



Boletín 14

EPS y Comunitaria

Imagen de Vektor Kunst/Ximus. Pixabay

EJERCICIO FÍSICO
Septiembre 2022
Actualización junio 2025

Estamos convencidos de que los niños deben mantenerse sanos y activos desde edades tempranas. Hacer deporte y lograr hábitos de vida saludable es una prioridad para prevenir la obesidad y enfermedades más adelante. Además, tener una actitud positiva hacia la actividad física se ha asociado con que los niños sean más felices. En este boletín hemos recogido una gran variedad de recursos relacionados con el ejercicio físico.

.....

1. DOCUMENTOS DE INTERÉS (MANUALES, GUIAS, PROTOCOLOS,...)

PLAN DE ACCIÓN MUNDIAL SOBRE ACTIVIDAD FÍSICA 2018-2030. MÁS PERSONAS ACTIVAS POR UN MUNDO SANO.

El plan de acción mundial de la OMS para la promoción de la actividad física responde a las solicitudes de los países de recibir orientación actualizada y un marco de medidas normativas efectivas y viables destinadas a aumentar la actividad física en todos los niveles.



PLAN ESTRATÉGICO NACIONAL PARA LA REDUCCIÓN DE LA OBESIDAD INFANTIL

El Plan Estratégico promueve tres líneas estratégicas destinadas a garantizar y facilitar la adquisición y el disfrute de tres estilos de vida saludable — alimentación saludable, actividad física y bienestar emocional y sueño adecuado — por parte de la infancia y la adolescencia



Actividad Física y Salud. Guía para padres y madres. Guía realizada por el Ministerio de Sanidad, Educación e Interior, dirigido a los padres.

Actividad Física en la Infancia y la Adolescencia. GUÍA PARA TODAS LAS PERSONAS QUE PARTICIPAN EN SU EDUCACIÓN. Guía realizada por el Ministerio de Sanidad y Educación.

Guía de actividad física de 3-6 años para familias, que complementa la ya publicada anteriormente para docentes

ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA SALUD Y REDUCCIÓN DEL SEDENTARISMO. RECOMENDACIONES PARA LA POBLACIÓN. Actualización 2022.
ESTRATEGIA DE PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DEL SNS (En el marco del abordaje de la cronicidad del SNS). Realizado por el Ministerio de Sanidad y Educación.

Intervenciones en la escuela en el marco de la EPSP (Educación para la Promoción de la Salud y Prevención) promovido por el Ministerio de Sanidad y Educación:

- Romper los tiempos en actitud sedentaria en la escuela mediante “descansos activos” – DAME 10.
- Aumentar la intensidad de las actividades físicas realizadas en la asignatura de Educación Física mediante “Unidades Didácticas Activas” – UDAs.
- Fortalecer las competencias sobre estimulación motriz temprana en la primera infancia.
- Actividad física y salud de 3 a 6 años. Guía para docentes de Educación Infantil (2016).

“Hacia Rutas Saludables” es una guía de información práctica para apoyar a las entidades locales en el diseño, dinamización y evaluación de un Plan de Ruta(s) Saludable(s). Escrita por profesionales de la Educación Física y el Deporte y de la Promoción de la Salud y coeditada por el Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social y la Federación Española de Municipios y Provincias, su publicación se inscribe dentro de la Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención.

Sana, fácil, divertida. Actividad física en familia. Dentro del Plan Integral de Obesidad Infantil de Andalucía, consejos para ser más activos e integrar el ejercicio físico en la cotidianeidad de las familias con niños.

Consejos sobre actividad física para niños y adolescentes. Edición 2022. Comité de Actividad Física y de Promoción de la Salud de la AEP.

Balance energético en niños y adolescentes. Comité de Actividad Física de la AEP.

Directrices de la OMS sobre la actividad física, el comportamiento sedentario y el sueño para menores de 5 años.

Guía PACO y PACA (Pedalea y Anda al COle y Pedalea y Anda a CAsa)

La guía está orientada al diseño de estrategias para promover ir y volver de los centros educativos andando o en bicicleta.

Guías de práctica clínica del NHS:

-Sobre actividad física para niños y jóvenes: (última revisión en 2018)



2. REVISIÓN DE HEMEROTECA (ARTÍCULOS, REVISTAS...)



SANCHEZ RUIZ-CABELLO, Francisco Javier et al. **Promoción de la actividad física en la infancia y la adolescencia (parte 1)**. Rev Pediatr Aten Primaria [online]. 2019, vol.21, n.83 [citado 2022-07-07], pp.279-291. Disponible en:



SANCHEZ RUIZ-CABELLO, Francisco Javier et al. **Promoción de la actividad física en la infancia y la adolescencia (parte 2)**. Rev Pediatr Aten Primaria [online]. 2019, vol.21, n.84 [citado 2022-07-07], pp.415-425. Disponible en:

3. RECURSOS PRÁCTICOS (PROGRAMAS, PROYECTOS, MATERIALES ESCRITOS O EN LA RED, WEBS SOBRE EPS)

PROGRAMA DE ATENCIÓN INTEGRAL DE LA OBESIDAD, PAIDO 2022_23

El programa PAIDO, es un programa multidisciplinar que implica a pediatras, enfermeras, dietistas-nutricionistas, especialista en ejercicio físico, investigadores y a diferentes entidades públicas y privadas que colaboran en el programa junto con las familias de los pacientes. El objetivo es favorecer en el niño y la familia el cambio de hábitos hacia un estilo de alimentación mediterránea e incremento de la actividad física. Además, incorpora al entorno del niño obeso el manejo de la enfermedad mediante el uso de las nuevas tecnologías (telemedicina), lo que permite una atención continuada y sostenible.

