

# Cómo promover el cambio conductual en la infancia y la adolescencia

El siguiente proceso de cinco etapas puede ser utilizado por el profesorado con el fin de promover la actividad física infantojuvenil:

**1. Desarrollo del nivel de concienciación:** implicar a niños, niñas y adolescentes en el proceso. Estarán mucho más motivados si juegan un papel activo en el proceso de toma de decisiones y no son únicamente receptores pasivos de instrucción. Hábleles acerca de los beneficios de la actividad física y debata las posibles barreras. Debata los diferentes tipos de actividad física y ayúdeles a ser conscientes de su nivel actual de actividad física y de lo inactivos que pueden llegar a ser. Esto les ayudará a prestar atención a lo que hacen con su tiempo, algo que resulta esencial para la siguiente etapa.

**2. Establecimiento de objetivos:** el establecimiento de objetivos es una parte de cualquier proceso de cambio y contribuye a que los niños, niñas y adolescentes realicen un seguimiento y midan sus propios progresos. En una situación de clase, esto puede incluir un objetivo didáctico al que pueda contribuir todo el alumnado de esa clase. Fomente una progresión gradual. Trate de alcanzar el objetivo, evalúe, revise, establezca nuevos criterios e inténtelo de nuevo. En especial en el caso de adolescentes, se les puede ayudar a negociar sus propios objetivos, de modo que participen en la presentación de sugerencias y de revisiones de sus planes. Ejemplos de objetivos puede ser el uso de un podómetro para andar 2.000 pasos más de lo normal todos los días de la semana o el probar una nueva actividad cada dos meses, etc.

**3. Provisión de asistencia y feedback:** proporcione un feedback (retroalimentación) específico y útil acerca de las actividades ensayadas y los objetivos establecidos de forma periódica. Elogie y recompense las pequeñas mejoras. Por ejemplo, regale camisetas después de lograr un objetivo significativo o promueva el reconocimiento social en el entorno de la clase, etc.

**4. Obtención de su compromiso:** hable a menudo y públicamente acerca de los objetivos de actividad física (con toda la clase), con el fin de fomentar que hagan lo que dijeron que iban a hacer. Por ejemplo, se puede mantener un registro de actividades físicas en un diario, con el fin de que se comprometan con sus objetivos.

**5. Recompensa y reconocimiento del cambio:** refuerce la nueva conducta y celebre los éxitos a través de recompensas y reconocimiento. Por ejemplo, al final del año escolar 60 *Actividad Física y Salud en la Infancia y la Adolescencia Sugerencias prácticas para la promoción de la Actividad Física Infantojuvenil* se puede celebrar una fiesta en la que se entreguen premios a la consecución de los objetivos de actividad física.

Las más importantes que se deben subrayar en clase son:

- La actividad física es divertida. Todos los niños y niñas, con independencia de su edad, altura, peso, capacidades o cualidades naturales, deben aprender que la actividad física es divertida y que no tiene por qué ser competitiva. Aunque se fomentan la participación en deportes, los niños, niñas y adolescentes deben saber que los deportes no son la única forma de mantenerse activos. No todos los niños y niñas disfrutan con la competición. Para ellos existen alternativas de actividad física, como ir andando al centro escolar, las tareas domésticas, montar en bicicleta, patinar, bailar, escalar y otras actividades que resultan esenciales.
- Todos necesitamos la actividad física para mantenernos fuertes y sanos.
- ¡Da el primer paso! ¡Prueba algo nuevo!
- Los niños, niñas y adolescentes necesitan una actividad de moderada a vigorosa para alcanzar un crecimiento y un desarrollo saludables. Es decir, una actividad que haga que su corazón se acelere, que respiren más profundamente y que sus cuerpos suden/transpiren.

