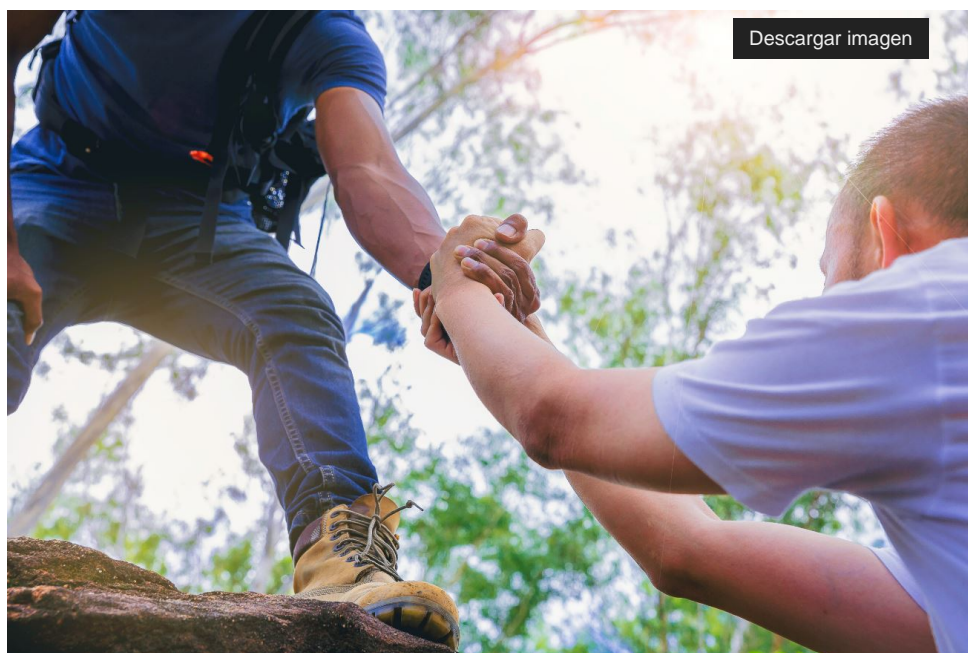


## El Deporte favorece las relaciones sociales



Descargar imagen

### El ejercicio y el deporte ayudan a la persona 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. Puede afectar al niño al llegar a la 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 con sobrepeso suelen tener unos niveles de actividad bajos, con frecuencia realizan intensos esfuerzos por participar en juegos y deportes, pero con peores resultados. Esos fracasos terminan produciendo una continua desmotivación que puede incrementar el sobrepeso y la timidez en la adolescencia, evitando cualquier actividad física.

Presentan una prevalencia más elevada de **trastornos emocionales** y psicológicos. La dificultad para hacer deporte y otras incapacidades, conllevan a estos niños y niñas a adquirir complejos de inferioridad y 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 crecimiento de forma integral y tienen unas connotaciones fundamentales para la integración y la adaptación social:

- Mejoran su Autoestima y su percepción corporal.
- Reducen las posibilidades de depresión.
- Disminuyen el nivel de estrés y ansiedad.
- Incrementan las capacidades cognitivas.
- Mejoran las relaciones sociales.
- Favorecen la adaptación 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 desde las primeras etapas. Hay que elegir un ejercicio que genere diversión y satisfacción, mantenerlo a lo largo de la edad adulta y asimilarlo 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*

*Marin orluka M, Bjelica D, Gardasevi J. Sport Schools vs trends to obesity: an analysis among 5 year olds in the Makarsk. Acta Kinesiol 12 (2018) Issue. 1:111-114*