ACTIVIDADES VIRTUALES



1. Programa de Ejercicio Domiciliario paído

Este es un programa específicamente diseñado por los pediatras de la Unidad contra la Obesidad y el Riesgo Cardiovascular junto con el departamento de Fisioterapia de la Universidad CEU cardenal Herrera, para niños y adolescentes con exceso de peso.



2. APP Esc@la Salut

Una APP de RETOS saludables para que juegues con tu hij@ en familia



3. Los 30 minutos de poder:

Sesiones online de 30 minutos, una vez al mes (el primer martes de cada mes) para trabajar Técnicas que ayudan a instaurar HABITOS SALUDABLES EN LAS FAMILIAS.

4. Marchando con Mi pediatra

Todos los jueves suben algún contenido motivador.

Para poder participar en estas actividades es imprescindible rellenar:

HOJA INSCRIPCIÓN

Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención en el Sistema Nacional de Salud. **Vídeo con ejemplos de ejercicios sencillos para menores de 1 año.**



DGT. **Camino escolar seguro.**

FAMILIA Y SALUD (AEPAP). **Recursos relacionados con la actividad física en la web de Familia y Salud.** Dirigido a padres y cuidadores.

FAMILIA Y SALUD (AEPAP). **Recursos relacionados con el deporte en la web de Familia y Salud.** Dirigido a padres y cuidadores.

EnFamilia (AEP). **Recursos relacionados con la actividad física en la web de EnFamilia.** Dirigido a padres y cuidadores.

EnFamilia (AEP). **Recurso relacionado con el deporte en la web de EnFamilia.** Dirigido a padres y cuidadores.

EnFamilia (AEP). **Consejos sobre actividad física para niños y adolescentes en la web de EnFamilia.** Dirigido a padres y cuidadores.

Comunidad de Madrid. **Actividad física y salud.**

FAROS. Hospital San Joan de Deu. **Recursos actividad física/deporte**

NHS. **Información sobre alimentos, recetario culinario y actividades físicas, para familias** (en inglés)

Aplicaciones de móvil:



Cómo usarlo y descargarlo **ANDROID**

Cómo usarlo y descargarlo **APPLE**

Es una red social basada en Internet y GPS enfocada a deportistas como pueden ser ciclistas y corredores y una aplicación de seguimiento GPS deportiva.



Dirigido a niños de 5 a 14 años.
Videos cortos

Enlace Comité promoción de la salud de AEPED recursos actividad física

4. CONVOCATORIAS DE INTERÉS (PREMIOS, BECAS, SUBVENCIONES, AYUDAS)

El Dia de l'Esport apuesta porque la participación de los centros educativos contribuya a un proyecto social. Por ello, cada centro que se inscriba y realice la actividad podrá elegir entre que la Fundación Trinidad Alfonso realice una donación de 120 euros para financiar un proyecto social relacionado con el deporte y la educación o recibir un pack de material deportivo. Se convoca todos los años.

Premios "Escuela y Deporte" a los mejores proyectos de promoción de la actividad física y el deporte en los centros educativos aragoneses.

The Daily Mile («La Milla Diaria») es una iniciativa sencilla y gratuita que consiste en sacar a los niños del aula durante 15 minutos cada día para correr o trotar, cada uno a su ritmo, con sus compañeros, mejorando su estado de forma y salud, a la vez que ayudando a la concentración cuando vuelven al aula.

Los inscritos recibirán periódicamente una variedad de regalitos gratuitos para los niños, materiales novedosos e información actualizada.



5. FORMACIÓN (CURSOS, JORNADAS, TALLERES, CURSOS ONLINE, REUNIONES)

Programa de formación continua en el ámbito deportivo de la Comunidad de Madrid.

Certificación Internacional “Exercise Is Medicine®” para Profesionales de Salud y Ejercicio.

Semana Europea del deporte 2025

La Semana Europea del Deporte (SED), iniciativa de la Comisión Europea para combatir el sedentarismo, se volverá a celebrar de forma simultánea en todos los países miembros de la UE y otros del resto del continente que se han ido sumando desde 2015, llegando a adherirse hasta 39 países en la edición de 2024.

El objetivo es implicar a todos los estamentos sociales para que realicen una o varias acciones que fomenten la actividad física y buenos hábitos alimentarios entre la población.

Con varias propuestas de participación; PARA LOS CENTROS EDUCATIVOS LAS UNIVERSIDADES, LOS CENTROS DEPORTIVOS, LAS FEDERACIONES, LOS CENTROS DE TRABAJO y LOS INFLUENCERS DEL EJERCICIO FÍSICO Y LA SALUD,...

SED dispone de una plataforma de registro donde los eventos deportivos que se realicen, pueden ser inscritos. Una vez cumplimentado el registro, tras subir una foto representativa del evento, el sistema expide automáticamente un diploma de participación en el que aparecen los datos de inscripción junto a la foto enviada.

