



Antonio Jesús  
Casimiro Andújar

**EL TÉCNICO  
DEPORTIVO COMO  
PROMOTOR DE  
ESTILOS DE VIDA  
SALUDABLES EN  
NIÑOS**



***ACTIVA TU VIDA.  
HACIA LA SALUD  
INTEGRAL DE  
LAS PERSONAS***

**Diputación, 2012**



# AF en la infancia

## Principales objetivos

**ASENTAR  
CIMIENTOS  
MOTRICES**

**CONSOLIDAR  
PRÁCTICA  
EFICAZ,  
VOLUNTARIA Y  
AUTÓNOMA**

**EVITAR  
LAGUNAS EN  
EL ESQUEMA  
MOTOR**

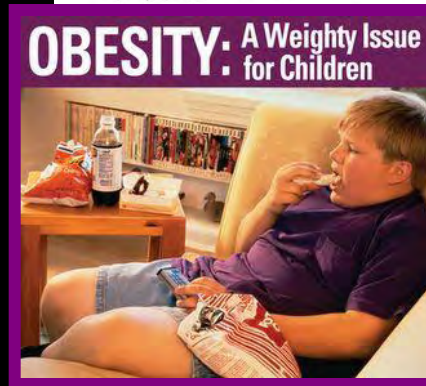
**CREAR  
HÁBITOS  
SALUDABLES**

# SOCIEDAD POST-MODERNA

## LOS 5 "...IÓN"



## ESTILO DE VIDA



# SEDENTARISMO INFANCIA ⇒ ENFERMEDAD

# **ESTILO DE VIDA SOCIEDADES OCCIDENTALES**

- **Adoración corporal**
- **Medios de comunicación**

**Patologías  
del consumo  
(SNC)**

**Preocupación  
social**

- **Programas de EpS**
  - **Infancia**
  - **Multidisciplinar**

De los **factores de riesgo** identificados por la OMS como claves para el desarrollo **enfermedades crónicas**, la mitad están estrechamente relacionados con la **alimentación** y la **actividad física**.



- Hipertensión
- Diabetes
- Algunos tipos de cáncer
- Alteraciones Cardiovascular
- Digestivas
- Endocrinas, etc.

Kolbe *et al.* 2004

Tudor-Locke *et al.* 2004

Nicklas *et al.* 2001

Neumark-Sztainer *et al.* 2003

Hooper *et al.* 2004

Tercyak y Tyc, 2006

Martín-Bautista, 2006





**Sin sacrificios, sin dietas, sin ejercicios**

**BAJE 10 KILOS  
EN 30 DIAS, ¡Ya!**

**Con la Faja "Quema Kilos y Grasas"**

**No existen "milagros" para "quemar kilos y grasas".  
Los salvajes comerciantes que recomiendan el uso de estos productos  
nefastos deberían ser penados por tratar de engañar a sus clientes.**

**Amigo lector:  
¡Nada de fajas, no sirven para perder peso!**

Puedes tener ... pero ...

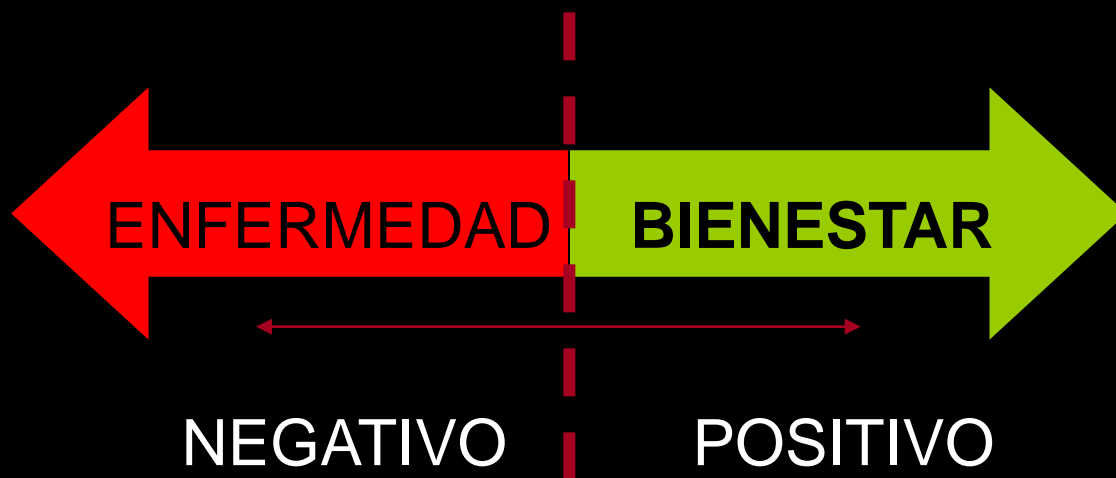


“¿Qué sentido tiene tener la casa más grande de la ciudad si no tienes tiempo de crear un hogar?”

(Schopenhauer)  
(Robin S. Sharma)



“La salud es un bien, el cual suele ser poco apreciado hasta que se pierde, pero muy deseado cuando se carece de él.”





¡TÚ  
ELIGES!

