

Niños y el ejercicio

Publicado el: 19-02-2018

Cuando la mayoría de los adultos piensan en hacer ejercicio, se imaginan entrenando en un gimnasio, corriendo en la cinta o levantando pesas en la sala de musculación. Pero, para los niños, hacer ejercicio significa jugar y estar activos físicamente. Los niños hacen ejercicio en las clases de gimnasia de la escuela, a la hora del recreo, en las clases de baile o en los entrenamientos de fútbol, cuando montan en bicicleta o cuando juegan al escondite.

Las muchas ventajas del ejercicio físico

Todo el mundo se puede beneficiar de hacer ejercicio con regularidad. Los niños que llevan una vida activa:

- tienen los huesos y los músculos más fuertes
- son más enjutos (tienen menos grasa corporal)
- tienen menos probabilidades de desarrollar sobrepeso
- tienen menos probabilidades de desarrollar una diabetes tipo 2
- tienen la tensión arterial y el colesterol más bajos
- tienen una actitud más positiva ante la vida.

Aparte de disfrutar de las ventajas del ejercicio físico regular sobre la salud, los niños que están en forma duermen mejor. También son más capaces de afrontar los desafíos físicos y emocionales, desde correr para que no se les escape el autobús hasta estudiar para un examen.

Los tres elementos de estar en forma

Si ha observado alguna vez a un grupo de niños jugando en un parque, habrá visto los tres elementos de tener una buena forma física en plena acción cuando:

1. se escapan de quien les persigue en el escondite (**resistencia**)
2. se desplazan por las barras metálicas colgándose de los brazos (**fuerza**)
3. se agachan para atarse los zapatos (**flexibilidad**)

Los padres deben animar a sus hijos a practicar una variedad de actividades para que puedan trabajar estos tres elementos.

La **resistencia** se desarrolla cuando un niño participa con regularidad en actividades aeróbicas. Durante el ejercicio aeróbico, el corazón bombea más deprisa y se respira con más intensidad. Cuando se practica con regularidad y durante períodos de tiempo largos, la actividad aeróbica fortalece el corazón y mejora la capacidad del organismo para llevar oxígeno a todas sus células.

El ejercicio aeróbico puede ser muy divertido tanto para los adultos como para los niños. He aquí varios ejemplos de actividades aeróbicas:

- el baloncesto
- el ciclismo
- el patinaje sobre hielo
- el patinaje en línea

- el fútbol
- la natación
- el tenis
- caminar
- hacer footing
- correr

Desarrollar la **fuerza** no significa necesariamente levantar pesas. En lugar de ello, los niños pueden hacer flexiones, abdominales, dominadas y otros ejercicios que ayudan a tonificar y fortalecer los músculos. Los niños también mejoran la fuerza cuando trepan, hacen la vertical o luchan.

Los estiramientos ayudan a mejorar la **flexibilidad**, permitiendo que músculos y articulaciones se flexionen y se muevan fácilmente, cubriendo toda la gama de movimientos. Los niños tienen oportunidades para hacer estiramientos cada día, cuando intentan alcanzar juguetes, se abren de piernas o hacen volteretas laterales.

El problema del sedentarismo

Tener sobrepeso o ser obeso en la infancia se ha convertido en un problema grave. Hay muchos factores que contribuyen a esta epidemia, pero uno de los principales es que los niños se están volviendo más sedentarios. En otras palabras, pasan mucho más tiempo sentados que antes.

Los niños y los adolescentes actuales pasan horas cada día delante de pantallas (televisores, smartphones, tabletas y otros dispositivos) consumiendo una variedad de medios (programas de televisión, vídeos, películas, juegos). Este exceso de tiempo delante de pantallas junto con un tiempo insuficiente de actividad física se añade al problema de la obesidad infantil.

Una de las mejores maneras de fomentar la actividad física en los niños es limitar la cantidad de tiempo que dedican a actividades sedentarias, sobre todo a ver la televisión o a utilizar otros tipos de pantallas. La Academia Americana de Pediatría (AAP) da a los padres las siguientes recomendaciones:

- Ponga límites al tiempo que pasan sus hijos utilizando distintos medios, incluyendo la televisión, las redes sociales y los videojuegos. Los medios no deben quitarle horas de sueño ni de actividad a ningún niño.
- Limite el tiempo que pasen sus hijos de 2 a 5 años de edad delante de pantallas a 1 hora o menos al día.
- Disuada a sus hijos menores de 18 meses de utilizar cualquier tipo de pantalla, salvo para chatear por vídeo.
- Elija programas de alta calidad y véalos con los hijos para ayudarlos a entender lo que estén viendo.
- Guarde los televisores, las computadoras y los videojuegos fuera de las habitaciones de sus hijos y apáguelos durante las horas de las comidas.

Fuente: <https://netsaluti.com>