e3 TEAM

ATLETISMO - TRIATLON - DUATLON

LA IMPORTANCIA DEL DEPORTE EN LOS NIÑOS, NIÑAS Y ADOLESCENTES



INTRODUCCIÓN

Crecer sanos y sanas no siempre es fácil. Existen obstáculos que dificultan que niños, niñas y adolescentes crezcan de forma saludable.

Conseguir que la infancia y la adolescencia crezca de forma sana supone facilitar que los entornos promuevan estilos de vida saludables; una vida activa, una alimentación sana, bienestar emocional y buenos hábitos de descanso.

En los últimos 5 años, la población infantil y adolescente, ha aumentado en un 32% con estilos de vida menos saludable en relación a la actividad físca, a la alimentación, al bienestar emocional y al sueño

¿POR QUÉ DEBEMOS ACTUAR?

SITUACIÓN ACTUAL DE LA OBESIDAD INFANTIL

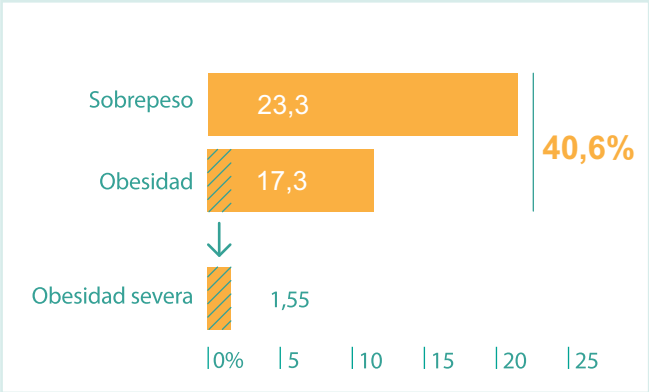
La obesidad infantil es uno de los principales problemas de salud pública a nivel internacional y se asocia, junto con el sobrepeso, con numerosos problemas de salud, tanto en la infancia como en la edad adulta.

Según el último dato disponible del estudio Alimentación, Actividad física, Desarrollo Infantil y Obesidad de la Agencia de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN), en el marco de la iniciativa COSI (Childhood Obesity Surveillance Initiative) , cuatro de cada diez niños y niñas tienen exceso de peso —23,3% sobrepeso y 17,3% obesidad—, siendo la obesidad más frecuente entre los niños y el sobrepeso entre las niñas.

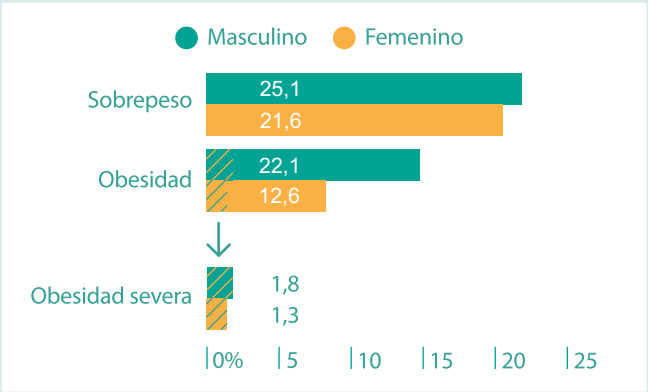


Cuatro de cada diez niños, niñas y adolescentes, tienen exceso de peso en España

Prevalencias comparadas de obesidad y sobrepeso infantil (6-16 años) por sexo



– Prevalencia de sobrepeso, obesidad y obesidad severa - según IMC.



– Prevalencia de sobrepeso, obesidad y obesidad severa - según IMC estratificada por género.

El 41% de niños y niñas con obesidad serán adolescentes con obesidad

El 80% de adolescentes con obesidad serán adultos con obesidad

Los NNA* con obesidad multiplican por cinco su probabilidad de ser adultos con obesidad