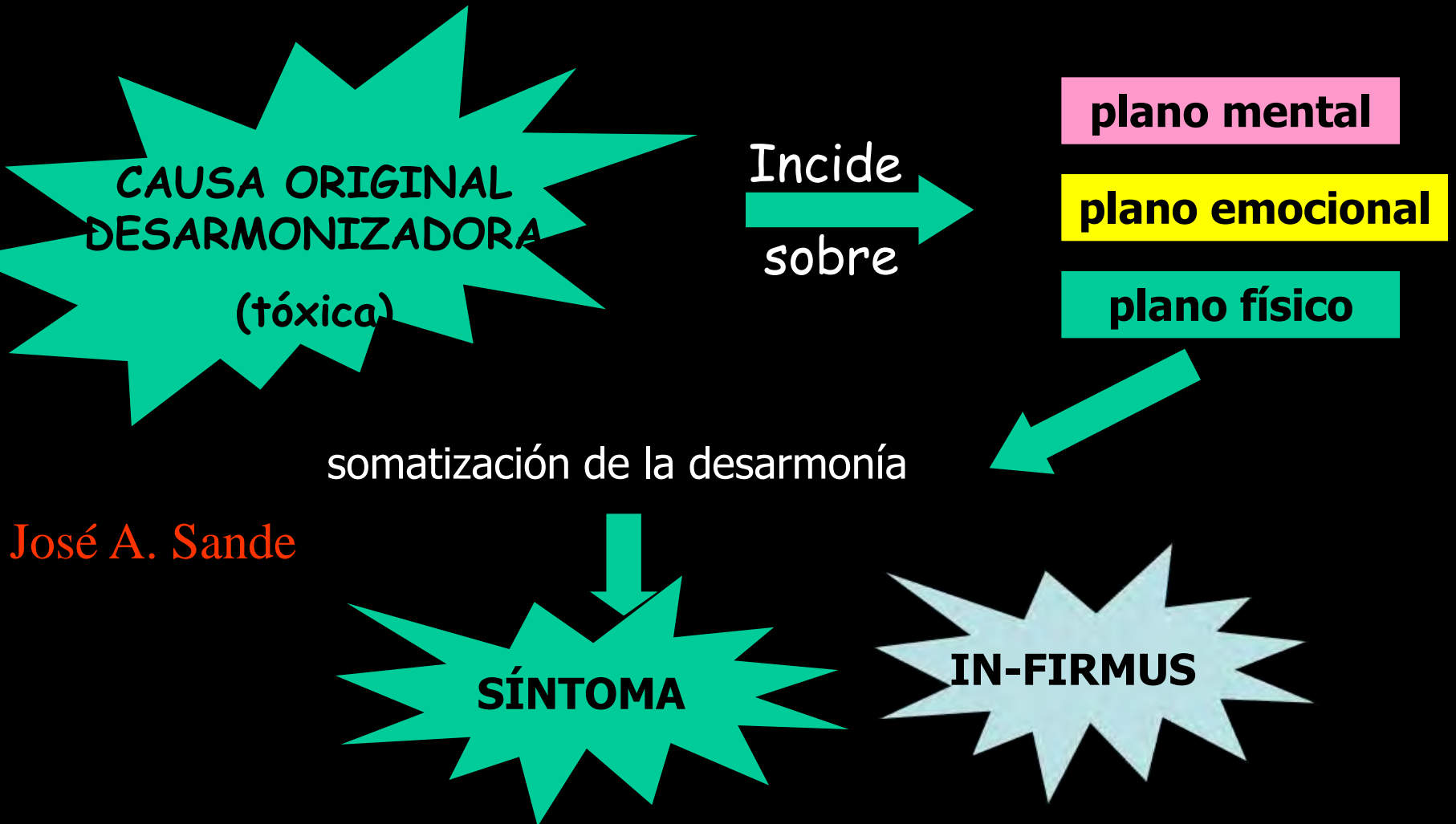


Nuestro organismo es una maquina básicamente *dinámica* (40%)



Pero vivimos una vida mayoritariamente estática.  
*Contranatura.*

# Nos lleva a la enfermedad, pero ¿qué es enfermar?



José A. Sande

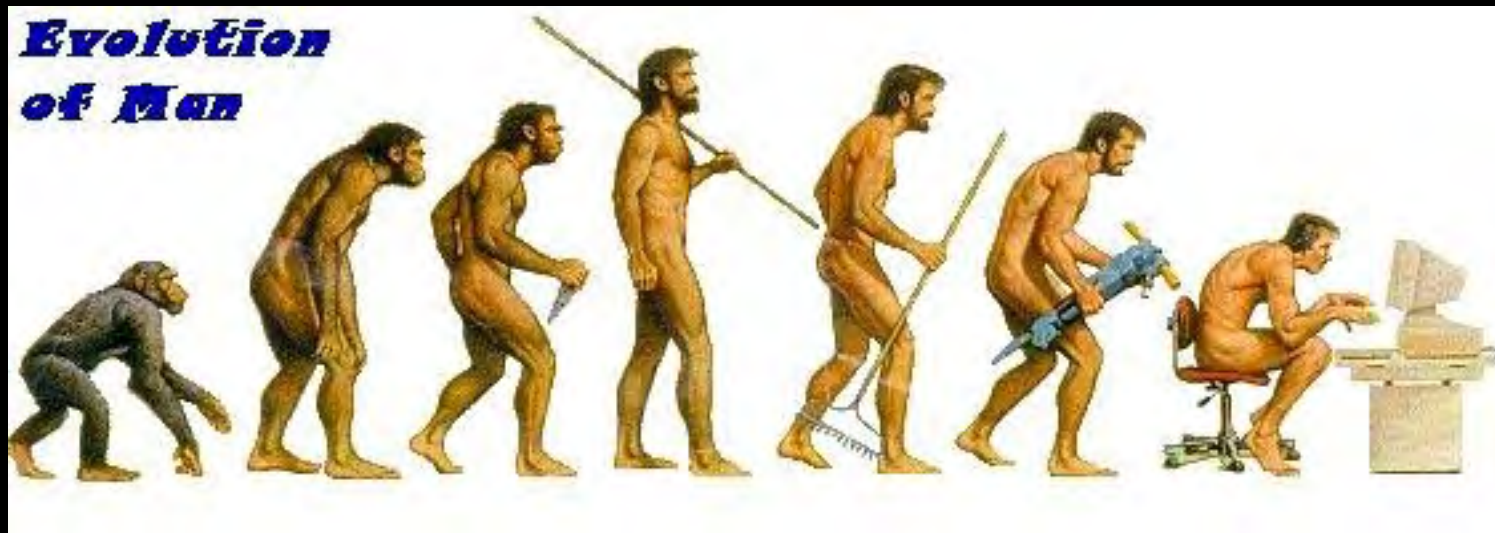
Relación entre el médico y el profesor de EF





*¿Cómo prefieres ocupar mejor tu tiempo,  
haciendo EF 1h/d o estar 24 h muerto/d?*

**El 40% de nuestro peso corporal es músculo.**



“La mayoría de las enfermedades tienen su origen en  
5 demasiados y 1 poco.”

(M. Becerro)



“¡Antes los domingos íbamos  
al campo ...

