

Link: <https://www.biobiochile.cl/noticias/vida-actual/familia/2021/01/05/escolares-de-vacaciones-como-fomentar-la-licaída-actividad-física-en-los-ninos.shtml>

El año escolar llegó a su fin y los estudiantes ya comienzan a disfrutar de sus vacaciones después de estos largos meses de estudio marcados por la pandemia de COVID-19.

Este es un período en el cual los niños y adolescentes suelen disminuir de forma importante la cantidad de actividades que realizan, dándole prioridad en muchos casos al uso de aparatos tecnológicos como medio de entretenimiento, acción que induce al sedentarismo y que deja relegado a un segundo plano la importancia de la práctica deportiva o de ejercicio físico, que ya en este año se vio disminuida debido al confinamiento por la emergencia sanitaria y a las clases online.

Marianela Cataldo, Directora de Carrera de Pedagogía en Educación Física de **Universidad de Las Américas**, Sede Viña del Mar, comenta que durante el año escolar 2020, la pandemia tuvo un alto impacto en las clases de educación física y talleres deportivos, pues con los ajustes urgentes de virtualidad en las asignaturas de cada nivel, no fue posible incorporar la educación física desde un principio en modo online, dándole prioridad a otras materias del plan de estudios.

Si bien con posterioridad, los colegios fueron incorporando la asignatura a la modalidad online, surgieron algunos impedimentos, como problemas de conectividad, falta de espacio suficiente donde realizar la actividad o el tiempo asignado para la disciplina era muy menor al que se efectuaba durante la presencialidad, situaciones que causaron sedentarismo en algunos escolares.

“La gran mayoría de los colegios incorporaron las clases de educación física durante estos meses de confinamiento, entendiendo que era el único momento en que los niños podían realizar algún tipo de ejercicio guiados por un profesional del área. Pero el que los estudiantes no tuvieran esta asignatura de forma habitual, como en la presencialidad, trajo como consecuencia sedentarismo entre los estudiantes. Los niños han estado muchos meses sin moverse y solo 45 minutos a la semana de actividad física remota genera incremento de peso y pérdida de masa muscular”, expresa la académica.

La profesional asegura que es fundamental que los padres, en estos meses de vacaciones, fomenten el ejercicio físico en casa, junto a una adecuada alimentación e hidratación, manteniendo así a los niños activos y saludables, evitando el sedentarismo, el sobrepeso, la obesidad y otras enfermedades crónicas.

“Al incorporar actividad física por lo menos tres veces a la semana durante el receso escolar, sacamos a los niños del grupo sedentario, lo que a largo plazo puede evitar riesgos de enfermedades cardiovasculares, diabetes e hipertensión. Lo ideal es realizar al menos 30 minutos diarios con los hijos, por ejemplo, juegos que incorporen movimiento”, finaliza Marianela Cataldo.

Recomendaciones: – Salir a caminar en familia por al menos 30 minutos, tomando las precauciones necesarias que impone la pandemia por COVID-19, como por ejemplo el uso de mascarilla y el distanciamiento físico, privilegiando lugares y horarios donde no haya gran afluencia de personas. – Jugar o correr libremente en patios, plazas o parques, respetando las medidas sanitarias por la pandemia. – Andar en bicicleta, en scooter o patinar. – Jugar y nadar en una piscina que idealmente pudiera estar instalada en casa. – Crear dinámicas con la familia que promuevan el movimiento: jugar a hacer mímicas, al “monito mayor”, a la pinta, a saltar la cuerda o al clásico “luche” que también implica saltar. – Generar circuitos con materiales disponibles en casa donde los niños puedan crear su propio juego por estaciones, para explorar, agacharse, saltar, trasladar. Por ejemplo, pasar debajo de sillas, saltar cajas, trasladar ropa. – Bailar también es un excelente ejercicio que implica para mover todo el cuerpo.



The screenshot shows a news article from the website biobiochile.cl. The article is titled "Escolares de vacaciones: cómo fomentar la alicaída actividad física en los niños" and is dated "Martes 5 de enero de 2021 10:44". The author is identified as "Por Mariana La Vela" and "La información es de Comunicación de Prensa". The article text is identical to the provided text. Below the text is a photograph of a man in a green shirt and blue jeans walking with a young child in a yellow shirt and blue pants on a paved path. The man has a backpack on, and the child is also wearing a backpack. The background shows a park-like setting with trees and a bench.