

Deporte y actividad física

Una asignatura esencial en el desarrollo

Generar hábitos saludables, disminuir el estrés, aprender a trabajar en equipo, manejar la frustración y mejorar la autoestima son algunos beneficios del deporte. **Por: Romina Jaramillo di Lenardo**

→ Nuestro país posee una de las cifras más altas de sobrepeso y obesidad infantil en América Latina, es por ello que fomentar la educación física y el deporte desde pequeños es fundamental.

Verónica Valenzuela Atala, profesora de educación física, explica que "en los niños de prekinder y kinder esta asignatura es muy relevante, ya que van a aprender jugando, fomentarán su creatividad, se conocerán ellos mismos, definirán cuáles son sus habilidades; así como también se formarán valores, se trabajará el respeto a los demás, la empatía, aprenderán a trabajar en equipo y a relacionarse, fomentarán la creatividad y resolución de problemas".

Asimismo, se crean hábitos de actividad física, especialmente en un entorno sumamente digital, en que muchos niños pasan horas frente a un computador o consolas de videojuegos. Esto, según recalca la profesio-

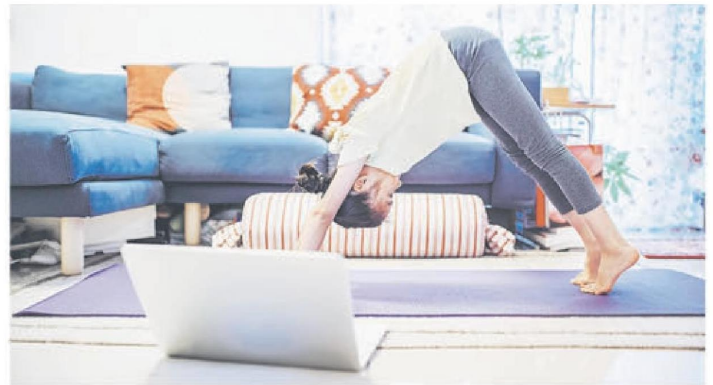
nal, mejora la autoestima y la tolerancia a la frustración.

Motivar a los adolescentes

Muchos preadolescentes y adolescentes se sienten ansiosos, nerviosos o estresados por el contexto actual. En esa línea, Verónica Valenzuela señala que: "Dada mi experiencia, muchos jóvenes buscan el deporte para pasarlo bien, y actualmente esto está siendo una vía de escape en el ámbito psicológico. También debemos considerar el factor obesidad, que si bien con cuatro horas semanales de esta asignatura no se podrá luchar contra esta condición, sí podemos crear hábitos y una vida saludable, y ese debe ser el foco de la asignatura".

Para los que se quedan en casa

Una de las desventajas de la pandemia es que los niños no están en contacto directo



con sus compañeros o no tienen acceso a los materiales que hay en el colegio. "Esto ha sido muy desafiante, pero logramos mostrarle a los estudiantes que los materiales de la casa sirven para jugar y estar en movimiento. En la clase online debemos crear

una instancia en que el estudiante explore, juegue y descubra con los materiales que tiene en su hogar. Y el rol de los padres es fundamental para acompañarlos, motivarlos y preocuparse de la indumentaria deportiva", afirma Valenzuela.

VESTUARIO Y CALZADO DEPORTIVO

Claudio Cifuentes, director del Instituto del Deporte de la **UDLA**, plantea que tanto para las clases presenciales como las online, los padres deben considerar la importancia del calzado deportivo que utilizan los niños para realizar cualquier actividad física, ya que nos da seguridad de poder desarrollarse normalmente a nivel motor.

¿Qué lesiones se pueden generar? "Primero son las caídas, que pueden ser de solo un dolor a una fractura. Por caerse de una escalera o de una altura, que por no tener un buen calzado con el agarre adecuado se cae. Lo otro son los esguinces que se producen en tobillos, rodillas, etc. Contusiones a nivel de cabeza, por golpes en ella. Y algunas heridas en cualquier parte del cuerpo por las caídas", indica Claudio Cifuentes.