... y ahora vamos a **ALCAMPO!**” José M. Toro



ESTRÉS

ESTRÉS

ESTRÉS

ESTRÉS



ESTRÉS

ESTRÉS

ESTRÉS

ESTRÉS

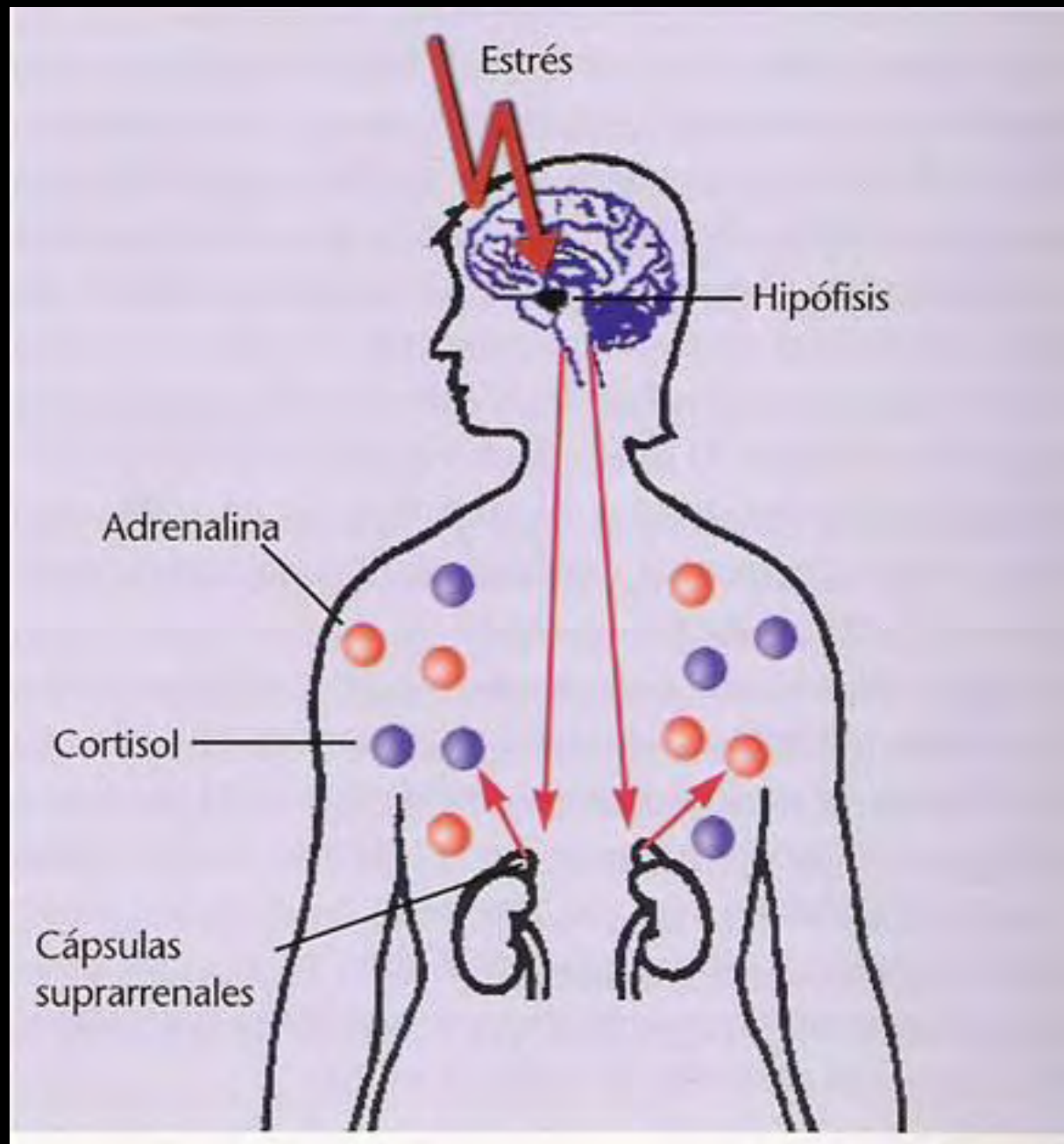


ESTRÉS

ESTRÉS

ESTRÉS

# Nuestro Cuerpo Frente al Estrés

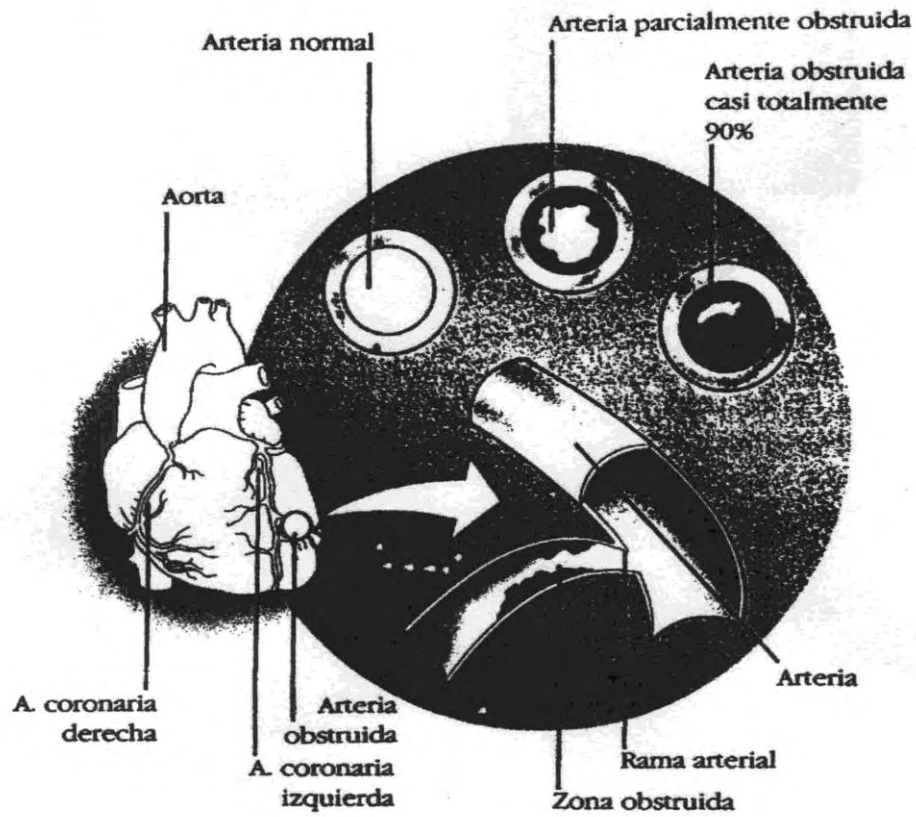






El estrés es una causa importante de muerte rápida y de graves alteraciones en el organismo. El corazón late más deprisa, se incrementa la tensión arterial, se segregan catecolaminas, se produce insomnio, mayor formación de trombos, agresividad, etc...





**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA  
ACTIVIDAD FÍSICA Y DEL DEPORTE**



***COMPARACIÓN, EVOLUCIÓN Y RELACIÓN DE  
HÁBITOS SALUDABLES Y NIVEL DE CONDICIÓN  
FÍSICA-SALUD EN ESCOLARES, ENTRE FINAL DE  
EDUCACIÓN PRIMARIA (12 AÑOS) Y FINAL DE  
EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA  
(16 AÑOS)***

***Antonio J. Casimiro Andújar***

**[www.activatelavida.com](http://www.activatelavida.com)**

# CONSIDERACIONES SOBRE ALIMENTACIÓN



- Alimentación poco saludable.
- No es suficiente tener conocimientos dietéticos.
- Necesidad de incidir en la educación nutricional de los padres.

