GOBIERNO DE NAVARRA

PRESIDENCIA JUSTICIA E INTERIOR

ECONOMIA Y HACIENDA

RELACIONES INSTITUCIONALES Y PORTAVOZ DEL GOBIERNO

ADMINISTRACION LOCAL

EDUCACION

SALUD

DESARROLLO RURAL Y MEDIO AMBIENTE

ASUNTOS SOCIALES FAMILIA JUVENTUD Y DEPORTE

CULTURA Y TURISMO

OBRAS PUBLICAS TRANSPORTES Y COMUNICACIONES

VIVIENDA Y ORDENACION DEL TERRITORIO

INNOVACION EMPRESA Y EMPLEO

SEGURIDAD Y EMERGENCIAS

Deporte difunde un póster para el fomento de la actividad física en la población escolar

La "Pirámide" propone una escala de actividad recomendable a todas las edades

Martes, 03 de mayo de 2011

Pirámide de la actividad física.

El Instituto Navarro del Deporte del Gobierno de Navarra ha elaborado la *Pirámide de la Actividad Física* con el objetivo de promover entre la población en general y los escolares en particular hábitos saludables que mejoren su calidad de vida en relación a la práctica de la actividad física.

Los estudios realizados reflejan que la condición física de infantes y adolescentes es hoy muy inferior a la que tenían los jóvenes de hace 20 años. Las razones están en el cambio en los hábitos de alimentación debido al aumento en la ingestión de grasa de origen animal y de azúcares elaborados y por la disminución muy relevante de la actividad física diaria, que provoca un aumento espectacular en los índices de obesidad infantil.

La *Pirámide de la Actividad Física* se presenta en forma de póster e informa de manera gráfica y didáctica del tipo de actividades físicas convenientes, su intensidad y consejos prácticos para su ejecución.

El póster propone una vida físicamente activa en cuya base están las actividades más comunes y extendidas y a medida que se asciende en la pirámide se accede a actividades más especializadas para acabar en actividades sedentarias, las menos recomendables y, en consecuencia, las que menos tiempo deben ocupar en la agenda cotidiana.

Así, en la base de la pirámide se encuentran actividades físicas relacionadas con la vida cotidiana tales como, uso de las escaleras en vez del ascensor, la bicicleta como modo de desplazamiento y tareas domésticas. A medida que se asciende en los niveles de la pirámide, se

recomiendan las actividades aeróbicas y recreativas y las de fuerza y flexibilidad. En el pico de la pirámide se sitúan las actividades sedentarias, que deben ser evitadas en la medida de lo posible.

El Instituto Navarro de Deporte ha diseñado dos pirámides diferentes, una para el alumnado de Educación Primaria y otra para Secundaria y adaptada a las características de cada etapa, así como en castellano y euskera. Los pósters se han enviado a centros escolares, ayuntamientos y clubes deportivos.