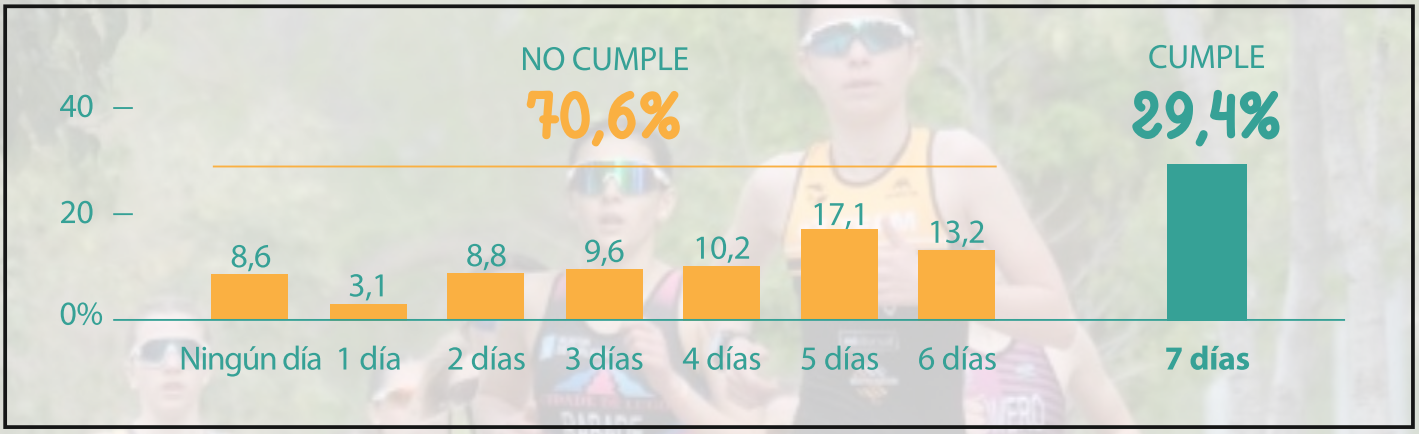


*niños, niñas y adolescentes

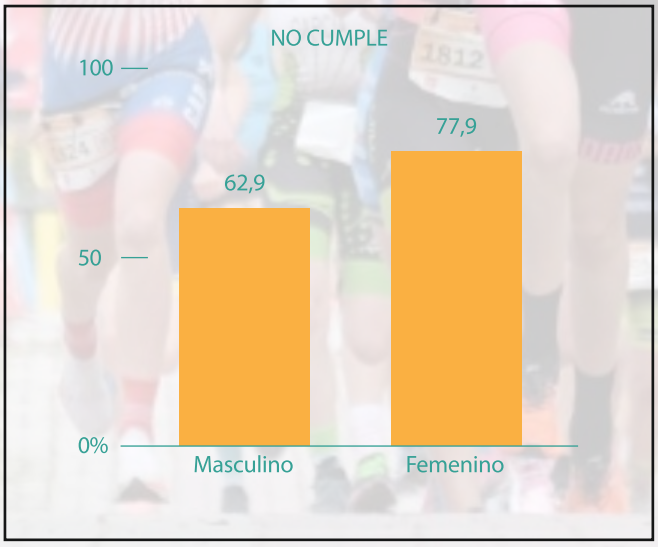
ACTIVIDAD FÍSICA

La práctica regular de actividad física moderada o vigorosa es uno de los factores clave para la reducción del riesgo de presentar sobrepeso, obesidad u obesidad severa en la infancia o la adolescencia.

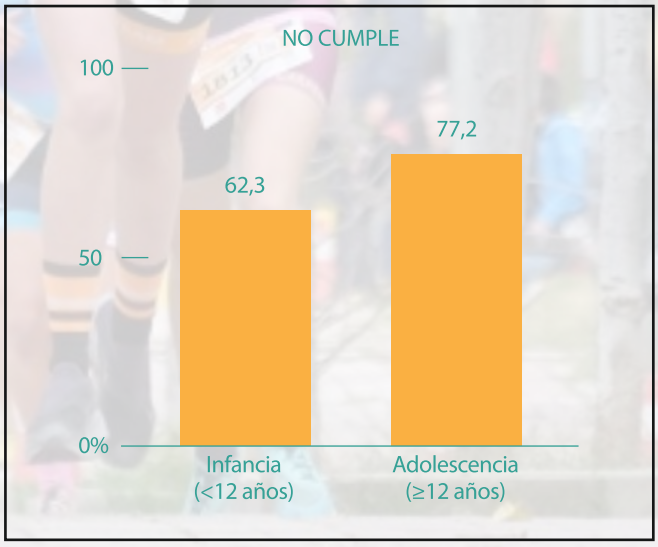
El porcentaje de población infantil y adolescente que alcanza 60 minutos de actividad física moderada o vigorosa cada día de la semana (7 días) es muy bajo. En la figura se puede observar que solamente un 29,4 % de la población de 6 a 16 años alcanza los 60 minutos cada día de la semana.



– Porcentaje de población infantil y adolescente que incumple/cumple con un mínimo de 60 minutos diarios de actividad física moderada o vigorosa cada día de la semana.