## **Proyectos de clase para niños, niñas y adolescentes**

1. A partir de los debates celebrados en clase, calcule cuál es el nivel diario de actividad física realizada por la clase. Establezca un objetivo de clase que se deba conseguir al final de la semana o del mes.
2. Desafíe a otra clase del mismo grupo de edad para ver cuál es la que logra una mejora mayor. Prepare un gráfico de modo que el alumnado pueda reseñar sus actividades y la cantidad de tiempo que les han dedicado todos los días al llegar al centro escolar. Celebre las mejoras.
3. Lleve a la clase a un paseo por la naturaleza o a una caza del tesoro.
4. Haga que los niños, niñas y adolescentes más activos ayuden a probar cosas nuevas a quienes lo son menos. Esto servirá para alcanzar dos objetivos: incrementará los niveles de actividad física de los no activos y mejorará los esfuerzos de los más activos.
5. Fomente que los niños, niñas y adolescentes participen en las oportunidades de actividad física de su centro escolar: ligas locales, actividades deportivas después del horario escolar, clases de educación física, etc.
6. Coloque paneles informativos con imágenes e historias sobre el tema de una actividad. Por ejemplo, coloque imágenes de atletas y de equipos del centro escolar, etc.
7. Celebre jornadas temáticas sobre actividad física, como el “Día de Ir Andando al Colegio”.

## **Ventajas y limitaciones de las estrategias de promoción de la actividad física realizadas en los centros escolares**

Los centros escolares presentan oportunidades únicas para que niños, niñas y adolescentes realicen actividades físicas. Las ventajas de las estrategias de promoción de la actividad física realizada en centros escolares incluyen que:

- En los centros escolares existen personas de todas las edades en las que probablemente se produzcan cambios.
- Los niños, niñas y adolescentes pasan gran parte de su tiempo en este entorno.
- Las estrategias desarrolladas en los centros escolares pueden ser dirigidas virtualmente a todos los miembros de un grupo de edad.
- La mayoría de los niños, niñas y adolescentes consideran que el profesorado es fuente de información creíble.
- Los centros escolares proporcionan acceso a las instalaciones, las infraestructuras y la asistencia requeridas para realizar actividad física.
- Ya funciona una estructura de entrega de prestaciones (a través de la educación física, de otras áreas curriculares y de las prácticas escolares).
- Los centros escolares son el lugar de trabajo de educadores cualificados.

Las limitaciones potenciales de las intervenciones realizadas en los centros escolares Incluyen que:

- Aquellos estudiantes a los que les guste menos la vida escolar tengan más probabilidades de participar en conductas comprometedoras para la salud y menos probabilidades de ser influenciados por los programas impartidos en el centro escolar.
- Para realizar actividad física fuera del horario escolar, se dispone a la semana de 20 horas más que durante el horario escolar.
- Ya se planteen muchas exigencias a los centros escolares.
- Muchos profesores presentan bajos niveles de competencia percibida a la hora de enseñar conceptos relacionados con la actividad física.
- Las oportunidades para realizar actividad física en el centro escolar pueden no corresponderse con cómo y cuándo el alumnado prefiere ser activo.

Se debe subrayar que la mayoría de las limitaciones citadas se puede ver mitigada mediante muchas de las estrategias de promoción de la actividad física que se reseñan en esta guía. La estrategia basada en la clase, por ejemplo, está diseñada para educar a niños, niñas y adolescentes acerca de la naturaleza y la importancia de la actividad física, y la estrategia basada en el “estilo de vida” para promover la actividad física, que no implica necesariamente deportes organizados o competitivos, con frecuencia es la más eficaz a la hora de adoptar y mantener un nivel adecuado de actividad física durante la juventud y en la edad adulta. Esta estrategia no requiere grandes conocimientos por parte del profesorado, está diseñada para ser divertida y tiene el objetivo fundamental de proporcionar asistencia a los niños y adolescentes de ambos sexos para que descubran los tipos de actividad física

que más les gustan y para motivarles a participar tanto dentro como fuera del centro escolar. Un criterio esencial es que este proceso se debe llevar a cabo sin ningún tipo de coacción; se ha de fomentar que el alumnado participe por propia voluntad.

Como docente, probablemente descubra que este proceso resulta muy educativo asimismo para usted, y si también le ayuda a mantenerse físicamente activo y a convertirse en un modelo para sus estudiantes, ¡todos saldremos ganando!

***Resumen extraído del documento español:***

***“Actividad Física y salud en la infancia y adolescencia, guía para todas las personas que participan en su educación”***

© MINISTERIO DE EDUCACIÓN Y CIENCIA

Secretaría General de Educación

Centro de Investigación y Documentación Educativa (CIDE)

© MINISTERIO DE SANIDAD Y CONSUMO

Dirección General de Salud Pública

Subdirección General de Promoción de la Salud y Epidemiología