

Actividades acuáticas, competencias de baile en familia o visitas a reservas naturales son algunas alternativas:

Febrero es un buen momento para que niños y adolescentes se motiven con el deporte

Expertos entregan consejos para evitar el sedentarismo en los menores. Para los más pequeños es clave estimularlos con juegos y a los mayores hay que educarlos sobre los beneficios de la actividad física para la salud.

ANNA NADOR

El sedentarismo y la inactividad física en niños y adolescentes es un problema que se acrecienta en vacaciones.

Así lo aseguran expertos locales, quienes indican que la pérdida de la rutina escolar y un clima caluroso, entre otros aspectos, juegan en contra de que los jóvenes se ejerciten de forma regular.

“Durante el año escolar, muchos niños y adolescentes realizan actividad física en las clases de Educación Física y en actividades extracurriculares, pero cuando salen de vacaciones esta estructura se pierde. También hay un tema relacionado con el clima. En verano tenemos altas temperaturas y eso también puede ser una barrera”, dice Patricio García, kinesiólogo y académico de la U. Católica.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), los niños y adolescentes deben realizar al menos una media de 60 minutos de actividad física diaria principalmente aeróbica de intensidad moderada a vigorosa.

Sin embargo, “cerca del 80% a 90% de los niños y adolescentes en Chile no cumplen con las recomendaciones mínimas de actividad física de la OMS”, asegura Phillip Foster, deportólogo de la Clínica U. de los Andes.

“La inactividad física se asocia con mayor riesgo de enfermedades como la diabetes, hipertensión, colesterol elevado y obesidad. Entonces, hay que combatirla desde ese punto de vista, para promover la salud. Por eso, es importante no interrumpir la actividad física en las vacaciones”, enfatiza.

Pero si no se ha logrado mantener activos a los jóvenes durante este tiempo, febrero puede ser un buen mes para intervenir. “Es un buen momento. Especialmente en nuestro país, donde es el último mes de vacaciones antes de volver al colegio: ayudaría a evitar el *shock* que puede experimentar un niño o adolescente



REXELS/CREATIVESERMONS

Resguardos por el calor

Se deben tener algunas consideraciones al realizar actividad física en verano, especialmente para los niños, “que tienen una fisiología distinta con respecto a la regulación de la temperatura corporal, por lo que tienen más riesgo de complicarse con golpes de calor”, dice Phillip Foster. Por ello, señala que se debe elegir “un horario en el que la temperatura no supere los 28 °C y que la actividad sea bajo sombra, es decir, no al sol

directo”. En ese sentido, Patricio García recomienda “hacer actividad al aire libre antes de las 10 de la mañana y después de las 6 de la tarde. Asimismo, es clave la hidratación constante: antes, durante y después de la actividad”. Foster agrega que “se debe elegir utilizar ropas que sean claras y aplicar bloqueador solar —con factor de protección sobre 30— 15 a 30 minutos antes de la actividad y reaplicar cada una o dos horas”.

al regresar a la rutina escolar, por haber estado todo el verano inactivo”, explica García.

En ese sentido, Diego Figueroa, entrenador de Alemana Sport, recomienda a los padres o apoderados estimular el juego en sus hijos más pequeños.

“Se puede promover la actividad física con actividades recreativas como los juegos que todos hemos jugado, como la

pinta o las escondidas, que últimamente se han dejado de lado por las pantallas”.

Asimismo, sugiere García, “en la casa se pueden organizar retos, por ejemplo, un concurso de baile en familia o armar una pista de obstáculos con cojines y ciertos muebles. Otra opción es involucrar a los niños en tareas de hogar. Eso también puede resultar muy divertido, por ejem-

plo, competencias de quién ordena más rápido”.

Las actividades acuáticas también son una alternativa, sobre todo considerando el calor.

“Si hay acceso a un río, a un lago o a una playa pública, las actividades acuáticas también son posibles de desarrollar: jugar con pelotas, flotadores, hacer competencias de saltos, chapuzones o armar una guerra de

ejemplo jugando a la pelota, saliendo a andar en bicicleta o subiéndolo a un cerro.

“Favorece la adherencia a un cambio de un hábito o ayuda a mantener un buen hábito que se tenía anteriormente. Además, de esa forma los beneficios no solo lo van a tener los niños, sino que también sus padres”.

Figueroa señala que sobre todo en adolescentes, es esencial el ejemplo que les dan los padres en relación a la actividad física, pero también una buena idea para motivarlos es educarlos sobre los beneficios del deporte a su salud.

“Por lo general, si el adolescente está practicando un deporte, la motivación a seguir realizando actividad física son las competencias que va ganando al hacer el ejercicio. Es decir, van a buscar mejorar los puntos débiles que tiene cada uno: ya sea masa muscular o coordinación, por ejemplo”.

Otra idea para las vacaciones es inscribir a los menores en clases de deporte. “Dependiendo del lugar donde estemos, pueden ir a clases de fútbol, básquetbol, tenis, escalada, kayak o natación, por ejemplo. O si buscamos algo más estructurado pueden acudir a campamentos de verano”, indica García.

Incluso, explica Foster, “los adolescentes sobre los 14 años pueden ingresar a algún gimnasio y el entrenamiento si bien tiene que ser supervisado, puede incluir ejercicios de peso y aeróbico ya más estructurados”. Además, dice García, “para los que son más tecnológicos, también existen videojuegos, que son interactivos y que promueven el movimiento”.

Y concluye: “Lo importante es que los niños y adolescentes se mantengan en movimiento de una manera entretenida y natural, es decir, que no lo vean como una obligación”.

Jugar a la pelota en familia es una forma entretenida de que tanto niños y adultos realicen actividad física este mes. Los expertos coinciden que el ejemplo de los padres es esencial para estimularlos a salir del sedentarismo.

agua con globos puede ser divertido”, acota.

Foster añade que “lo que hay que fijarse sobre todo en la edad infantil es tratar de que los niños desarrollen sus patrones motores básicos: levantar, empujar, sostener, saltar y correr. Entonces, cualquier actividad que involucre eso nos va a servir”.

Otra idea, tanto para niños como adolescentes, sería ir a parques públicos o reservas naturales. “En los parques públicos se pueden practicar deportes como el fútbol o el básquetbol. Mientras que planear actividades familiares como ir a reservas naturales, motivan el caminar bastante”, apunta.

Grupo familiar

De hecho, Foster considera que es clave incluir al grupo familiar en las actividades, por