

¿Debe un niño de tres años hacer ejercicio?

Autor: Cecilia Yáñez

LUN 19 NOV 2018 | 05:12 PM



El gobierno de EE.UU. publicó nuevas guías clínicas que refuerzan la necesidad de intensificar la práctica de actividad física.

Hace diez años el **Departamento de Salud y Servicios Humanos de Estados Unidos** (HHS, por sus siglas en inglés) presentó la última guía de actividad física y la semana pasada, publicó la actualización con varias novedades que dan cuenta de la preocupación de los especialistas por el excesivo sedentarismo que afecta a toda la población. ¿El escenario? La reunión anual de la **Sociedad Americana del Corazón** y la revista científica **JAMA**.

Una de las novedades es la recomendación para niños desde **tres a cinco años** para que realicen actividad física, en circunstancias en que en la anterior simplemente, no estaban considerados. Para los jóvenes, adultos y adultos mayores, se actualizaron los criterios y la evidencia científica ¿Qué pasó? Según **Sandra Mahecha, deportóloga de la U. Mayor y Clínica Meds**, los preescolares fueron incorporados básicamente porque pensamos que los hábitos de actividad física deben ser inculcados desde la infancia. “Chile es el país que tiene obesidad y exceso de peso tiene en este grupo y esta es una estrategia para moverlos más. Tristemente, sí hay que moverlos. Se debe insistir a los papás que tienen que hacerles actividades. No se trata de ejercicios específicos, sino de sacarlos a las plazas, a los parques. Es dejarlos libres, darles oportunidades de movimiento para que gasten sus energías, no restringirles el movimiento en los colegios y jardines”, dice la especialista.

Pablo Cáceres, docente del Instituto del Deporte Universidad de Las Américas, explica que los preescolares deberían practicar juegos de exploración que incluyan actividades destinadas a desarrollar las habilidades motrices fundamentales y niveles básicos de fuerza en las que puedan manejar su peso corporal. **También es recomendable que antes de iniciarlos en la práctica de algún deporte, ayudarlos a su desarrollo psicomotor para que adquieran equilibrio y coordinación.** “Es fundamental que los padres comprendan que sus hijos no requieren de una estructuración deportiva temprana, pues lo único que consigue es la frustración y el posterior abandono de la práctica deportiva.

En Estados Unidos solo el 26% de los hombres, el 19% de las mujeres y el 20% de los adolescentes cumplen con las recomendaciones, el resto es sedentario. En Chile la situación es similar: **el 86,7% de la población es sedentaria, condición que afecta mayormente a las mujeres (90% ellas, contra 83% en hombres).**

Esta segunda edición, se hizo considerando una revisión científica de los últimos estudios publicados, conocimiento aprobado por la comunidad científica respecto de la acción de la actividad física y el ejercicio en la disminución del riesgo de padecer enfermedades cardíacas e incluso algunos tipos de cáncer.

Según el documento, hay **beneficios inmediatos para la salud** que se pueden lograr con una sola sesión de actividad: reduce la ansiedad, la presión arterial, mejora la de la calidad del sueño y la sensibilidad a la insulina. En el largo plazo, la actividad física mejora la salud cerebral, reduce el riesgo de ocho tipos de cáncer (la guía anterior mencionaba solo a dos), reduce el riesgo de lesiones relacionadas con caídas en adultos mayores y también el riesgo del aumento de peso.

En enfermedades crónicas, ayuda a **disminuir el dolor** pacientes con osteoartritis, retrasa la posibilidad de hipertensión y diabetes tipo 2, reduce síntomas de ansiedad y depresión, y mejorar la cognición de personas con demencia, esclerosis múltiple, TDAH y enfermedad de Parkinson.

“Siempre que se habla de actividad física se relaciona con el peso corporal, pero ese discurso ya lo pasamos. Hoy sabemos que no importa la cantidad de grasa o el peso que tenga una persona, sino el efecto cognitivo que tiene el ejercicio que se ve en todas las personas que hacen actividad física. Se ha visto que disminuye el deterioro cognitivo, mejora el tamaño del hipocampo que es una estructura esencial del cerebro donde está la memoria y el aprendizaje. Los niños que hacen ejercicio tienen más hipocampo que aquellos que no lo hacen y los adultos mayores que se mueven preservan mejor su memoria, tienen menos riesgo de demencias”, insiste Mahecha.

Otra novedad que destaca la deportóloga es que todo minuto sirve. “Antes se decía que debían ser 30 minutos diarios de actividad física y que se podía dividir en dos sesiones de 15 minutos o tres de 10. Hoy día la situación es tan grave que la guía nos está diciendo que cualquier minuto cuenta. Si la persona tiene dos o tres minutos al día, que los ocupe en ejercitarse, Eso es mejor que no hacer nada”, señala Mahecha

Las nuevas guías no solo incluyen ejercicios aeróbicos, sino también de fuerza, en todos los grupos.

Recomendaciones

Niños preescolares (3-5 años): se recomienda actividad física diaria y fomentar el juego activo con una variedad de tipos de actividades.

Niños y adolescentes (6-17 años): deben tener al menos una hora de actividad física de moderada a vigorosa al día. Además, se recomienda ejercicio de tipo aeróbico intenso al menos tres veces a la semana; fortalecimiento muscular, tres días a la semana y fortalecimiento óseo en la misma cantidad.

Adultos: para este grupo, las recomendaciones entre 150 y 300 minutos de actividad física aeróbica de intensidad moderada o entre 75 y 150 minutos de intensidad moderada a vigorosa. Sumar, al menos dos veces a la semana, un trabajo muscular de fuerza.

Adultos mayores: en lo posible, deben ejercitarse lo mismo que un adulto, según sus habilidades y forma física. Ejercicios aeróbicos y de fuerza muscular.

Para motivar a los más grandes y **alejarlos de las pantallas**, Cáceres señala que para incentivarlos, deben converger varios actores: “los padres, el sistema escolar y políticas públicas que estén orientadas a facilitar la práctica de actividades deportivas y que sean motivantes”. En el colegio se requieren programas de recreos activos y quioscos saludables, es necesario que todos los colegios comiencen la jornada con actividad física porque hay una relación directa entre ésta y desarrollo cognitivo.

Los **adultos no necesitan un gimnasio**, dice el docente del Instituto del Deporte de la Udl. “Pueden caminar más rápido, moverse con música, hacer sentadillas con el propio peso, realizar ejercicios con objetos que están en el hogar, como un kilo de arroz que sirva de mancuernas, por ejemplo. Tras largos periodos de su vida de inactividad, deben comenzar por una actividad de adaptación, sencilla y básica, siempre supervisados por un especialista de guía. Pueden ser clases grupales (es más motivante que hacer ejercicio a solas), bicicleta, subir escaleras y no usar ascensor; acompañar a los hijos a actividades deportivas.