

# Consejos para fomentar la actividad física en niños y niñas

**Experto recomienda que deben comenzar a realizar actividad física desde pequeños.**

Redacción  
 La Estrella

Un estudio publicado en la revista médica The Lancet, reveló que las tasas de obesidad en el mundo se han cuadruplicado desde 2022 a la fecha, una cifra alarmante si se considera que ese mismo año se clasificó como obesas a más de mil millones de personas en toda la orbe y que las tasas de obesidad se han cuadruplicado entre los niños y adolescentes.

En Chile, la obesidad afecta al 30% de los niños, situándose entre los países con los índices de obesidad más altos de Latinoamérica, un panorama que evidencia una alarmante crisis de sedentarismo con consecuencias graves para la salud de las futuras generaciones.

¿Cómo cambiar esta realidad? Ignacio Lagunas, especialista en entrenamiento de Smart Fit, asegura que la clave está en realizar actividad física de manera permanente. Por ello, entrega recomendaciones para motivar a los

niños y niñas a que realicen deporte y se alejen de las alarmantes cifras de obesidad. “En mi opinión para poder fomentar la actividad física, el pilar fundamental son los padres. Los padres son el primer incentivo para integrar al niño que practique la actividad. De igual manera educar a los padres con información actualizada sobre los beneficios de esta práctica. El principal facilitador para motivar a los niños es el juego. Asistir a la plaza o a parques y jugar a la pelota, con paletas, a la pinta o andar en bicicleta, son instrumentos efectivos para alejarlos del sedentarismo”, comenta.

El especialista también destaca los numerosos beneficios que proporciona la actividad física, como mejorar la fuerza muscular, el bienestar físico y mental, prevenir enfermedades como diabetes, hipertensión, depresión y estrés. Gracias a la evidencia científica se sabe que se puede comenzar a practicar actividad física o deporte, desde muy temprana edad. Su práctica es necesaria ya que podemos desarrollar al niño de manera integral, puesto que no solo estaremos trabajando la parte física, sino que también su desarrollo psicomotor y social que está muy marcado en edades más tempranas.



EL DEPORTE NO SÓLO TRABAJA LA PARTE FÍSICA, SINO TAMBIÉN LA PSICOMOTORA Y SOCIAL.

Por último, Ignacio La-

gunas comparte ideas de actividades que se pueden realizar con los niños:

- Dedicar al menos 30 minutos diarios a actividades físicas variadas.
- Realizar entrenamientos 2-3 veces por semana, priorizando que sean divertidos y motivadores.
- Incorporar juegos en

las rutinas, como circuitos de obstáculos, ejercicios de equilibrio o movimientos creativos. “Lo importante es que disfruten y encuentren en la actividad física una forma de entretenimiento que también contribuya a su salud y bienestar integral”, concluye. 🌱