

# El Estado crea una Guía para fomentar el transporte activo a los centros educativos



El principal motivo de esta guía es llegar a los centros educativos y entidades locales para que fomenten el transporte activo, seguro, saludable y sostenible. Comprometiendo a los alumnos a realizar actividad física.

### **Marcos para la acción y bases metodológicas.**

El plan PACO y PACA no requiere material deportivo costoso. Es una actividad dirigida a/propuesta para toda la población infantil y en especial para las niñas, para la que no hace falta estar en forma y no requiere técnica deportiva.

Recomendaciones de AF y salud en la población infantil y adolescente

1. Todos los niños/as de 5 años o más y adolescentes deben realizar una media de al menos 60 minutos de actividad física de una intensidad de moderada a vigorosa al día.

Incluyendo al menos 3 días a la semana de actividad aeróbica vigorosa y actividades que refuercen los músculos y los huesos.

2. Todos los niños/as de 1 a 5 años deben acumular al menos 180 minutos de actividad física de cualquier tipo y grado de intensidad durante el día.

3. Toda la población, incluida la población infantil y adolescente, debe reducir el tiempo de sedentarismo

La promoción de la actividad física y de estilos de vida no sedentarios son una línea prioritaria en la agenda de diferentes organismos a todos los niveles. Estas estrategias tienen dos focos principales de intervención: los estilos de vida y los entornos saludables.

### Estrategias para la promoción de la actividad física y del transporte activo.

La propuesta del plan de acción mundial sobre actividad física desarrollado por la OMS facilita cuatro estrategias desde las que trabajar y que es necesario combinar.

1. Crear sociedades +ACTIVAS: Para ello se deben crear normas y actitudes sociales positivas que contribuyan a que la infancia y adolescencia tengan acceso al transporte activo al centro educativo.

2. Crear entornos +ACTIVOS: Es decir, promover que las opciones para el transporte activo sean las más fáciles de elegir para la población y sean seguras, de calidad, estén conectadas o integradas en la planificación urbana puede ser el primer paso para que las personas puedan moverse bien, y el siguiente paso sea el conseguir que se muevan mucho.

3. Fomentar poblaciones +ACTIVAS creando y promoviendo oportunidades para ayudar a que la población infantil y adolescente se desplace de forma activa al centro educativo ya sea solos, o junto a sus familias, amistades, etc

4. Crear sistemas +ACTIVOS. Se puede desarrollar algún sistema de datos que nos ayude a monitorizar y evaluar los niveles de transporte activo al centro educativo en el municipio.

El transporte activo al centro educativo es una excelente manera de avanzar en el cumplimiento de las recomendaciones de actividad física de la OMS para niños y adolescentes. Siendo uno de los principales beneficios la mejora de la forma física, la función cardiorrespiratoria, la fuerza muscular y la masa ósea, disminuyendo la grasa corporal.

### Transporte activo y el papel de la educación física en el centro educativo.

la materia de Educación Física debe tener un importante peso en el plan PACO y PACA, dados los aprendizajes que de ella se han de desprender relacionados con la actividad física y los estilos de vida saludables, donde se enmarca la movilidad activa. El personal docente de esta asignatura tiene un papel fundamental para que la sociedad no solo sea más activa y autónoma, sino para que lo sea mediante el uso de transportes que minimicen el impacto sobre el planeta, como es el desplazamiento a pie o con la bicicleta.

Un recurso para iniciar el plan PACO y PACA desde la materia de Educación Física

puede ser hacerlo a través de un Proyecto Deportivo de Centro, que constituye una forma de garantizar la coordinación entre los proyectos educativo y curricular, las actividades físicas y deportivas fuera del horario lectivo, y hacerlo focalizándose en el transporte activo.

La LOMLOE recoge entre sus principios para el desarrollo una apuesta firme por el fomento de la movilidad segura, sostenible, autónoma y saludable en los centros educativos, incidiendo en los desplazamientos activos. Para alcanzar este objetivo, la materia de Educación Física tiene un papel vertebrador.

### **Desarrollo del plan.**

A la hora del diseño, creación, implementación y evaluación de un plan de promoción de los desplazamientos activos hacia/desde los centros educativos, es necesario estructurar el proceso en distintas fases.

- La actividad física como medio de transporte y como parte integral de un estilo de vida tiene un impacto beneficioso en la salud. Actualmente el sedentarismo y el transporte motorizado son predominantes, por lo que la promoción de estos hábitos saludables en la infancia es muy necesario.

Con esta guía se quiere conseguir la promoción del transporte activo al centro educativo contribuyendo al cumplimiento de las recomendaciones de actividad física de la OMS.

Con esta guía queremos poner el foco en nuestros niños/as y adolescentes, y más concretamente en la promoción de la práctica de actividad física para la salud a través del transporte activo hacia/desde el centro educativo.

En la generación y diseño de un entorno escolar donde los niños/as y jóvenes puedan acceder de forma saludable, segura y más autónoma, es necesario que intervenga un conjunto amplio de agentes sociales: los escolares, técnicos municipales, gobernantes, padres, madres, escolares, policía local, vecinos, comerciantes, etc.

- Escolares: Uno de los actores más importantes son los escolares
- Familias: Los padres y madres influyen en el modelo de desplazamiento de sus hijos/as.
- Profesorado y equipo directivo: Tienen un papel fundamental si se colabora de manera multidisciplinar.

Fuente: Ministerio de Sanidad.

**Link to Original article:** <https://www.valgo.es/blog/el-estado-crea-una-guia-para-fomentar-el-transporte-activo-a-los-centros-educativos?elem=298929>