

## ACTIVIDAD FISICA, RECREACIÓN Y DEPORTE

### ¿SABIAS QUÉ...?



No hay duda que ver a un niño jugando o haciendo algún deporte hace a sus padres felices

y a ellos mismos también, pero ¿por qué es básico que l@s niñ@s lo hagan? No solo porque les resulta divertido, sino porque es necesario para su desarrollo mental, físico y social.

Mediante el juego, l@s niñ@s no solo se divierten, también aprenden, aprenden a compartir porque para jugar necesitas un compañero, aprenden a obedecer las reglas del juego, aprenden a conocer las capacidades y límites de su propio cuerpo, además de un extraordinario desarrollo sensorial al conocer diferentes texturas, colores y olores.

Además, entrando en un terreno más formal, el deporte y los juegos son un

derecho de l@s niñ@s como lo señala la Unicef en el artículo 31 de la Convención sobre los Derechos del Niño: "reconocerán el derecho del niño al descanso y el esparcimiento, al juego y a las actividades recreativas propias de su edad y a participar libremente en la vida cultural y en las artes".

### BENEFICIOS



1. Aportan elementos significativos a sus destrezas sociales como competir, seguir reglas, aprender a ganar y perder, incluso reconocer peligros.
2. Mediante el deporte o juego, l@s niñ@s tienen un mejor desarrollo físico y mental, perfeccionan habilidades como sujetar, correr, atrapar, equilibrio.
3. Los juegos estimulan la creatividad y la imaginación.

4. Mediante los juegos o los deportes, l@s niñ@s expresan



5. sus sentimientos, sus deseos y es más fácil para los padres identificar algún tipo de temor.
5. Tener desde pequeños, la conciencia de llevar una vida sana y las ventajas de hacer deporte.
6. Inculcan valores como el juego limpio, la disciplina y el respeto.
7. Jugar o practicar algún deporte beneficia significativamente a las funciones cardiovasculares, al tiempo que contribuye a una correcta maduración del sistema músculo-esquelético.
8. El ejercicio junto con una alimentación sana, ayuda a evitar la aparición de obesidad infantil (el 80% de los adultos obesos, fueron también obesos de niños).

## FACTORES QUE INFLUYEN EN QUE UN NIÑO HAGA EJERCICIO

Los principales factores que pueden influir en que un niño haga más o menos deporte son: el entorno



físico y social donde se vive, las características personales y la influencia familiar.

- El entorno físico y social: este factor influye mucho en el estilo de vida. Las características geográficas, las costumbres de la población, el clima... pueden afectar a la realización de actividad física. Al igual que el entorno de la vivienda, es decir, que haya patios de juego cercanos, parques, carriles bici, polideportivos o similares que puedan facilitar la práctica deportiva.
- Características personales: cada persona tiene unas características físicas y psíquicas propias, por ello se debe de elegir el tipo de actividad física más adecuada a la constitución y

desarrollo de esa persona. También va a depender de las condiciones especiales de salud. En el caso de discapacidad física o psíquica necesitará mucho apoyo, entusiasmo y cariño. Pensar que la actividad física adaptada a sus condiciones especiales puede **augmentar su autoestima** y la relación con los demás y el entorno.

- Influencia familiar: los padres y familiares cercanos son un modelo para los niños, ya que van a copiar todas sus costumbres y sus actos; por ello, si éstos realizan actividad física se le está transmitiendo al pequeño un modelo de vida activo, que será beneficioso para su salud física y psicológica presente y futura.

## FOMENTAR EL DEPORTE EN LOS NIÑOS

Es importante que tanto desde su entorno familiar como escolar, como por parte de la sociedad en general y los modelos televisivos,



deportivos, etcétera se fomente la práctica deportiva entre los niños. Estas son algunas medidas que pueden ayudar a conseguirlo: Hay que contribuir para que la práctica de la actividad física forme parte de su interés.



- Deben ayudarles a encontrar un deporte que les divierta y con el que disfruten.
- Hay que mostrar interés por lo que realizan, por ejemplo asistiendo a los partidos, o comentarlos con ellos, etcétera.
- Reduciendo el tiempo de actividades sedentarias como la televisión, los videojuegos...
- En definitiva, hay que educar al niño en un estilo de vida activo, practicando actividad física, incluso con ellos, tan frecuentemente como sea posible. Según vaya creciendo animándole a que no lo abandone. Todo esto junto con una buena alimentación, fomentará una vida saludable.