

Propuestas para la prevención de la obesidad en población infantil

- **Campañas publicitarias** enfocadas a niños y adolescentes sobre los beneficios del ejercicio y los problemas del sedentarismo.
- Establecer **sendas seguras** para que los niños tengan la posibilidad de ir andando al colegio en grupos. Ser flexibles en la hora de entrada para favorecer esta opción.
- Instalar **aparcamientos de bicicletas** en las puertas de los institutos, para que sea posible usar los carriles bici cada vez más numerosos en nuestras ciudades.
- Aumentar las horas de la **asignatura de Educación Física**.
- Dotar de **material adecuado** a los centros educativos para impartir correctamente la **asignatura de Educación Física**.
- En los descansos entre clases incorporar ejercicios que permitan **romper con el sedentarismo**, y reforzar el mensaje de la importancia de no permanecer horas sentados. Unos ejemplos son:
 - Subir y bajar las escaleras del centro, sentadillas.
 - Hacer estiramientos musculares.
 - Hacer ejercicios de respiración profunda.
 - Etc.
- Dar **formación a los profesores** para poder hacer estas actividades. Es importante que esta formación se realice **por profesionales sanitarios expertos en ejercicio terapéutico** (fisioterapeutas). Para la prevención de la obesidad está indicado el trabajo de Fuerza, con lo que es imprescindible una buena dosificación de las cargas (según la edad del niño, desarrollo muscular,...), y que se establezca una correcta progresión.
- Modificar y organizar los recreos, con circuitos de ejercicio para que todos los grupos puedan **realizar actividad de fuerza 2 días por semana**. Tal vez aumentando la duración del recreo, dos veces por semana, según la organización por clases que se defina.
- Regular las **actividades extraescolares** organizadas por la ANPAS, de manera que entre las actividades ofertadas, un porcentaje elevado (casi el total) deba corresponder a actividades físicas. Es importante recordar que ya permanecen sentados todas las mañanas.
- En conjunto con las ANPAS, organizar **charlas para los padres**, por parte de profesionales sanitarios expertos en ejercicio terapéutico (fisioterapeutas).
- Organizar en los Centros Cívicos, ANPAS y Asociaciones Vecinales **actividades para familias** como senderismo, rutas en bicicleta, etc.

PROPUESTAS DESDE LA SOGAFI PARA EL PLAN “OBESIDADE ZERO DE GALICIA”

- Organizar desde los ayuntamientos, con los clubes deportivos de la zona, un número de matrículas para estos niños en riesgo de obesidad, con la idea de realizar **deportes colectivos que fomenten la adherencia** (según las preferencias de los niños). Posibilidad de ofertar estas actividades desde los Centros de Salud, dentro del mapeo de activos comunitarios.
- Buscar **referentes juveniles** para los niños, del ámbito público, que lideren proyectos de actividad física y alimentación.
- Establecer actividades tipo **concurso**, donde en cada colegio se vayan sumando el **número de pasos** que van haciendo los niños con sus familias (hoy en día prácticamente todas las familias tendrán algún dispositivo que cuente pasos, si no asegurarse de que lo tengan), y programar un evento para condecorar el colegio que más pasos haya sumado. Puede hacer que los propios niños impulsen a sus padres a caminar y a conseguir un reto en común.
- Impulsar un **concurso** en los colegios para que presenten ideas los propios niños de **fomento de la actividad física**. Irá generando la conciencia en los niños de que la actividad física que realizan es importante.
- Proponer una especie de **plan madruga para la realización de ejercicios** antes de iniciar las clases. Los niños llegarían antes al colegio para desarrollar esta actividad.
- **Desayunos saludables y meriendas saludables** orientadas desde el colegio.
- **Talleres prácticos** para niños, profesores y padres, **sobre alimentación equilibrada**: aprender a diferenciar los nutrientes, la importancia de los diferentes grupos de alimentos, aprender a preparar meriendas y almuerzos saludables.

Propuestas de proyectos para replicar:

- **Proyecto Dame 10**, basado en utilizar los 10 minutos de descansos entre clases.

<https://www.sanidad.gob.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/Estrategia/DAME10.htm>

<https://www3.gobiernodecanarias.org/medusa/ecoescuela/recursosdigitales/2020/05/14/dame-10-descansos-activos-mediante-ejercicios/>

- **Marchando con mi Peditra “paído”.**

[Marchando - Programa PAIDO \(gva.es\)](#)

La actividad consiste en la organización de caminatas en los que se practica la marcha rápida, en grupos formados por los niños y las niñas, adolescentes y sus padres y madres o representantes legales, junto con peditras del Servicio de Peditría.

- **Programa que inició o apadrinó Michelle Obama.**

[Let's Move! en español | Let's Move! \(archives.gov\)](#)

Para adaptarlo a nosotros, se debe buscar alguien influyente para los niños y que lidere el proyecto.

Propuestas para prevención obesidad población adulta (empresas).

- Trabajo conjunto con Medicina del Trabajo (Salud laboral de las empresas) para implementar **programas de reducción del sedentarismo**: alarma cada 2 horas para subir/bajar escaleras, sentadillas, mancuernas en miembros superiores,...
- Recoger en los reconocimientos médicos de las empresas, el dato de la **actividad física que realiza el trabajador a la semana** (medir esa variable en todos los reconocimientos médicos anuales para detectar trabajadores de riesgo).
- **Incorporar fisioterapeutas a los equipos de Salud Laboral** de las empresas, para diseñar programas de ejercicio terapéutico orientados a la prevención de la obesidad, en trabajadores seleccionados por los médicos del trabajo, según las características de su puesto laboral (ya ocurre en empresas como Citroën).
- Promover y fomentar desde la empresa **actividades para grupos de trabajadores en riesgo de obesidad**, donde se realice actividad física.
- Elaborar una relación de los puestos de trabajo que existen en las empresas, que por sus características pueden tener **riesgo de sedentarismo y obesidad de los trabajadores** que los ocupan. Realizar formación para estos trabajadores de manera prioritaria, en la necesidad de realizar actividad física regular, y orientarlos en base a propuestas que reduzcan el sedentarismo.
- Posibilidad de recoger por parte de la empresa, las **necesidades de adaptación del puesto de trabajo** que fomente reducir el sedentarismo y aumentar la actividad física durante la jornada laboral (en puestos determinados más propensos a la inactividad).

PROPUESTAS DESDE LA SOGAFI PARA EL PLAN "OBESIDADE ZERO DE GALICIA"

- **Máquinas de comida saludable.** "Snak de salud" (movimiento y alimentación).
- Igual que en los niños, **antes de iniciar la actividad laboral**, regular dinámicas que cumplan los requerimientos de **movimiento y ejercicio** de la OMS, dirigidas a los trabajadores de riesgo,, y promovidas por los Servicios de Preventiva.
- **Formación** sobre frecuencias adecuadas de consumo de los **grupos de alimentos**, realizar combinaciones adecuadas entre primeros y segundos platos, aprender a comprar y a leer etiquetas, estrategias para cocinar alimentos conflictivos (verduras, pescados).

