



Comunicación. Educación para la Salud

¿Qué podemos hacer entre todos para fomentar la práctica de ejercicio físico en nuestros adolescentes?

Talia Fuentes Redondo^a, Carmen Villaizán Pérez^b

^aPediatra. Consultorio local de Recas. Toledo. España.

^bPediatra. CS Toledo-4-Sta Bárbara. Toledo. España.

Publicado en Internet:
24-marzo-2022

Talia Fuentes Redondo:
tfuentesredondo@gmail.com

INTRODUCCIÓN Y OBJETIVOS

La práctica de actividad física regular otorga grandes beneficios sobre el organismo, previniendo el desarrollo de enfermedades crónicas y mejorando la calidad y la esperanza de vida. Sin embargo, la evolución tecnológica de la especie ha provocado que, actualmente, la mayoría de los niños y adolescentes no alcancen los niveles recomendados de actividad física, haciendo del sedentarismo una de las «grandes epidemias del siglo XXI». El objetivo de este trabajo es la elaboración de una herramienta de Educación para la Salud enfocada al público adolescente entre 12 y 16 años que fomente la práctica de ejercicio físico regular y sea aplicable en las aulas de los centros educativos.

MÉTODOS

Se formó un comité multidisciplinar compuesto por pediatras de Atención Primaria y profesores de la facultad de Ciencias del Deporte de la Universidad de Castilla-La Mancha (UCLM) en el que se decidió elaborar una serie de píldoras pedagógicas en formato audiovisual (.mp4). Para los contenidos de cada píldora se utilizaron guías nacionales de promoción de actividad física (AEP, AEPap, FAECAP, Ministerio de Sanidad) e internacionales (OMS, Unicef). Para las grabaciones, la autora utilizó vestimenta deportiva en espacios naturales neutros bien iluminados junto con presentaciones de Microsoft Power Point 2010 locutadas (fig. 1).

Figura 1. Ejemplo de imágenes de la introducción, reto final y del Power Point locutado (extraídas de la píldora 2 «Beneficios cardiovasculares» [imágenes superiores] y píldora 6 «Dieta y ejercicio físico» [imágenes inferiores]). Se ha tapado la cara de la autora para respetar las normas de presentación de las comunicaciones



Cómo citar este artículo: Fuentes Redondo T, Villaizán Pérez C. ¿Qué podemos hacer entre todos para fomentar la práctica de ejercicio físico en nuestros adolescentes? Rev Pediatr Aten Primaria Supl. 2022;(31):e53-e54.

RESULTADOS

Se elaboraron un total de ocho videopíldoras con una duración total de 38 minutos y 43 segundos (4 minutos y 50 segundos de media) en las que se describen los efectos del ejercicio físico regular sobre los diferentes sistemas del organismo (cardiovascular, respiratorio, metabólico, etc.), hábitos de sueño y alimentación. Todas las píldoras siguen la misma estructura: introducción, información y reto final. Se utilizó un lenguaje sencillo y sin tecnicismos para explicar los conceptos teóricos de la píldora, utilizando el reto final como método para incitar a la reflexión sobre los propios hábitos, aplicar los conceptos aprendidos y fomentar el inicio y/o mantenimiento de algún tipo de ejercicio físico.

CONCLUSIONES

El uso de píldoras educativas breves en formato multimedia, como las elaboradas en este trabajo para fomentar la actividad física, puede abrir una nueva vía para impartir Educación para la Salud en la actualidad. Es muy importante la colaboración entre los diferentes sectores de la comunidad donde se desarrolla el adolescente (sanitario, educativo, etc.) para elaborar un discurso común, sencillo y fácilmente accesible con el fin de conseguir entre todos el objetivo de crear una sociedad con mejor calidad de vida en el futuro.

CONFLICTO DE INTERESES

Los autores declaran no presentar conflictos de intereses en relación con la preparación y publicación de este artículo.

ABREVIATURAS

AEP: Asociación Española de Pediatría • **AEPap:** Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria • **FAECAP:** Federación de Asociaciones de Enfermería Comunitaria y Atención Primaria • **OMS:** Organización Mundial de la Salud • **UCLM:** Universidad de Castilla-La Mancha.