



Secretaría General

Deporte en familia todos los viernes por la tarde en la UGR

06/10/2016

M.A.M.I. Deporte: participación conjunta de madres, padres, niños y niñas, a partir de 3 años, en actividades deportivas

La investigación científica ha demostrado que el modelo de los padres y, especialmente, de la madre que hace deporte, presenta una alta influencia para la práctica deportiva de los niños

Todos los viernes por la tarde en la Facultad del Deporte se está llevando a cabo una actividad que reúne a las familias en torno a la práctica deportiva. Durante 2 horas compartimos un tiempo de ocio y disfrute con los niños. Los padres y madres disfrutan de sus hijos e hijas a la vez que hacen una práctica deportiva dirigida y, además, se establecen lazos de unión más fuertes entre todos los miembros de la familia.

El balance del pasado curso ha sido muy positivo, ya que han asistido a M.A.M.I. Deporte una media de 15 familias llegando algunos días a 20 familias.

El sedentarismo infantil es una pandemia vinculada a la predicción de numerosas enfermedades que alarman a todas las sociedades modernas y que en España tiene una especial incidencia. La investigación científica ha demostrado que el modelo de los padres y, especialmente, de la madre que hace deporte, presenta una alta influencia para la práctica deportiva de los niños. Por lo tanto, hacer deporte conjuntamente los niños y niñas en familia y, especialmente, con las madres, fomentará un hábito saludable para el resto de la vida.

La Facultad de Ciencias del Deporte de la **UGR** inició en el curso 2013/14 un proyecto, dirigido por la profesora Belén Cueto Martín, que aborda el objetivo de crear modelos positivos en los niños desde esta perspectiva. Se trata de M.A.M.I. Deporte (Metodología Activa para la Mejora de la Iniciación al Deporte) y consiste en



la participación conjunta de madres, padres, niños y niñas, a partir de 3 años, en actividades deportivas.

Se practica multideporte, es decir, cada mes se hace un deporte diferente. La actividad tiene lugar los viernes de 17.30 a 19.30 horas en la Facultad del Deporte (antiguo INEF). La cuota es de 10 euros por familia.

Belén Cueto Martín, profesora de la Facultad de Ciencias del Deporte de la UGR y coordinadora del Proyecto M.A.M.I. Deporte, anima a los padres y a las madres a practicar deporte; este proyecto intenta acercar a la sociedad las instalaciones deportivas que posee la Facultad. Y no sólo eso, sino que también pretende invitar a realizar actividades deportivas a los niños y niñas, y a los padres y madres.

Este proyecto pretende demostrar que la práctica de deporte con los padres y las madres como modelo tiene una influencia altamente positiva en el desarrollo de los niños y jóvenes que incorporan la práctica deportiva a su vida cotidiana.

Practicar deporte en familia mejora las relaciones entre padres, madres e hijos

Estudios científicos citados en el “Journal of Sports Sciences” han demostrado, en el caso de los niños, que tener a ambos progenitores activos en la práctica deportiva multiplica por dos las posibilidades de que ellos sean activos a lo largo de su vida. Y en el caso de las niñas, se multiplica por tres la posibilidad de que ellas sean activas a lo largo de su vida. De ahí la importancia de la práctica deportiva de los padres, ya que unos padres inactivos, reducen esas posibilidades.

M.A.M.I. Deporte está organizado por el Proyecto de Innovación y Buenas Prácticas Docentes (UGR), la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, alumnado de Grado de dicha Facultad, y la Empresa FlusSport.

Actividades: cada mes se practicará una actividad diferente: Atletismo, Baloncesto, Balonmano, Fútbol-sala, Gimnasia Artística, Gimnasia Rítmica, Natación, Judo y Voleibol.



<http://secretariageneral.ugr.es/>

Para más información sobre consulten la página web: www.flussport.es o el teléfono 958244351.

Contacto: Belén Cueto Martín. Profesora del Departamento de Educación Física y Deportiva. Facultad de Ciencias del Deporte. [Universidad de Granada](http://www.universidaddegranada.es). Telf. 958 24 66 34. 600795447. Correo elec:

LINK: --LOGIN--35db95bf0723281748a97de47ea3626dugr[dot]es -> --LOGIN--35db95bf0723281748a97de47ea3626dugr%5Bdot%5Des