

Diez buenas razones para practicar un deporte

La actividad física es fundamental para el desarrollo de niños y adolescentes



ROI FERNANDEZ

Los beneficios que reporta la práctica habitual de un deporte (adecuado a la edad y condiciones físicas de cada persona) es algo que hoy en día tenemos bastante claro. Otra cuestión diferente es que superemos la pereza que a veces nos invade y seamos capaces de reservar en nuestro día a día momentos para ir a correr, para coger la bicicleta o para ir al gimnasio. Solemos excusarnos con el clásico argumento de que "es que no tengo tiempo" para justificar un estilo de vida demasiado sedentario desde el punto de vista de nuestra salud. Pero al fin y al cabo somos adultos y por tanto responsables de las consecuencias de nuestras decisiones.

En el caso de los niños, somos sus padres y madres los encargados de velar por su bienestar físico y psicológico, y por tanto los encargados de ofrecerles un estilo de vida sano que incluya la práctica habitual de ejercicio físico moderado. Así conseguirán beneficios en al menos tres niveles:

- **Físico.** Cuando se practica un deporte de forma habitual se entrena el corazón, el sistema respiratorio, el óseo y el sanguíneo y se favorece el mantenimiento de un buen estado de ánimo, más fuerte para afrontar los problemas y con- traírmolos del día a día. Como herramienta en el ámbito de la prevención, el ejercicio físico

diario moderado ayuda a evitar el sobrepeso y la obesidad, especialmente en el caso de los niños y de los adolescentes

- **Intelectual.** Cada vez hay más estudios que demuestran la correlación entre la práctica de ejercicio físico de forma habitual y el rendimiento intelectual (mejora de atención, memoria...).
- **Psicosocial.** Los deportes en equipo fomentan la socialización y ayudan al niño a compartir triunfos y derrotas, a plantear objetivos comunes y a esforzarse por alcanzarlos. También enseña a saber ganar y a saber perder. Además, con la práctica habitual de ejercicio físico se enseña a los niños

una forma sana de divertirse y pasarlo bien, ampliando así su abanico de actividades de ocio.

En síntesis, estas son diez razones para practicar un deporte:

1. Ayuda a controlar el peso.
2. Mejora la salud ósea, la fuerza y la resistencia muscular.
3. Fortalece el sistema cardiovascular y metabólico. Favorece el aumento del HDL colesterol, o colesterol bueno.
4. Reduce el riesgo de padecer diabetes y otras enfermedades en la edad adulta, como osteoporosis, obesidad, enfermedades cardiovasculares y ciertos tipos de cáncer.
5. Mejora la capacidad de atención.

6. Aumenta el rendimiento académico.
7. Aumenta el bienestar personal, la confianza en uno mismo y la autoestima.
8. Favorece la socialización y el dominio de las habilidades sociales.
9. Disminuye el riesgo de padecer ansiedad, estrés o depresión.
10. Facilita la adquisición de ciertos valores como la perseverancia, el esfuerzo, la disciplina, el trabajo en equipo, la cooperación o el compañerismo.

EP ESCUELA DE PADRES

- **TEMA DEL MES:** Beneficios del ejercicio físico.
- **ETAPA:** Educación obligatoria.
- **EL DATO:** De de la población de jóvenes de 15 a 19 años que practica deporte, en el 65 % de los casos sus padres (o al menos uno de ellos) también son o han sido deportistas (Encuesta de hábitos deportivos en España 2015, Ministerio de Educación, Cultura y Deporte).
- **COMPORTAMIENTOS QUE SE DEBEN EVITAR:** Reducir el deporte a una mera competición.
- **ALGUNAS CLAVES:** Incorporar el deporte en la vida diaria de nuestros hijos como un instrumento de salud y bienestar personal a lo largo de todo el ciclo vital.
- **PARA SABER MÁS:** «Actividad física y salud. Guía para padres y madres» (Ministerio de Educación y Cultura: <http://goo.gl/ut4W5>).

> **Ana T. Jack**
 ana.tjack@edu.xunta.es

La clave está en... disfrutar

Que a mí me apasione el fútbol no significa que a mi hijo le tenga que gustar, quizá prefiera el voleibol. Que la natación sea un deporte muy beneficioso para el desarrollo no significa que haya que forzar al niño a meterse cada martes y jueves en la piscina, aunque sea llorando y pateando. Seguro que hay otras alternativas deportivas o quizá su momento de madurez no es el adecuado y haya que esperar.

En un alto porcentaje de los casos en los que los niños y adolescentes abandonan la práctica de deportes la

causa está en que se aburren. Y es que sin disfrute no puede haber constancia en el tiempo.

En la siguiente relación se resumen algunos factores que motivan y otros que desaniman a la hora de practicar un deporte:

- MOTIVA:**
- Haber escogido el deporte
 - Pasárselo bien
 - Contar con un entrenador entusiasta y sensible con las diferencias individuales

- Sentirse competente en este deporte y en buena forma física
- Tener compañeros de equipo de la misma edad
- Practicar actividades y juegos variados
- Compartir la experiencia con la familia
- Formar un equipo bien cohesionado en donde todos son importantes

- DESMOTIVA:**
- Que ese deporte sea una imposición, sin tener en cuenta los gustos personales
 - Dar más importancia a ganar que a jugar
 - Que el entrenador sea apático o con pocas dotes para estimular
 - Realizar los mismos ejercicios una y otra vez
 - Sentir presión por jugar bien
 - Lesionarse a menudo
 - Sentirse incapaz o torpe con ese deporte en cuestión
 - Formar parte de un equipo en que se ridiculiza o se deja fuera a los menos hábiles

CALENDARIO 2016

20 Miércoles
 El primer partido oficial de baloncesto se celebró en la Universidad de Iowa en 1896.

21 Jueves
 El músico y director de orquesta Ataulfo Aguirre falleció en extrañas circunstancias en Madrid en 1958.

22 Viernes
 El humorista Antonio Mingote ingresó en la Real Academia Española en 1987.

23 Sábado
 El Parlamento de Israel declaró la zona occidental de Jerusalén capital de su Estado en 1950.

24 Domingo
 Tuvo lugar en Madrid, en 1977, la terrible matanza de cuatro abogados y un auxiliar en un despacho laborista.

25 Lunes
 En este día de 1990 empezó a emitir Antena 3, la primera cadena privada de televisión en España.

26 Martes
 La colonización de Australia comenzó en este día de 1788 con la fundación de la ciudad de Sídney.

