

La actividad física en los escolares

Alejandra Aeloiza
Académica Licenciatura en Ciencias de la Actividad Física Uddla

Nadie pone en duda los beneficios de realizar actividad física, sobre todo cuando nuestro país lidera los índices de obesidad infantil en comparación a sus pares de América Latina y el Caribe, de acuerdo a datos entregados por la FAO. Una realidad sin dudas preocupante, y que debe ser tenida muy en cuenta para tratar de revertirla en el menor plazo que sea posible.

En este panorama, hay varias razones que han provocado que Chile tenga estas cifras a todas luces alarmantes. Factores como la mala alimentación y el sedentarismo, producido en gran parte por el aumento en el uso de tecnología, pueden ser los principales causantes de este dramático escenario, el cual podría comenzar a ser revertido con la práctica constante de algún deporte, con la integración del ejercicio físico a la rutina constante de una persona. Y esto con mayor énfasis en los niños, que siempre asoman como un grupo donde las medidas son más urgentes por la etapa de desarrollo que viven.

De hecho, los estándares internacionales definen que un escolar debería realizar como mínimo una hora de ejercicio, cinco veces a la semana. Con ello, además de combatir el sobrepeso que se presenta en muchos de los niños chilenos en la actualidad, se desarrollan habilidades y destrezas físicas, como la coordinación, flexibilidad, fuerza, resistencia, potencia y agilidad. Junto a lo an-

No sólo bueno para el cuerpo

El deporte entrega a los niños herramientas que generan mayor autoestima, mejor actitud y descanso.

terior, ayuda a la potenciación de cualidades perceptivo-motrices que se relacionan con el tiempo y el espacio.

Otros beneficios que se manifiestan con la permanente actividad física están vinculados al área emocional de los niños, entregándoles herramientas que generan una mayor autoestima, mejor actitud y descanso. Además, ayuda a establecer mejores relaciones interpersonales y también es una buena herramienta para ocupar el tiempo libre.

Ahora, si se quiere fomentar la práctica de una disciplina deportiva, como el atletismo o básquetbol, la edad ideal para hacerlo es a partir de los 9 años. Antes de ese periodo, solo es recomendable el trabajo de estimulación general, ya que someter a niños más pequeños a realizar un deporte puede producir éxitos en el área, pero una carrera deportiva muy corta, y a veces incluso ocasionar secuelas patológicas y alteraciones del desarrollo.

Ello porque las exigencias de trabajo, sobre todo si se trata de una práctica donde el factor competitivo está presente de manera importante, podrían ser elevadas para su edad.

FOTO: SIDORO VALENZUELA M.