# CONSIDERACIONES SOBRE TABACO



→ Precocidad en su inicio (13 años).

→ La mitad de los adolescentes fumadores consumen más de 5 cigarros/día.



# CONSIDERACIONES SOBRE ALCOHOL



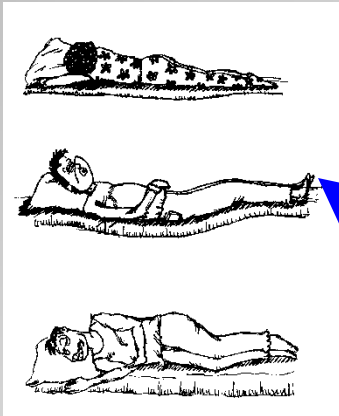
- “Cultura del botellón”
- Fines de semana (igualdad sexual)
- Preferencia combinados

# CONSIDERACIONES SOBRE LA PERCEPCIÓN DE LA ACTITUD POSTURAL

En Secundaria hay más escolares que:



Transportan el material colgado sobre 1 hombro

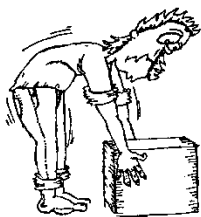


Duermen en posición supina o prona

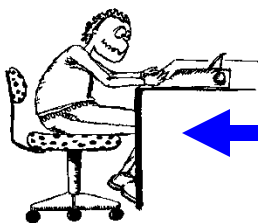
1.



2.

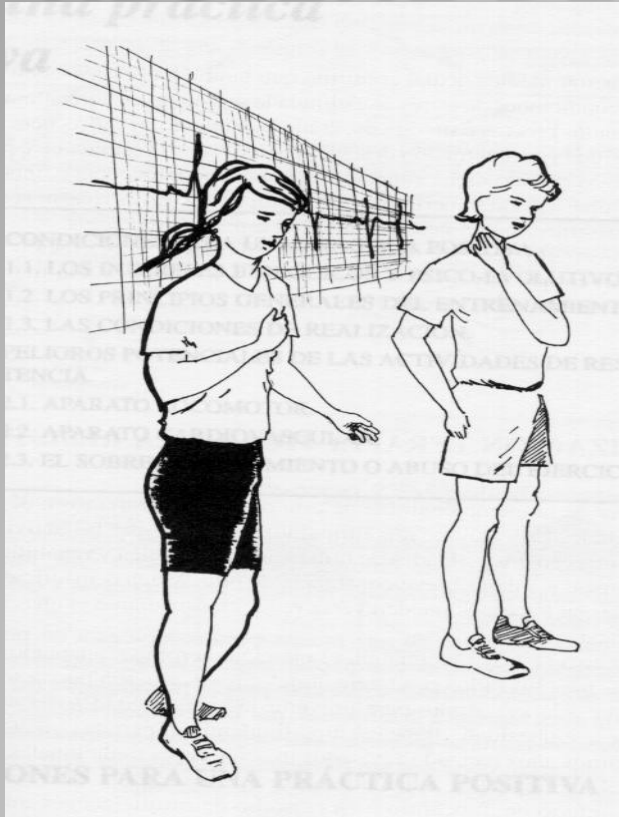


Cogen material pesado con piernas extendidas



Se sientan en posición cifótica

# CONSIDERACIONES SOBRE HIGIENE DEPORTIVA



- Menos del 20% se cambian de camiseta después de clase de E.F.
- Menos del 10% se controlan la Frecuencia cardíaca

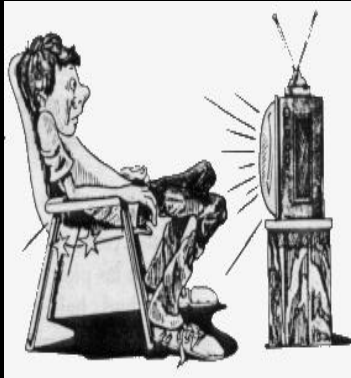
Disminuye con la edad

Hidratación post-ejercicio

Calentamiento

Vuelta a la calma

# CONSIDERACIONES SOBRE TIEMPO LIBRE EN JÓVENES



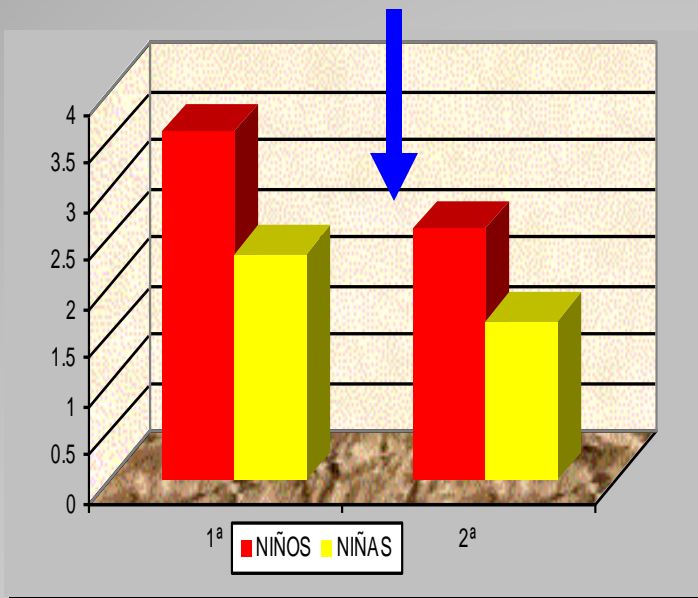
Alto consumo televisivo

Mayor visualización de retransmisiones deportivas en los chicos.



