LITORALPRESS

Fecha: 14-06-2024
Medio: Semanario Tiempo
Supl. : Semanario Tiempo
Tipo: Noticia general
Título: **La importancia d hacer ejercicio:**

Pág. : 24
Cm2: 732,6

Tiraje: Sin Datos
Lectoría: Sin Datos
Favorabilidad: No Definida

Deporte para cada etapa del desarrollo

Saltar, correr, andar en bici, nadar... Cualquier ejercicio es positivo para la salud y en la etapa de desarrollo de los niños, ademas aporta beneficios que les acompañarán el resto de su vida. Sin embargo vivimos en un mundo que cada vez tiende más al sedentarismo. Las consolas, los teléfonos móviles, la amplia oferta televisiva y a veces el exceso de carga curricular, hace que niños y niñas sacrifiquen el ejercicio por cualquiera de estas actividades. La falta continuada de ejercicio genera problemas de salud como el sobrepeso o la obesidad cuyas consecuencias pueden llegar a arrastrarse de por vida. Es difícil que los niños entiendan la importancia del deporte en el desarrollo de la infancia, por eso el papel de los padres es fundamental.

Los expertos recomiendan hacer ejercicio todos los días para el mejor desarrollo físico y mental, para estar sanos y relacionarse también de una forma saludable. Subrayan además la importancia del deporte especialmente durante la etapa de desarrollo de los niños.

La elección del deporte que ser realice dependerá de la edad y de las preferencias. En los más pequeños las actividades más apropiadas son las que mezclan la diversión con el desarrollo de su psicomotricidad, equilibrio y coordinación. Cuando se acercan a la adolescencia empiezan a desarrollar cualidades físicas más específicas y pueden comenzar con entrenamientos más especializados. Pero es importante que el niño o niña se encuentre a gusto, que el deporte que haga le haga sentirse mejor. En este sentido escuchar a nuestros hijos y hijas es clave para que cualquier actividad sea un éxito.

El deporte en los niños

La importancia de hacer ejercicio

El deporte en los niños además de ser un Derecho les ayuda a desarrollarse física y mentalmente, a estar sanos, y a relacionarse de una forma saludable con otros niños.
El deporte no sólo es bueno para la salud física del niño, también lo es para su salud mental; les ayudara tener más confianza en sí mismo, a relacionarse mejor con los demás e incluso a superar alguna enfermedad.

Diez razones por las que es importante el deporte en el desarrollo de los niños

Son múltiples los beneficios que aporta el deporte en la infancia y adolescencia. Desde el bienestar físico hasta la trasmisión de valores. Hemos recogido diez motivos por los que el deporte es importante en el desarrollo de los niños:

1. Favorece el crecimiento físico y mental:

El deporte favorece el proceso de crecimiento, debido a la estimulación que se produce en el tejido óseo y muscular. Además ayuda en el desarrollo de capacidades como la percepción espacial, la coordinación, la agilidad y el equilibrio. Permite conocer las limitaciones de nuestro cuerpo, mejora el autocontrol, nos ayuda a ser más humildes y a llevar situaciones límite.

2. Corrige y previene problemas de salud:

Ayuda a prevenir el sobrepeso y la obesidad. La práctica de deporte activa el sistema inmunológico y los ejercicios de fuerza y elasticidad corrigen posturas que ayudan a fortalecer los músculos y los huesos.

3. Potencia la creación de hábitos:

El deporte predispone a la adquisición de hábitos de vida saludables y comportamientos positivos. Entre ellos destacamos la alimentación más equilibrada, hábitos de higiene y organización de tareas.

4. Enseña responsabilidad y respeto:

La práctica habitual de deporte predispone a cumplir diariamente con un compromiso. Durante el juego se toman decisiones y además hay que asumir sus consecuencias, lo que afecta a todos los compañeros. La responsabilidad y el respeto están conectados con el compañerismo, el compromiso, la deportividad y el esfuerzo.

5. Ayuda a potenciar las habilidades sociales:

La práctica de deporte ofrece la oportunidad de desarrollar habilidades sociales que beneficiarán a los niños y niñas durante toda su vida. Además enseña habilidades de liderazgo, de cohesión de equipo y comunicación.

6. Favorece el trabajo en equipo:

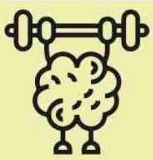
Para conseguir el éxito hay que trabajar en equipo. La práctica de deporte nos enseña a colaborar, sabiendo que nuestro esfuerzo es importante pero que sumado al del resto es aún más importante.

7. Reduce el estrés y mejora la concentración:

Los niños que llevan a cabo algún tipo de deporte de manera regular tienen una mayor capacidad de concentración, lo que incrementa su rendimiento escolar. Además, ayuda a combatir posibles crisis de ansiedad o de depresión y mejora el estado de ánimo.

8. Aumenta la autoestima:

La superación de retos hace que el niño/a se sienta seguro/a y capaz de enfrentarse a nuevas situaciones. Ganan confianza en sí mismos cuando se les reconoce el trabajo bien hecho, lo que aumenta su autoestima.



9. El valor del esfuerzo:

El deporte motiva el esfuerzo.
Un aumento del esfuerzo tiene resultado positivo, el entrenamiento a medio y largo plazo prepara para conseguir la meta.

10. Evita el sedentarismo :

El ocio deportivo previene el exceso de tiempo dedicado a otras alternativas sedentarias y pasivas.

