

Constanza Bisquertt

Ya sea por miedo a ser asaltado o por las nuevas costumbres de la sociedad, los niños chilenos cambiaron los tradicionales juegos con los amigos del barrio, por la televisión, el computador y los juegos de consola, entre otras entretenimientos.

Mientras, la típica manzana ha sido desplazada de las colaciones infantiles por productos con alto contenido de calorías, grasas y azúcar.

Todo ello ha redundado en que los altos índices de obesidad infantil continúan en aumento. Según las estadísticas de la Junta Nacional de Auxilio Escolar y Becas, Junaeb, durante el año 2006, el 19,4 por ciento de los niños de primero básico presenta obesidad. Mientras que el año anterior, ese índice alcanzó al 18,5 por ciento.

Una forma de incentivar la práctica periódica de actividades físicas es a través de los juegos infantiles. De esta manera, el niño se divierte y puede mantener un peso saludable.

Sonia Olivares, nutricionista y profesora asociada de la Universidad de Chile, plantea que son cuatro los tipos de actividades recomendadas a los niños entre seis y 12 años: ejercicios de resistencia, fuerza, flexibilidad y velocidad.

La docente elaboró, junto a Silvana Cortez, profesora de Educación Física y otras profesionales, la guía "Crecer en forma. El poder del movimiento y la alimentación", editada por el Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos, INTA.

A moverse

De acuerdo con la publicación, los niños debieran realizar los ejercicios de resistencia cuatro veces por semana, por lo menos media hora. Estos mejoran el estado físico, aumentan las pulsaciones cardíacas, ayudan a quemar calorías y a gastar la grasa



Combate al sedentarismo

El juego es más que recreación

Jugar a la pinta, hacer deporte, saltar con la cuerda e incluso bailar, son algunas de las actividades que todo niño debiera hacer para divertirse. Además de pasar un rato agradable, representan una ayuda para quemar calorías.

que sobra en el organismo. Entre este tipo de actividades se encuentran el baile, el fútbol, la natación, el básquetbol, las excursiones y los paseos en bicicleta.

Los ejercicios de fuerza proporcionan firmeza a los músculos y mejoran la calidad ósea, por lo que se recomienda practicarlos tres veces por semana. Entre ellos se incluyen los abdominales y las flexiones. Otros

ejercicios de fuerza convenientes de realizar es colgarse de la barra o subir las escaleras con un peso balanceado en ambas manos.

Los ejercicios de velocidad deberían realizarse dos veces a la semana, ya que ayudan a mejorar la rapidez, agilidad y la fortaleza física. Algunos entrenados ejemplos de este tipo de ejercicios son el juego de la pinta, el fútbol, las carreras de posta o la realización de un circuito de obstáculos con tiempo cronometrado.

Las actividades que incluyen flexibilidad representan un gran aporte para mantener en buen estado físico las articulaciones, ya que favorecen la postura y la calidad de los movimien-

tos. Por ello, es altamente recomendable practicarlos en forma diaria. Dentro de esta categoría se encuentran los ejercicios de estiramiento y elongaciones.

La profesional recomienda comenzar a practicar estas actividades con 20 minutos de ejercicios de resistencia, luego realizar 10 minutos de trabajo, ya sea de fuerza, velocidad o flexibilidad, tres veces a la semana. Es importante aumentar paulatinamente el tiempo dedicado a la práctica de ejercicios diarios hasta alcanzar una hora o más.

Sonia Olivares comenta que la idea de elaborar una guía con ejercicios físicos y dirigida a niños entre seis y 12 años, se gestó cuando realizó un proyecto en determinadas comunas del país, lo que le permitió analizar algunas de las causas de la obesidad

infantil, con grupos focales de niños de nivel socioeconómico bajo.

En la investigación se determinó que algunos niños de nivel socioeconómico bajo no llevaban colación al colegio, pero sí dinero para comprar en el quiosco.

"Lo que generalmente se encuentra ahí es comida de alto contenido de grasa. A pesar de ello, los niños manifestaban sus deseos de bajar de peso, pese a que no siempre contaban con el apoyo de sus padres, lo que produce un círculo vicioso", sostiene.

La profesional cuenta que en los grupos focales se hizo evidente el tema de la baja autoestima y autoeficacia. Respecto de ello, señala que muchos de estos pequeños se sentían solos y con poco apoyo.

"Su situación ideal para almorzar es en su dormitorio, viendo televisión y sin compañía", agrega.

Muchos de los menores obesos tienen padres que padecen el mismo problema de salud. Esto se debe, principalmente, a los hábitos poco saludables vividos en el núcleo familiar.

"En general, los niños tenían expectativas de bajar de peso, pero los padres no los apoyaban o los desalentaban. Lo que ellos querían es que sus progenitores los acompañaran a jugar afuera, para hacer ejercicios o para andar en bicicleta. Pero como existe una sensación de inseguridad, los niños se quedan dentro de las casas, por lo que durante los fines de semana duplican las horas que miran televisión y, por lo tanto, el tiempo de sedentarismo", comenta la especialista.

90 minutos
diarios de actividad física
recomienda para los niños la
Organización Mundial de la Salud.

Más información

La guía Crecer en Forma. El poder del movimiento y la alimentación, se encuentra disponible en el sitio de la Organización Mundial de la Salud, OMS, y en www.inta.cl/materialeseducativos

Crecer en forma

Los niños y jóvenes necesitan realizar, al menos, 90 minutos diarios de actividad física o juegos activos para crecer y desarrollarse sanamente. Estas son algunas ideas para dar el primer paso hacia una vida más saludable.

Ejercicios de Velocidad



Hacer carreras con amigos



Carrera de posta



Jugar a la pinta

Ejercicio de flexibilidad



Colgarse de la barra con el cuerpo completamente extendido

Ejercicios de fuerza



Pasar hacia el extremo colgando. (Se recomienda hacerlo 5 veces)

Ejercicios de resistencia



Bailar

Fuente: S. Olivares. INTA.