Masiva robotización de los juegos infantiles

# PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA



	Primaria	Secundaria	P-valor
<b>Chicos</b>	3.59 (1.19)	2.59 (1.47)	0.000 (***)
<b>Chicas</b>	2.32 (1.30)	1.64 (1.32)	0.000 (***)
<b>P-valor</b>	0.000 (***)	0.000 (***)	

➔ Mayor práctica masculina

➔ Más activos en Primaria

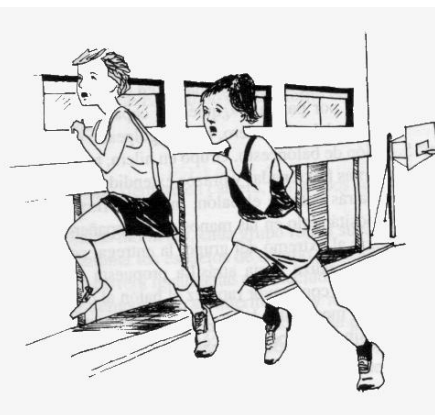
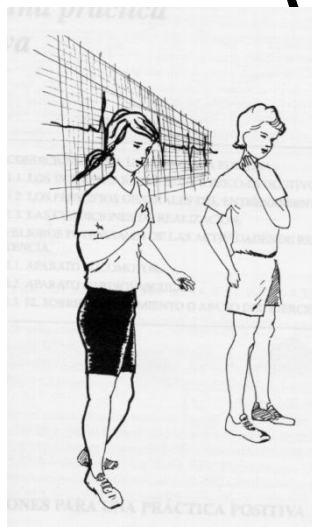
\*  $p \leq 0.05$     \*\*  $p \leq 0.01$     \*\*\*  $p \leq 0.001$



# CONCLUSIONES



**DISMINUCIÓN  
SALUBRIDAD CON  
EDAD**





**AF CON UN ENFOQUE DE SALUD**

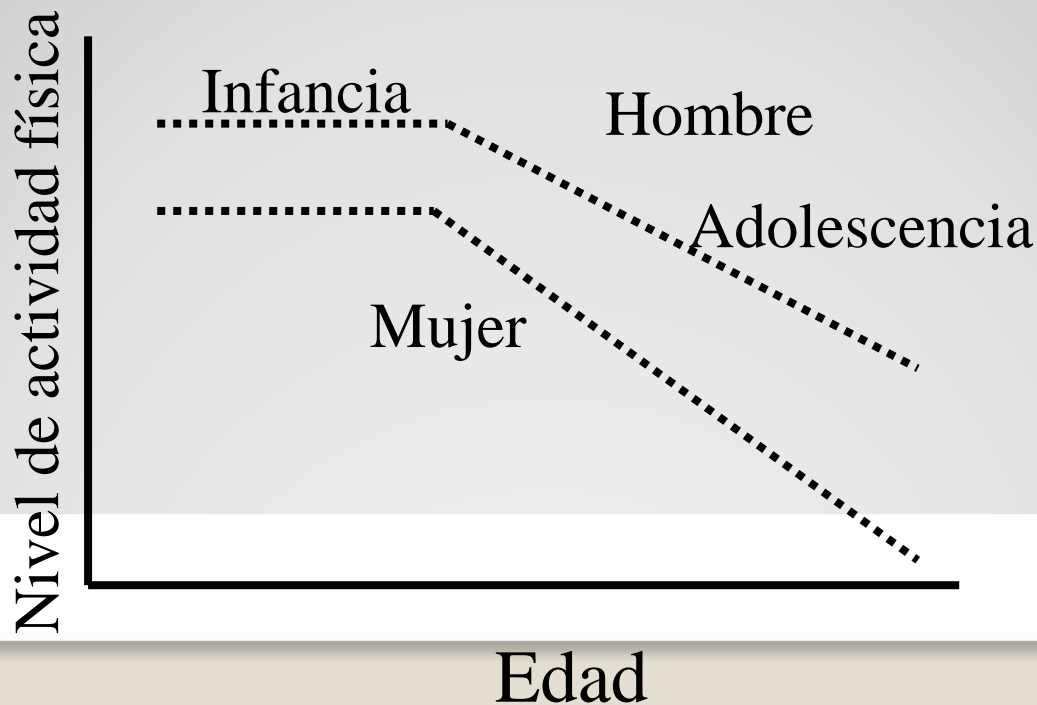
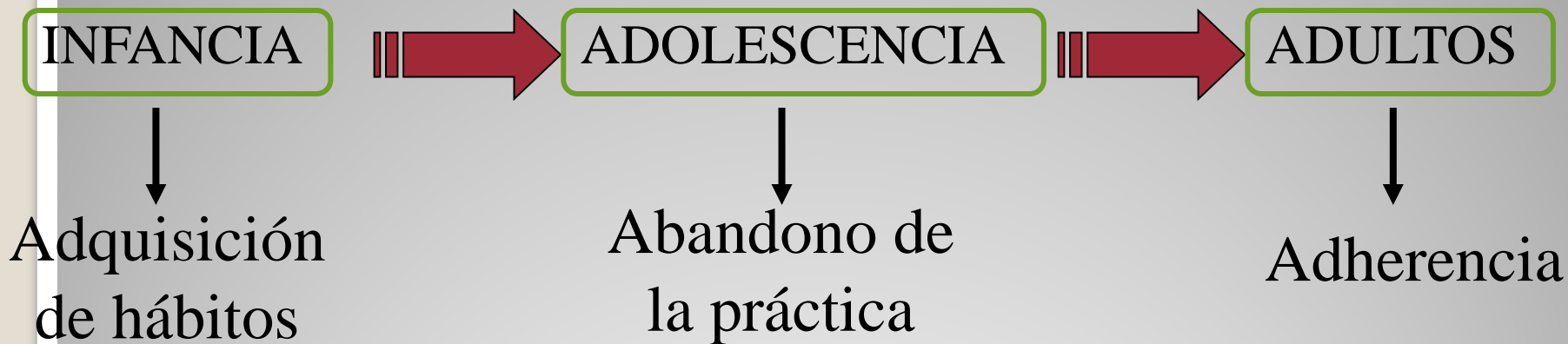
```
graph TD; A[AF CON UN ENFOQUE DE SALUD] --> B[¿REALIDAD?]; A --> C[¿FICCIÓN?]
```

**¿REALIDAD?**

**¿FICCIÓN?**

**LA EDUCACIÓN FÍSICA DEBE SER REVISADA  
CLINICAMENTE (Mendoza, 2000)**

# ACTIVIDAD FÍSICA COMO HÁBITO DE VIDA SALUDABLE



# EDUCACIÓN DEPORTIVA:

La clave no está en el qué enseñar (competencia motriz) sino en el cómo enseñar, ya que el deporte no es esencialmente educativo (como valor intrínseco)

## Al niño hay que educarle, según Velázquez (2007)

- como **practicante**: que asimile conocimientos, capacidades y actitudes para aprender destrezas deportivas, valorar aspectos relacionales, relativizar éxitos y fracasos, ...
- como **espectador**: respeto a rivales, árbitros, etc, valorar el juego limpio, saber interpretar el juego, ...
- como **consumidor**: que sea crítico ante los mensajes publicitarios, valoración de productos en función de

LOS ENTRENAMIENTOS NO PUEDEN SER UN  
ESPACIO PARA LA DISCRIMINACIÓN



El niño vive el presente mientras algún padre o entrenador están pensando en el futuro



Reflexiones previas:

¿Cuáles son los principales modelos que tienen los niños/as en su aprendizaje de valores a través de la práctica deportiva?