LITORALPRESS

Fecha: 14-06-2024
Medio: Semanario Tiempo
Supl. : Semanario Tiempo
Tipo: Noticia general
Título: **La importancia d hacer ejercicio:**

Pág. : 25
Cm2: 730,3

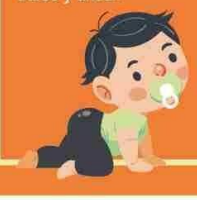
Tiraje: Sin Datos
Lectoría: Sin Datos
Favorabilidad: No Definida

¿Qué tipo de ejercicio es recomendable para un niño, en función de su edad?

A cualquier edad es necesario minimizar el sedentarismo. El riesgo de que la inactividad infantil cause problemas de salud en la edad adulta es muy alto. Se dan aquí algunas ideas prácticas, ¡incluso para lactantes!

Lactantes:

Juegos en el suelo o en el agua. Movimientos de brazos y piernas, buscar y coger objetos, girar la cabeza, tirar, empujar y jugar con otras personas, patear, gatear, ponerse de pie, arrastrarse y andar.



Preescolares (hasta 5 años):

Andar, ir en bicicleta, columpiarse, correr, juegos, saltar y actividades en el agua.

Escolares y adolescentes:

Actividad física moderada-intensa al menos una hora al día y todos los días de la semana, intercalando ejercicios vigorosos para el fortalecimiento muscular y óseo tres veces a la semana. Una cantidad o intensidad menor también puede ser saludable, porque disminuye el sedentarismo.

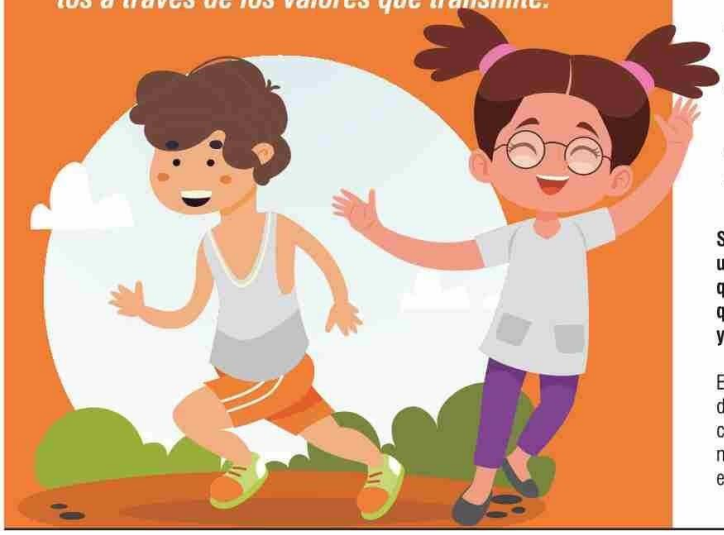
Ponerse en forma

Para que el ejercicio físico sea saludable, debe estar adaptado a la condición física, a la edad y a las preferencias del niño, siempre con la meta de disfrutar, sea o no un deporte competitivo.

Para estar en forma se recomienda realizar una actividad física moderada o intensa durante al menos 60 minutos diarios. Este tiempo puede repartirse en dos o más sesiones, lo que facilitará su realización.

Se recomienda que la mayor parte del ejercicio físico sea con actividades aeróbicas como correr, saltar, bicicleta… intercalando, en niños mayores, actividades vigorosas para el fortalecimiento muscular y óseo unas tres veces a la semana.

El deporte moviliza emociones y sentimientos, beneficia la salud de las personas y sobre todo puede influir en las actitudes y comportamientos a través de los valores que transmite.



Para estar en forma, lo primero que hay que hacer es combatir el sedentarismo

La tendencia actual en la infancia y la adolescencia es a moverse cada vez menos, lo que favorece la aparición de enfermedades crónicas en la vida adulta, que aparecen porque el cuerpo no está diseñado ni preparado para el sedentarismo.

Si se suman las horas de clase en el colegio, las de sueño nocturno, las que se emplean en los deberes y viendo la televisión o jugando con pantallas de ordenador, los niños pasan muchas más horas en un estado de inactividad física que en movimiento.

Así que, lo primero, es reducir al mínimo las actividades sedentarias a menos de dos horas diarias. Qué duda cabe que hay un tiempo para realizar los deberes escolares. Sin embargo, el tiempo dedicado a la televisión y los videojuegos es recomendable reducirlo al mínimo.

¿Hay alguna ayuda fácil para orientarse a la hora de elegir el ejercicio adecuado y su frecuencia?

Sí, la pirámide del ejercicio físico es una ayuda visual rápida y sencilla que nos sirve como recordatorio de qué tareas se pueden repetir a diario y cuáles debemos minimizar.

En la base se encuentran las actividades que hay que realizar diariamente, como subir y bajar las escaleras, caminar, jugar de forma activa, ayudar en las tareas domésticas, pasear al perro…

Conforme ascendemos, las que hay que realizar de forma más periódica, por ser más intensas, son los deportes como el fútbol, baloncesto, natación…

Para terminar, en la cima están aquellas actividades que es recomendable reducir, ya que favorecen el sedentarismo, como ver la televisión. Este tipo de actividades tienen que iniciarse en la niñez, si queremos que se mantengan en la edad adulta.