera, a padres o madres que dan excesiva importancia a los resultados deportivos y pierden los papeles, como espectadores de una competición deportiva, bien con el árbitro, bien con el equipo rival o, incluso, con los entrenadores o componentes del propio equipo o con sus propios hijos o hijas. Al contrario de lo que algunos padres y madres piensan, esta conducta en la que se sobrevalora el resultado no contribuye en absoluto a la continuidad deportiva de nuestros hijos e hijas y es uno de los factores determinantes del abandono en edades posteriores.

Es fundamental que valoremos más el trabajo realizado que el resultado

obtenido. En el deporte, con frecuencia no coincide el esfuerzo realizado con un resultado positivo en el marcador y si motivamos a nuestros hijos e hijas hacia el resultado, en lugar de hacia la tarea, tendremos muchas posibilidades de que abandonen la practica deportiva a temprana edad, perdiendo así el objetivo de continuidad que nos estamos planteando. En la práctica diaria comprobamos cómo jóvenes deportistas que obtenían buenos resultados dejan de practicar actividad física en cuanto sus resultados no son tan buenos. El planteamiento más adecuado es el de valorar el esfuerzo realizado y la satisfacción personal obtenida por ese esfuerzo. Debemos conseguir que la primera pregunta no sea del tipo ¿habéis perdido, no? o ¿qué, les habéis dado una paliza? sino, ¿te has esforzado?, ¿te has quedado a gusto? o ¿lo has pasado bien?

A la hora de promocionar la actividad física, es fundamental dosificar la implicación de la familia en su justa medida, porque podemos pecar tanto por defecto como por exceso. Una falta de interés y empuje es negativa, pero un exceso de protección y de implicación por parte de los padres y madres será también contraproducente.

En fin, que una intervención de la familia en su justa medida, animando de manera positiva a la actividad física y al deporte en esas edades, posiblemente perdurará a lo largo de su existencia, ya que no estamos promoviendo ganar en un partido, sino un estilo de vida, un modo de ser activo.

Si lo conseguimos, nunca abandonarán la actividad física. Podrán cambiar de actividades o deportes, pero serán personas activas, con más calidad de vida. Probablemente, vivirán más años y en mejores condiciones físicas. En definitiva, serán más felices. Y lo mejor es que transmitirles ese legado está en nuestra mano.



GUÍA02

GUÍA PARA PROMOCIONAR LA
ACTIVIDAD FÍSICA



GIPUZKOA KIROLAK



gipuzkoa