¿Están los distintos agentes socializadores en el mismo “barco” para el fomento de conductas democráticas y valores sociales?

¿Están realmente bien formados los diferentes agentes: monitores, gestores, árbitros, profesores, PADRES, ...?

## Reflexiones previas con la familia:

- Los padres, ¿son buenos modelos para sus hijos?
- Los padres, ¿valoran más el proceso — disfrute con la práctica— que el producto — ganar competiciones?
- Los padres, ¿imponen demasiada presión a sus hijos deportistas?
- Los padres, ¿favorecen la adherencia de sus hijos durante la adolescencia?

Inicio Insertar Diseño de página Referencias Correspondencia Revisar Vista

Times New Roman

12

A<sup>+</sup> A<sup>-</sup>

Aa1

**N**

**K**

**S**

abc

x<sub>2</sub>

x<sup>2</sup>

Aa

ab?

A

Fuente



Párrafo

AaBbCcI

¶ Normal

AaBbCcI

¶ Sin espaci...

AaBbCc

Título 1

Estilos



Cambiar estilos



Edición

### Carta a mi padre. Gracias, pero...

La mayoría de mis amigos del cole se pasan casi todas las tardes en sus casas jugando con videojuegos, chateando con el ordenador o viendo la tele. Hacen muy poco deporte; algunos tienen unos "kilitos" de más y se cansan mucho en las clases de Educación Física o cuando jugamos en el recreo. Yo no quisiera ser como ellos.

Te escribo para darte las gracias por permitirme jugar y entrenar en este deporte, que me apasiona, pero me gustaría decirte algunas cosas que me "sorprenden":

Papá, no sé cómo decírtelo. Seguramente crees que lo haces por mi bien, pero no puedo evitar sentirme molesto algunas veces. Me regalaste una raqueta y un balón cuando apenas empezaba a andar. Aún no iba a la escuela de Primaria cuando me apuntaste a clases de tenis y de fútbol.

Me gusta entrenar, bromear con los compañeros y jugar los fines de semana. Pero cuando vas a los partidos... no sé. Ya no es como antes. Me agobias para que gane "como sea" y me metes mucha presión. Esto no me gusta, porque me pongo muy nervioso. Ahora no me das una palmada cuando termina el partido ni me invitas a un bocata.

Vas a verme jugar pensando que todos son enemigos, pero yo quiero ser amigo de mis rivales, sean de mi club o de otro. Por eso no me gusta cuando criticas a alguno de ellos. Me gusta que me animes pero no que intimides o menosprecies a los adversarios. Te agradezco que no critiques públicamente ni insultes al árbitro o a otros padres. Realmente lo paso fatal y me da mucha vergüenza si lo haces.

Ese entrenador del que dices que es un inepto es mi amigo, el que me enseñó a divertirme jugando.

El chaval que jugó conmigo el otro día, ¿te acuerdas? Sí, hombre, aquel a quien estuviste toda la tarde criticando porque "no sirve ni para llevarse la bolsa": como tú dices. Ese chico está en mi colegio. Cuando lo vi el lunes, me dio mucha vergüenza.

No quiero decepcionarte, pero a veces pienso que no tengo suficiente calidad para llegar a ser profesional y ganar cientos de millones, como tú quieres. Me encantaría llegar a ser un jugador de Primera, una estrella deportiva. Me voy a esforzar por llegar a ello, pero soy consciente de mis limitaciones y la dificultad para llegar a la élite en el deporte. Te pido ayuda para ello, pero sin abandonar mis estudios.

¿Por qué has cambiado, papá? Creo que sufres y no lo entiendo. Me repites que soy el mejor, que los demás no valen nada a mi lado, que sólo vale ganar.

Muchas veces me agobias. Hasta he llegado a pensar en dejarlo; pero me gusta tanto..... Me encantaría poder hacer deporte toda la vida, para pasarlo bien en mi tiempo libre con mis amigos, pero en el momento que ya no me divierte jugando estoy seguro que lo dejaré.

Papá, por favor, no me obligues a decirte que no quiero que vengas a verme jugar.



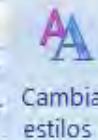


Times New Roman 12 A<sup>+</sup> A<sup>-</sup> Aa**N** *K* S abc x<sub>2</sub> x<sup>2</sup> Aa ab? A

Fuente



Párrafo

AaBbCcI  
¶ NormalAaBbCcD  
¶ Texto en ne...AaBbCcI  
¶ Sin espaci...

Cambiar estilos



Edición

**Carta de un padre sensato a su hijo deportista**

Querido hijo: cuando mamá y yo fuimos padres éramos conscientes de nuestra tremenda responsabilidad para educarte. Teníamos claro que queríamos facilitarte experiencias positivas deportivas tempranas, ya que favorece tu desarrollo integral como persona y produce innumerables beneficios psicológicos y sociales. Queremos que practiques deporte porque es una extraordinaria fuente de educación en valores (cooperación, respeto, solidaridad, esfuerzo, sacrificio, superación, coraje, etc), pero no te vamos a someter a presiones competitivas ni a expectativas que más tarde se puedan convertir en frustraciones. Tienes que divertarte jugando y entrenando.

Para nosotros lo más importante es que seas una buena persona, que estudies y compagues los entrenamientos con tus tareas, amigos y otros hobbies. Nos encanta cuando te vemos disfrutar en el campo de juego, pero lo que más valoramos es tu constancia y el respeto a los compañeros, adversarios y árbitros.

Ponte metas alcanzables, hijo. Con voluntad y coraje todo puede conseguirse, luchando por lo que se quiere, pero todo requiere un tiempo de práctica y dedicación. Jamás te vamos a regañar por perder un partido, si has puesto pasión y esfuerzo en el mismo.

No queremos ser muy permisivos contigo ni sobreprotegerte, ya que si te acostumbras a que solventemos todos tus problemas no sabrás vencer los obstáculos de la vida por ti mismo y sucumbirás ante la adversidad.

Queremos que aprendas el valor de las cosas y que seas consciente que tenemos que esforzarnos y trabajar mucho para poder apuntarte al club, pagar las cuotas o comprar tu equipación deportiva. No te lamentes por lo que no tienes y disfruta lo que tienes, sin vivir pensando en el *qué dirán*.

Hace poco he leído un precioso libro *-El monje que vendió su Ferrari-* de Robin S. Sharma donde indica: *¿qué sentido tiene tener la casa más grande de la ciudad si no tienes tiempo de crear un hogar?* Por ello, queremos pasar tiempo contigo, jugar y leer juntos. Afortunadamente hemos podido cambiar la brújula por el reloj, para tener claro nuestro rumbo como familia.

