



LA NATACIÓN ES UNA DE LAS MEJORES ACTIVIDADES PARA NIÑOS (AS).

## ¿Por qué es importante que niños y niñas realicen actividad física?

Según el Mapa Nutricional de la Junta Nacional de Auxilio, Escolar y Becas (JunaeB) 2023, que mide a niños y niñas desde preescolar hasta 1° medio, señala que el 26,7% de los niños se encuentra en situación de sobrepeso y el 23,3% en obesidad, lo que en conjunto representa a la mitad de la población escolar. Es en 5° Básico donde se ven los peores resultados ya que un 61,5% de los niños tiene niveles de sobrepeso, obesi-

dad u obesidad masiva. El especialista en entrenamiento y gerente de sede de Smart Fit Chile, Alejandro Morales, asegura que los beneficios de la actividad física en niños son múltiples: conlleva a un mejor desarrollo motriz, de habilidades sociales y cognitivas, les ayuda a mantener un peso saludable, a fortalecer sus huesos músculos, a reducir el riesgo de enfermedades crónicas, a mejorar su estado de ánimo, a dormir me-

yor y aumentar sus niveles de energía. Todos estos beneficios influirán para que sean niños/as más sanos, alegres y puedan desenvolverse mejor con sus pares. Respecto a cuáles son los mejores ejercicios o deportes para los más pequeños, el experto asegura que esto dependerá de la edad de cada uno de ellos, ya que siempre habrá un deporte al cual se adapten mejor. En ese sentido, explica que la natación es uno de los deportes

más completos para niños desde los 5 años. A partir de los 6 años, aproximadamente, podemos decir que los niños están preparados para practicar cualquier tipo de deporte, sobre todo el escolar. Entre los 7 y los 13 años, los niños tienen desarrollada una gran capacidad, tanto de aprendizaje como de entrenamiento, y es la mejor edad para el inicio en una disciplina deportiva, sobre todo como hobby. 🌱