

# *Recomendaciones claves para fomentar deporte en los niños*

MATÍAS DOUGLAS

Académico de la Escuela de Kinesiología, Universidad de los Andes.

Según el reporte Matriz Global 4.0, elaborado por la Active Healthy Kids Global Alliance (AHKGA), Chile se ubica en el quinto lugar de los países con menos actividad física en general. A estas cifras se suma que el 31% de los niños chilenos son obesos, según el Mapa Nutricional 2021, elaborado por la Junta Nacional de Auxilio Escolar y Becas (Junaeb).

Frente a esta realidad, se vuelve necesario fomentar el deporte, especialmente en los menores de la casa, para prevenir algunas de las principales causas del sedentarismo como aumento de peso o colesterol alto.

Como una de las consecuencias de la pandemia, los niños pasan muchas horas frente a computadores y otros aparatos electrónicos, generando una dismi-

nución significativa en la actividad física. Es importante que los padres busquen formas de incentivar el deporte en ellos, para así evitar las consecuencias del sedentarismo.

Según la Organización Mundial de la Salud, la actividad física es cualquier movimiento producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía, la cual tiene muchos beneficios como mantener sanos a los huesos, músculos y articulaciones; mantener un índice de masa corporal saludable y reducir el riesgo de la diabetes, la presión arterial alta y los problemas del corazón en el futuro.

En esa línea, hay tres consejos para poder fomentar la actividad física y el deporte en los más pequeños. Contar con juguetes acti-

vos, donde lo importante que los niños tengan juguetes que los motiven a moverse más de lo común. Es recomendable que cuenten con pelotas y cuerdas para saltar, entre otros.

Incluir la actividad física en la vida familiar, con actividades como salir a caminar, jugar en plazas o espacios abiertos, lo cual permite que la actividad física sea algo común en la vida de los niños y así relacionan el deporte con diversión.

Por último, buscar un deporte que les guste, pues se transforma en una buena opción que los niños pasen por varios deportes durante la infancia, así podrán ir probando y quedarse con aquellos en los que se sientan más cómodos.