Es muy importante que confíes y tengas seguridad en ti mismo (no te infravalores). Demuestra una actitud positiva y optimista ante la vida, eliminando los pensamientos negativos, pero tienes que ser responsable de tus actos.

No seas neurótico y te enfades por cualquier cosa (no está bien que tires la raqueta al suelo ante un fallo o te encares agresivamente con un rival). Aprende a contenerte en la adversidad. Lo verdaderamente importante está en uno mismo. Por ello debes ser fuerte psicológicamente; trabajar la mente para el control de las emociones.

Por último, cariño, queremos decirte que de todo se aprende. Sólo hay que encontrar la lección adecuada de cada experiencia. Te queremos muchísimo y pretendemos mostrarte el camino adecuado para que vueles con honradez, tengas muchos amigos, no te "ahogues en un vaso de agua" y seas muy feliz en tu vida.



ME DA LA IMPRESIÓN  
DE QUE EN ESTE JUEGUECITO  
NO SALGO PRECISAMENTE  
CON VENTAJA ...



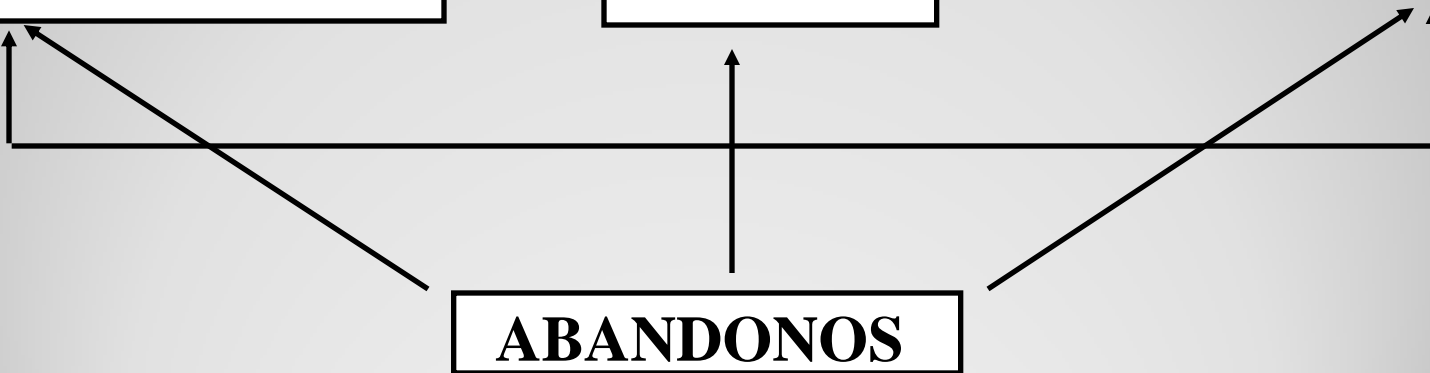
# Iniciación deportiva

- **Padres ambiciosos**
- **Rendimiento a corto plazo**

Se acelera  
el proceso

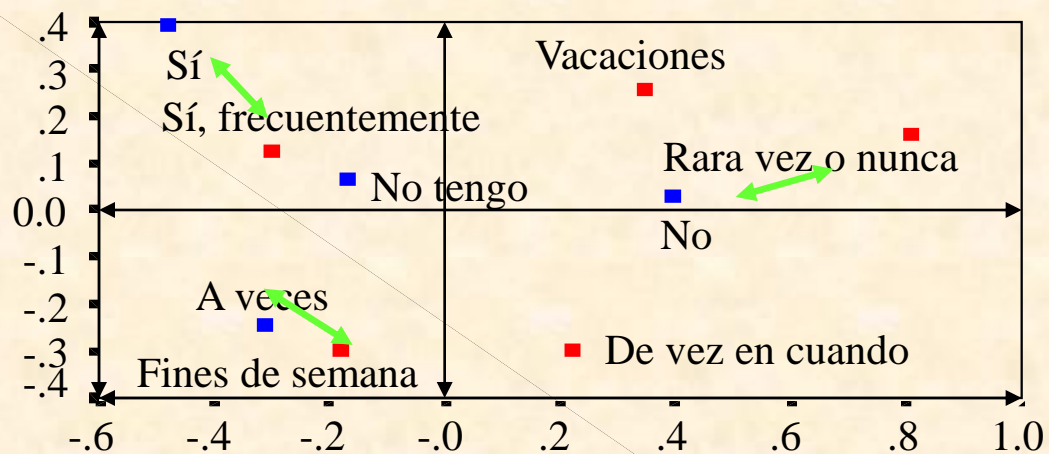
- **Formación deportiva en los padres**
- **Frustración en niños si no son satisfechas sus ilusiones**

**ABANDONOS**





# Análisis de correspondencias entre frecuencia de práctica de A.F. y práctica por parte del padre



- Práctica de actividad física del padre
- Frecuencia de práctica



¿Y en la escuela?:

Del entrenamiento a la educación deportiva: de los fines competitivos a los fines educativos y recreativos

*El profesor nunca muere, ya que podemos  
seguir viviendo en aquellos cuyos ojos  
aprendieron a ver el mundo a través de la  
magia de nuestras palabras  
(S. Guerra)*

*Enseñar no es sólo una forma de ganarse  
la vida, es sobre todo, una forma de  
ganar la vida de los otros*

# ¿PARA QUÉ EDUCAMOS A TRAVÉS DEL DEPORTE?

**INCIDIR EN  
AUTOESTIMA,  
DESDE UNA A.F.  
ATRAYENTE**

**JÓVENES ACTIVOS EN SU  
Tº LIBRE (EMANCIPACIÓN)**

**ESTILO DE VIDA ACTIVO  
CRÓNICO**

**Para favorecer la educación en valores individuales y sociales (respeto, comunicación, autonomía, control de impulsos, juego limpio, superación ante adversidades, aceptación de compromisos y responsabilidades, personalidad, esfuerzo, voluntad, disciplina, coraje, camaradería, espíritu de equipo, etc).**



# Actívate la vida

Cuerpo y mente en movimiento

Antonio Jesús Casimiro Andújar



**JUGAR CON EL CORAZÓN**  
La excelencia no es suficiente  
Xesco Espar

¿Cómo se puede hacer saltar por los aires el límite superior de nuestro máximo rendimiento?



**¿DÓNDE ESTÁ EL LÍMITE?**  
Josef Ajram

La vida de un *broker* amante de los deportes extremos.



**UNA VIDA SOBRE RUEDAS**  
Álex Cervillé

La cara y la cruz de un deporte arriesgado y apasionante.

