

El ejercicio y los niños



¿Sabe usted si su niño está en buen estado físico? Si acepta la opinión de su niño, podría no ser la realidad.

Un estudio, proveniente de la Facultad de salud pública de Harvard, ha encontrado que los niños creen que hacen más ejercicio de lo que realmente hacen. Niños entre las edades de 11 a 13 años, usaron monitores durante 8 días

para llevar la cuenta de sus actividades. La información obtenida se comparó con sus reportes verbales, ¿y el resultado?, el estudio demostró que los niños realmente hacían menos actividad física de lo que ellos creían.

“El simple hecho de que el niño esté activo no significa que hace suficiente ejercicio aeróbico”, dice la Dra. Gail E. Richards, MD, del Departamento de Endocrinología del Hospital y Centro Médico Regional Children's. “La actividad aeróbica requiere un movimiento constante que acelere el ritmo cardíaco”, dice la Dra. Richards. Ella menciona que la falta de ejercicio y la mala alimentación pueden causar el sobrepeso en los niños, el cual es un factor de riesgo para desarrollar diabetes, enfermedades cardíacas y otros problemas de la salud. Más de un 40% de la población, entre niños mayores y adultos, se considera que tienen sobrepeso. El mantenerse en buen estado físico ayuda a los niños a desarrollar huesos y músculos fuertes, dormir bien y estar más alerta durante el día. El buen estado físico también favorece el bienestar emocional y la autoestima de su hijo.

¿Qué necesitan los niños?

Los niños y adolescentes necesitan por lo menos 60 minutos de actividad física diaria. No es necesario completar los 60 minutos a la vez, pueden dividirse en segmentos de 10 a 15 minutos. Incluya actividades moderadas e intensas, tales como caminar a velocidad, saltar la cuerda o nadar, siempre y cuando lo haga por lo menos una hora diaria.

¿Qué puede hacer?

- Establezca un equilibrio entre el tiempo que pasa frente a la TV, computadora y juegos de video y el tiempo que dedica a la actividad física. Ciertos estudios revelan que mientras más tiempo pasan los niños sentados frente a una pantalla, menos tiempo pasan activos.
- ¡Escoja actividades en las que pueda participar la familia entera! Por ejemplo: caminar, deslizarse en la nieve, patinar, andar en bicicleta, bailar o saltar la cuerda.
- Planee salidas que incluyan caminar como una por ejemplo visitas al zoológico.
- Lleve a su niño a la escuela caminando. Si queda muy lejos, estacione su auto a una distancia de 15 minutos y recórrala a pie. Use este tiempo para conversar con él.
- Sirva de ejemplo dedicando tiempo para hacer ejercicio usted, ya sea en familia o por su cuenta.

El ejercicio aeróbico y el no aeróbico

Existen muchas actividades que pueden ayudar a los niños a obtener músculos fuertes, velocidad, fortaleza, flexibilidad y la habilidad de trabajar en equipo, pero no todas son

Exercise and Children

actividades aeróbicas. Para mantenerse en buen estado físico, ayúdele a escoger actividades tanto aeróbicas como no aeróbicas.

A continuación se mencionan ejemplos de ambas clases de ejercicio:

Aeróbicos

- Correr
- Fútbol
- Baloncesto
- Natación
- Ciclismo
- Tenis
- Artes marciales

No aeróbicos

- Levantamiento de pesas
- Béisbol
- Golf
- Buceo
- Competencias de campo (ejemplo: salto de altura)
- Yoga



PARA MÁS INFORMACIÓN

- Línea de recursos del hospital Children's (206) 987-2500 o (866) 987-2500 *línea gratis en Washington, Alaska, Montana, Idaho*
- El Proveedor de atención médica de su niño
- Fuente de Recursos acerca del ejercicio y los niños: www.nlm.nih.gov/medlineplus/exerciseforchildren.html
- Para niñas pre-adolescentes y adolescentes: www.girlpower.gov/girlarea/bodywise/fitness/fitness.htm

Children's pondrá a disposición esta información en formatos alternativos si así se solicita. Comuníquese con el Departamento de Mercadotecnia y Comunicaciones al (206) 987-5205.

Este volante lo revisó el personal clínico del Hospital Children's. Sin embargo, las necesidades de su niño son únicas. Antes de actuar o depender de esta información, por favor consúltelo con el proveedor de atención médica de su niño.