

El ejercicio como clave del crecimiento saludable

Mantenerse en movimiento regularmente mejora la capacidad cardiovascular, la resistencia, la flexibilidad y la densidad ósea.

Además de ayudar a mantener un peso saludable, la actividad física mejora la autoestima, el rendimiento escolar, el bienestar emocional y cognitivo, y también mejora las relaciones interpersonales.

La actividad física cumple un papel fundamental en la prevención de las enfermedades crónicas no transmisibles, como son la obesidad, la hipertensión, las enfermedades cardiovasculares, la diabetes, algunos tipos de cáncer y osteoporosis.

Todo esto se puede combatir mediante la creación de hábitos saludables desde la infancia. Los adolescentes físicamente activos son menos propensos a los comportamientos negativos o a las conductas de riesgo, como el consumo abusivo de alcohol u otras drogas.

Es recomendable que los niños y adolescentes realicen al menos 60 minutos diarios de actividad física de intensidad moderada. Dos veces a la semana se deben realizar trabajos de fuerza, como por ejemplo, jugar a saltar a la cuerda, subir y bajar escaleras, trepar, bailar, ejercicios de tracción y empuje, y acrobacias.

Tan importante como estimular la actividad física lo es disminuir el sedentarismo, y es por eso que las horas frente a la pantalla no deben exceder las dos horas diarias.

CONSEJOS

- Se debe fomentar el ejercicio adaptándolo a cada niño y edad.
- Para fomentar la actividad en el niño lo más eficaz es la participación activa de los padres en el mismo: póngase ropa cómoda, juegue y haga deporte con él.
- Si los niños observan como sus padres practican y disfrutan el deporte, los tomarán como ejemplos.
- Mostrar entusiasmo cuando se hace deporte independientemente del éxito que se obtenga.
- Estimular la participación y diversión por encima de las victorias.
- Recriminar la violencia verbal o física.

-No forzar a los niños a realizar deportes que no sean de su agrado. Los niños deben hacer deporte para su propia diversión, no para la de sus padres.

Comité de Actividad Física y Deporte de la Infancia y la Adolescencia (Cafdia) de la S.U.P.