



**PRIMARY YEARS
PROGRAMME- IB**
LITTLE BYRON - EARLY YEARS

COMO PROMOVER LA ACTIVIDAD FÍSICA EN ESCOLARES

Hoy en día el computador, la Tablet o los juegos de video son la principal arma contra el aburrimiento de los niños, por lo que pocos hacen actividad física; a continuación presentamos algunos consejos que pueden ser útiles.

La obesidad infantil sigue en aumento, los videojuegos son el entretenimiento de los niños y no se encuentra cómo fomentar el ejercicio físico en ellos.

La falta de ejercicio en los menores -que no sólo va relacionada con el deporte en sí, sino también con el tipo de juegos que realizan- es dañina para su salud y probablemente acarreará más problemas a medida que vayan cumpliendo años.

MOTIVAR A LOS NIÑOS CON EL EJERCICIO

Las tasas de obesidad en niños y adolescentes se han triplicado, pero aún teniendo niños con pesos saludables, es imprescindible fomentar el ejercicio físico en ellos y hacerles comprender los beneficios que tiene para la salud. El principal problema para los



padres es conseguir que los niños tengan ganas de hacer ejercicio.

Hay muchas formas de lograrlo; sin duda alguna, la principal es empezar por uno mismo: si el niño ve que sus padres practican deportes, probablemente estarán interesados en practicarlos.

Otra buena forma es hacer el deporte juntos -jugar a la pelota, andar en bicicleta o salir a caminar-, ya que no sólo se estará compartiendo un valioso tiempo padre-hijo, sino que también se

están fomentando y ejerciendo hábitos saludables.

Es importante dedicar media hora al día, al menos tres días a la semana, a llevar a cabo actividades físicas familiares, como ir a dar un paseo o jugar a la pelota.

Se deben considerar actividades divertidas, como los juegos en equipo, las bicicletas, el baile. Sin duda, todo debe ir de la mano del apoyo y el estímulo de los padres, lo que también permite que su autoestima se eleve.



CONTINUACIÓN

Es importante que los niños aprendan los beneficios del ejercicio en términos que ellos puedan comprender: ayuda a que los huesos y músculos crezcan fuertes, mantiene el peso bajo control, reduce las posibilidades de tener diabetes tipo 2, mejora la calidad del sueño y da más energía. Además, los niños físicamente activos tienen mejores notas.

La actividad física mejora la salud de toda persona, pero es importante tomar una vital relevancia en determinados grupos de edad.

Los niños y adolescentes son un buen ejemplo, ya que será más fácil mantener unos buenos hábitos si se inician ya en la infancia, así como también les ayudará a crecer mejor y más sanos.

Pero a veces no resulta fácil que los más pequeños practiquen algún deporte o hagan ejercicio debido a los hábitos sedentarios de la sociedad actual. Para hacer la tarea un poco más llevadera, mostramos algunos consejos sobre cómo fomentar la actividad física en la infancia y adolescencia.

CONSEJOS ÚTILES

- Lo primero que deben hacer niños y adolescentes es probar distintas actividades para

encontrar aquella que más les guste. No por el hecho de que no les convenga un deporte deben renunciar a practicar cualquier otra actividad física.

- Para fomentar el deporte y el ejercicio también se puede compartir con ellos la actividad física, para que no lo vean como una imposición por nuestra parte.
- Combinar diferentes tipos de actividad física también puede ser una buena forma de que ejerciten su cuerpo y a la vez se diviertan.
- También se deberá dar mayor importancia al hecho de participar que al de ganar, para no fomentar una competitividad negativa.
- Facilitar que los niños y adolescentes tengan ratos de juego activo y de juego libre es otro factor que hará que lo tomen con más ganas. De este modo, combinarán lo que más les gusta con otras formas de actividad física y se divertirán todavía más.
- Realizar actividades de ocio al aire libre también será una buena forma de animar a los pequeños y jóvenes a moverse.
- Por último, sobre todo si se quiere promover la actividad

física de los niños, se debe apoyarlos en todo momento y principalmente darles el ejemplo.



- **La actividad física tiene distintas intensidades. Una mayor intensidad genera beneficios adicionales, aunque hacer actividad liviana es mucho mejor que estar sentado o recostado.**
- **A través del juego, el niño puede aprender a compartir, a superar errores y fracasos y a dejar volar su imaginación.**
- **La falta de actividad física es un factor de riesgo considerable para las enfermedades no transmisibles como los accidentes cerebrovasculares, la diabetes y el cáncer.**

Links de recomendación:

<https://www.latribuna.cl/deportes/2017/05/01/consejos-para-fomentar-la-actividad-fisica-en-los-mas-pequenos-de-la.html>
<https://jralonso.es/2017/11/15/fomentó-de-la-actividad-fisica-en-la-escuela/>

Departamento de Enfermería
Little Byron

