



RECOMENDACIONES GENERALES SOBRE EJERCICIO FÍSICO

La obesidad se define como una condición donde existe un exceso de grasa corporal en el organismo. Si bien la obesidad es un desorden metabólico multifuncional, la ingesta excesiva y el sedentarismo son sus principales desencadenantes.

¿Está en consonancia la cantidad de calorías que ingiere un niño con su actividad física? La obesidad infantil, es consecuencia de un desequilibrio entre las calorías que se ingieren y las que gastan; dicho desequilibrio se debe a cambios graduales en una compleja serie de factores sociales que influyen en la forma que los niños se alimentan, hacen ejercicio y juegan. Sólo un porcentaje reducido de casos de obesidad infantil puede atribuirse a trastornos de tipo endocrinológicos o a otros problemas físicos subyacentes.

Formas de trabajar la obesidad infantil

- Comenzar un programa de control de peso.
- Cambiar los hábitos de comer.
- Planificar las comidas y hacer una mejor selección de los alimentos: comer menos alimentos grasos y evitar alimentos de poco valor nutritivo.
- Controlar las porciones y consumir menos calorías.
- Aumentar la actividad física, especialmente el caminar y tener un patrón de vida más activo.
- Estar informados de lo que el niño come en la escuela.
- Hacer las comidas en familia en vez de estar viendo la televisión o el ordenador.
- No utilizar los alimentos como premio.
- Limitar las meriendas.

Algunas recomendaciones para la práctica de ejercicio físico

A la pregunta *¿Qué tipo ejercicio?* Los que el niño elija libremente de acuerdo a sus preferencias y gusto. La importancia no está en la actividad física sino en cómo se lleva a cabo, teniendo presente las necesidades y las posibilidades de cada persona.



Se recomienda generar una cultura de utilización del ocio desde la utilización del cuerpo y del movimiento desde cualquiera de sus múltiples manifestaciones: deporte convencional, deporte alternativo, juegos tradicionales, actividades en el entorno natural, ritmo, danzas y expresión corporal, etc.



Deporte convencional: lo verdaderamente importante es que el niño/a se divierta con el deporte que elija (natación, waterpolo, baloncesto, judo, fútbol, balonmano, gimnasia deportiva o rítmica, voleibol, etc.), y lo practique con regularidad y compromiso, sin presión de los padres y al menos tres veces por semana.



Deporte alternativo: en la actualidad existe una gran variedad de actividades deportivas y clubes que promocionan éste tipo de actividades. Existe una gran variedad: patinaje, monopatín, skateboard, paseos en bicicleta, rocódromo, frisbee, boomerang, balonkorf, malabares, ultimate, etc. Lo importante es que sea practicarlo con regularidad y siempre acompañado de un adulto en el caso de los menores.



Juegos tradicionales: cualquier juego practicado en la infancia y que puedan ser compartidos con los amigos. En cada localidad existe una gran variedad de este tipo de juegos.



Actividades en el entorno natural: caminar o pasear en compañía de un adulto por rutas o senderos debidamente señalizados. Juegos de correr, saltar, tirar, trepar, empujar. Lo ideal es que el niño se inscriba en un club o grupo organizado, de su edad y que practiquen este tipo de juego con la dirección de un técnico o monitor especialista.

Actividades de ritmo, danza y expresión corporal: por lo general estas actividades son dirigidas por profesionales expertos y se imparten en determinados centros o instalaciones deportivas, Por lo que es aconsejable informarse de las condiciones, horarios y precios de la actividad.