"El deporte español vive su edad dorada. Los deportistas españoles despiertan la admiración en todo el mundo y son ejemplo de valores como el sacrificio, la disciplina o el esfuerzo. Pero para llegar a ese punto de excelencia es necesario consolidar hábitos saludables en las vidas, especialmente durante nuestra juventud.

El libro del profesor Antonio Casimiro es imprescindible para entender y amar el deporte: el ejercicio físico básico como fundamento de una vida saludable. Este libro supone una gran aportación para consolidar esos hábitos y conseguir que el gimnasio o la piscina no sean escenarios extraños en nuestras vidas. Hay que agradecer al profesor Antonio Casimiro que haya escrito *Actívate*, una apuesta optimista por una vida activa, sana y más feliz."

**JUAN ANTONIO SAMARANCH**  
Presidente de honor  
del Comité Olímpico Internacional

Antonio Casimiro Actívate

## Actívate

Cuerpo y mente  
en movimiento

Antonio Casimiro



Antonio Jesús Casimiro Andújar es doctor en Educación Física y profesor titular de la Universidad de Almería, donde es responsable de varios proyectos de investigación, al tiempo que dirige y participa como profesor en diferentes másteres relacionados con la actividad física y el deporte en diferentes universidades españolas.

Además de su tarea académica, entre otras actividades ha sido coordinador de Formación del Comité Organizador de los Juegos Mediterráneos Almería 2005.

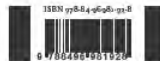
Es autor de numerosos libros y publicaciones, ponente habitual en diferentes cursos y congresos nacionales e internacionales, así como consultor para programas de actividad física en numerosas empresas e instituciones.

Preparador físico de deportistas de élite, siente predilección por ejercer de maestro, dentro y fuera del aula, con un único objetivo: ser feliz y hacer felices a los demás.

[www.activatelavida.com](http://www.activatelavida.com)



[www.plataformaeditorial.com](http://www.plataformaeditorial.com)



¿Han conocido a alguna persona que haya conseguido su equilibrio psico-físico y, en muchos casos la felicidad, gracias a la AF y al deporte?





# Actívate la vida

Cuerpo y mente en movimiento

Antonio Jesús Casimiro Andújar



Artículos relacionados

Libros relacionados

Noticias relacionadas

Actas

Cursos/Eventos

Videoteca

Web Act. Física y Salud

Enlaces

## EL LIBRO

Actívate la vida

- ▶ Inicio
- ▶ Índice del libro
- ▶ Prólogo del libro
- ▶ Resumen del libro
- ▶ Apéndice: experiencia vital
- ▶ Opinión sobre el libro
- ▶ Presentación y repercusión mediática
- ▶ Próxima presentación

[Cómpralo](#)

## Actívate

### Cuerpo y mente en movimiento

Antonio Casimiro

Premio AGESPORT  
Mejor Publicación del año 2010

Premio del Gremio de Libreros de Almería  
Mejor Libro del Año 2010



## EL AUTOR

- ▶ Datos personales
- ▶ Currículum Vitae
- ▶ Mis publicaciones
- ▶ Asignaturas impartidas
- ▶ Programas de Intervención
- ▶ Curso virtual con el autor
- ▶ Contacto
- ▶ Facebook del autor



# ESTOY EN EL CENTRO DE LA CRUZ

# Cuestionario

1.-Para un niño asmático que tipo de ejercicios son los más adecuados?

- a) Ejercicios de fuerza.
- b) Ejercicios de resistencia.
- c) Ejercicios respiratorios y capacidad aeróbica.
- d) Ejercicios de carrera continua y capacidad anaeróbica.

2.-¿Cuál debería ser el principal agente socializador para el niño?

- a) La escuela
- b) la familia
- c) La calle
- d) Ninguno de los anteriores.

# Cuestionario

3.- El exceso de estrés en niños provoca:

- a) Sudoración
- b) Inapetencia sexual.
- c) Agresividad.
- d) Todas son correctas.

4. Utilizar un plástico directamente sobre la piel cuando se realiza ejercicio:

- a) Es aconsejable porque sudas más y pierdes más grasa.
- b) No es aconsejable ya que no permite la termorregulación.
- c) No es aconsejable porque mantienes demasiado líquido.
- d) Es aconsejable si tiene agujeros por donde poder salir.

# Cuestionario

5. Si quiero coger un peso, ¿cómo no debo hacerlo?

a) Lo más cercano al cuerpo.

b) Que el peso esté compartido en ambas manos.

c) Con las rodillas lo más estiradas posible.

d/)Ninguna es correcta.

6. Indica cuales son las actividades contraindicadas para la obesidad infantil.

a/ Ejercicio aeróbico leve.

b/ Ejercicio de tonificación muscular.

c/ Multisaltos.

d/ Ninguna es correcta.

# Cuestionario

7. Durante un partido de baloncesto un niño sufre un calambre muscular, ¿cual es la manera más adecuada de actuar?:

- a) Parar y estirar.
- b) Poner calor inmediatamente.
- c) Frío y comprimir.
- d) Todas son falsas.

8.-¿Cómo influye el tabaco en el deportista adolescente?.

- a) Disminuye el espesamiento de las paredes arteriales, conllevando a un mayor flujo sanguíneo.
- b) Destruye la vitamina B1 y D, disminuyendo la fatiga muscular.
- c) Reduce la capacidad de transporte del oxígeno, porque el monóxido de carbono tiene unas 300 veces más afinidad con la hemoglobina.
- d) Se consigue una menor frecuencia cardiaca en ejercicio.



# Cuestionario

9.-En cuanto al alcohol en relación con la práctica deportiva. ¿Cuál de estos enunciados no es cierto?

- a) El alcohol provoca una acción toxica sobre el miocardio y los músculos.
- b) Provoca el alcohol menor fuerza muscular.
- c) Para acelerar la eliminación del alcohol es necesario sudar realizando ejercicio.
- d) Con el consumo de alcohol existe mayor riesgo de lesiones.

10.- ¿Cómo puede plantearse el entrenamiento para niños?

- a) Siempre debe ser un entrenamiento básico y especial
- b) Siempre debe cumplir todos los principios fisiológicos del entrenamiento para que el niño rinda a corto plazo
- c) Siempre debe ser un entrenamiento multilateral y de carácter lúdico
- d) Siempre debe ser un entrenamiento que exija los principios: progresión, individualización, continuidad eficacia y especificidad

**“En la vida profesional, para estar en el mismo sitio hay que estar corriendo”**

Muchas gracias

Activa a tus alumnos/as



[www.activatelavida.com](http://www.activatelavida.com)

(casimiro@ual.es)