Un 77,9 % de las participantes de género femenino no alcanza un mínimo de 60 minutos diarios de actividad física moderada o vigorosa y ese porcentaje es un 15 % mayor respecto los participantes de género masculino (62,9 %), tal y como se puede observar en la figura

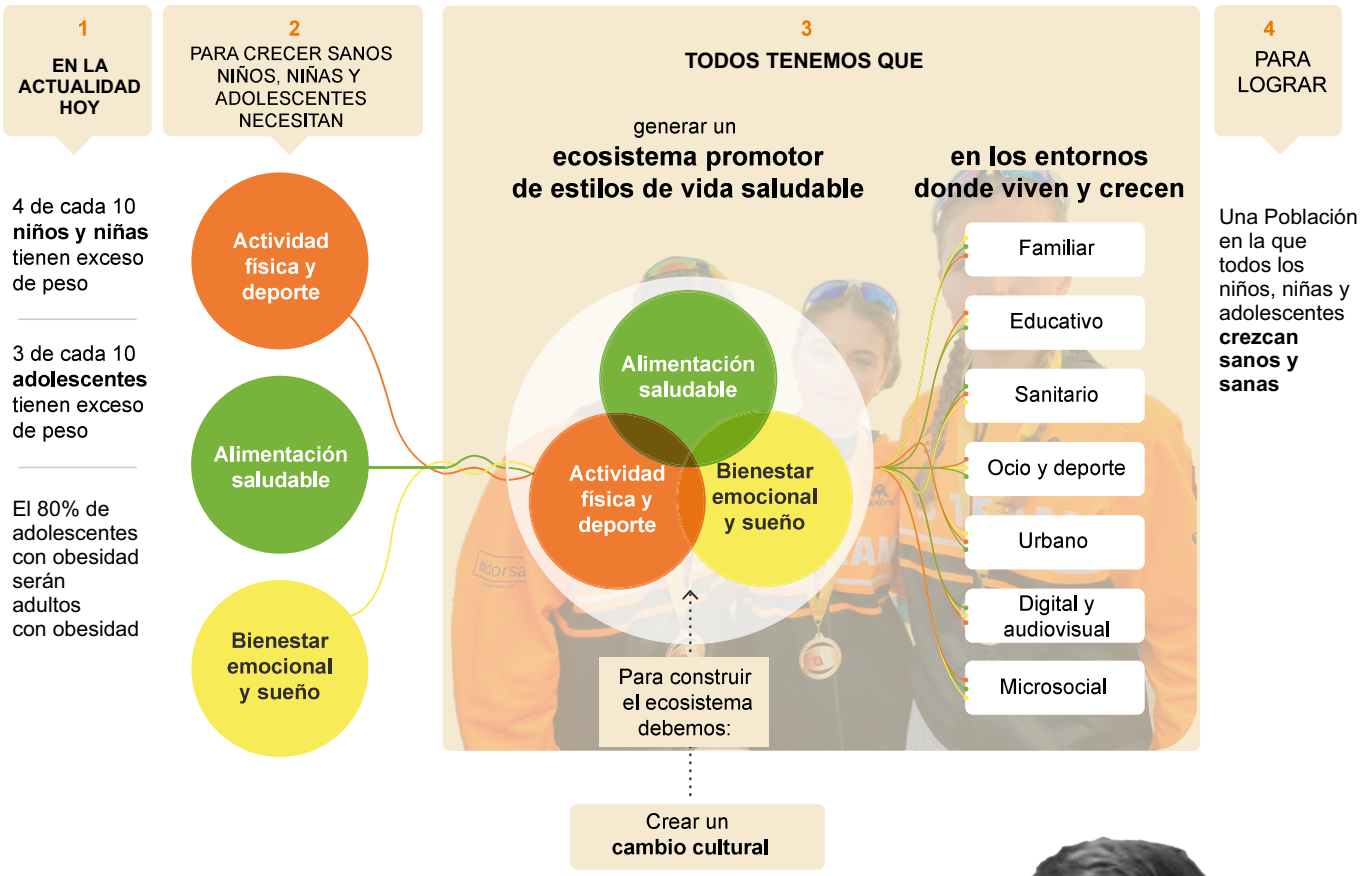


La adolescencia es la etapa vital en la que el porcentaje de incumplimiento con la recomendación de práctica de actividad física moderada o vigorosa es mayor (77,2 %), respecto a la infancia (62,3 %), tal y como se puede observar en la figura

AYUDEMOS A LAS NIÑOS, NIÑAS Y ADOLESCENTES

En **e3 TEAM**, hemos preparado un Plan y una propuesta deportiva en nuestra localidad, con el principal objetivo de reducir el sobrepeso y la obesidad infantil y adolescente en un 25%.

Nuestro Plan propone colocar a la infancia y la adolescencia en el centro, haciendo accesibles y atractivos para NNA y sus familias los estilos de vida saludable promoviendo con especial focus la actividad física, alimentación y bienestar emocional y sueño.



El Plan tiene el objetivo de reducir el sobrepeso y la obesidad infantil y adolescente en un 25%



ESCUELA DE EXCELENCIA CERTIFICADA POR LA FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE TRIATLÓN

Certificación Oro · Temporada 2026

ESCUELA EXCELENCIA ORO

APRENDIZAJE | DEPORTE | COMPAÑERISMO | DIVERSIÓN