

## 7. CONCLUSIONES

La edad escolar es una etapa fundamental para inculcar hábitos alimenticios y estilos de vida saludables que continuarán en etapas posteriores de la vida. Una manera de empezar a despertar sus conciencias es la mejora cualitativa del empleo del tiempo de ocio. Debemos cambiar los malos hábitos de los niños desde edades tempranas y educarlos hacia unos hábitos saludables, empezando con una alimentación saludable y equilibrada y acompañada de una práctica de actividad física regular. Para ello, es necesaria una formación desde la edad escolar, educando en aquellos aspectos importantes para la salud, siendo la familia y la escuela los dos pilares más importantes para fomentar en el niño un estilo de vida activo y saludable.

Del mismo modo, no basta con una pronta formación por parte de educadores o padres, sino que también hay que hacer al niño partícipe desde la etapa escolar en la práctica de actividad física y hacer que le guste a través de actividades lúdicas y recreativas que le motiven a su práctica continuada.

Por tanto, podemos afirmar que la obesidad infantil es una enfermedad que se puede prevenir en muchos de los casos si se comienza a tratar tempranamente o al menos llevarla sin que empeore su situación con el paso de los años.

### Bibliografía

- Bartrina, J. A., Rodrigo, C. P., Barbab, L. R., & Majem, L. S. (2005). Epidemiología y factores determinantes de la obesidad infantil y juvenil en España. *Revista pediatría de atención primaria*, 7.
- García Ferrando, M. (1996). Las prácticas deportivas de la población española 1976-1996. En Sánchez, R. y cols. (Eds.) *La actividad física y el deporte en un contexto democrático (1976-1996)* (pp. 9-26) Pamplona: AIESAD
- Kain B, Juliana, Uauy D, Ricardo, Leyton D, Bárbara, Cerda R, Ricardo, Olivares C, Sonia, & Vio D, Fernando. (2008). Efectividad de una intervención en educación alimentaria y actividad física para prevenir obesidad en escolares de la ciudad de Casablanca, Chile (2003-2004). *Revista médica de Chile*, 136 (1), 22-30.
- Ministerio de Educación, Cultura y Deporte. (2014). *Unidades Didácticas Activas*. MECD: Madrid.
- O.M.S. (2013). La salud en la agenda para el desarrollo después de 2015. 66ª Asamblea Mundial de la Salud. A66/47.
- Rodríguez García, P.L. (2006). *Educación Física y Salud en Primaria. Hacia una educación corporal significativa y autónoma*. Barcelona: INDE.
- Zayas Torriente, G.M (2002). Obesidad en la infancia: Diagnóstico y tratamiento. *Revista Cubana de Pediatría.*, 74 (3), 233-239.