



EL EJERCICIO Y EL DEPORTE AYUDAN AL NIÑO A CRECER DE FORMA INTEGRAL Y FAVORECEN LAS RELACIONES SOCIALES

Paradójicamente el sobrepeso o la obesidad infantil es uno de los problemas más fáciles de reconocer pero más difíciles de tratar.

La obesidad infantil puede convertirse en un problema que afectará al niño en su edad adulta, si no cuida sus hábitos alimenticios y practica ejercicio físico de forma habitual

La realización de dieta en combinación con la práctica de ejercicio de tipo aeróbico es la mejor forma de prevenir y tratar la obesidad.

Los niños y niñas obesos o con sobrepeso, suelen tener unos niveles de actividad más bajos que sus compañeros, con frecuencia realizan intensos esfuerzos por participar en juegos y deportes, pero con malos resultados. Esos fracasos terminan produciendo una desmotivación continuada, que puede dar lugar a un adolescente obeso y tímido que evite totalmente cualquier actividad física.

Presentan una prevalencia más elevada de trastornos emocionales y psicológicos. La dificultad para hacer deportes, el cansancio y otras incapacidades, conllevan a estos niños a adquirir complejos de inferioridad y a estados depresivos crónicos.





Durante la actividad física, el cerebro libera endorfinas, unas sustancias naturales que producen una agradable sensación de bienestar y un efecto antidepresivo.

El ejercicio y el deporte ayudan al niño crecer de forma integral y tienen unas connotaciones fundamentales para la integración y la adaptación social:

- Mejora su Autoestima y su percepción corporal
- Se reducen las posibilidades de depresión
- Se reduce el nivel de estrés y ansiedad
- Mejoran las capacidades cognitivas.
- Mejoran las relaciones sociales
- Se siente aceptado en su ambiente

Los adolescentes que sienten confianza en su cuerpo y en su capacidad física y que consideran una experiencia positiva realizar ejercicio, tienen más probabilidades de mantenerse físicamente activos en la edad adulta

De ahí la importancia de vivir el ejercicio de forma lúdica en las primeras etapas. Hay que elegir un ejercicio que le guste al niño, si conseguimos que disfrute y se sienta satisfecho, esa sensación se mantendrá a lo largo de la edad adulta y se asimilará como un estilo de vida en el futuro.

Referencias

Effects of aerobic and/or resistance training on body mass and fat mass in overweight or obese adults. Leslie H. Willis, Cris A. Slentz, Lori A. Bateman, A. Tamlyn Shields, Lucy W. Piner, Connie W. Bales, Joseph A. Houmard and William E. Graus. J Appl Physiol 113:1831-1837, 2012.

Sibley BA, Etnier JL. The relationship between physical activity and cognition in children: a meta-analysis. Pediatric Exercise Science 2003, 15:243-256.

Boreham C, Riddoch C. The physical activity, fitness and health of children. J Sports Sci 2001, 19:915-929.

Ortega FB, Ruiz JR, Castillo MJ, Moreno LA, Gonzalez-Gross M, Warnberg J, Gutierrez A. [Low level of physical fitness in Spanish adolescents. Relevance for future cardiovascular health (AVENA study)]. Rev Esp Cardiol 2005, 58:898-909

Steptoe A, Butler N. Sports participation and emotional wellbeing in adolescents. Lancet 1996, 347:1789-1792.

Telama R, Yang X, Viikari J, Valimaki I, Wanne O, Raitakari O. Physical activity from childhood to adulthood: a 21-year tracking study. Am J Prev Med 2005, 28:267-273