



## Pregúntele al Experto: Muévase más con los niños

### Mueva a los niños con actividad física

**George Graham, PhD**

El Dr. Graham fue admitido en el Salón de la Fama de la Asociación Nacional para el Deporte y la Educación Física (NASPE) en el 2007. Se ha desempeñado como miembro de la Academia Americana de Kinesiología y Educación Física y como asesor principal de la red de Educación Física Central para profesores de educación física. El Dr. Graham, es un portavoz y autor popular en educación física para niños, se ha presentado en más de 100 conferencias por todo el mundo, se ha desempeñado como asesor en más de 70 distritos escolares, la Asociación de Tenis de los Estados Unidos y la Asociación de Golf Profesional, y se ha presentado en la Radio Pública Nacional y CBS por la mañana.

### Quando decimos actividad física, ¿de qué se habla?

Cuando los niños caminan, trotan, corren, escalan, persiguen, esquivan, cualquier actividad que camine o supere, es actividad física. Están moviendo todo su cuerpo y moviéndose del punto A al punto B. Actividad física prepara la plataforma para actividad de por vida. Las personas a menudo confunden la educación física con la actividad física. ¡Son distintas! La educación física introduce a los niños a distintos deportes o formas de movimiento que, con suerte, los llevan a disfrutarlos y hacerlos toda la vida. Es más fácil para las personas que han jugado al tenis, al golf o han patinado en línea cuando eran niños hacerlo como adultos porque esas habilidades están ahí. El cuerpo recuerda las habilidades, a lo contrario de no haberlas hecho nunca.

### La recomendación es que los niños hagan al menos un hora de actividad física al día. ¿Cuál es la magia de una hora?

Es una guía general. Y es un mínimo. Los expertos dicen que una hora es una cantidad que parece ser adecuada para que los niños obtengan los beneficios de salud por estar físicamente activos. Sin embargo, soy cauteloso de ser demasiado prescriptivo. Idealmente, lo que sucede es que los padres disfrutan estar físicamente activos. Ellos tienen actividades que les gustan hacer y los niños aprenden de sus gozos. No funciona para los padres que no hacen prácticamente nada decirles a sus hijos que salgan y jueguen y sean físicamente activos.

### ¿Necesitan obtener toda su actividad a la misma vez para que sea beneficiosa?



© 2018 National Dairy Council.® Fuel Up is a service mark of National Dairy Council.



No es una hora sin interrumpir como podríamos pensar que fuera, como por ejemplo, andar en bicicleta o nadar durante una hora. Es importante entender la naturaleza de la actividad física para los niños. Los niños son “brotadores.”

Ellos brotan; descansan y se recuperan increíblemente rápido, y están listos para seguir de nuevo. Jugar a la lleva, los niños corren duro por cinco o 10 minutos, se detienen, descansan y el juego sigue. No estamos hablando de una hora todo a la misma vez.

Y los niños necesitan moverse. Estamos presentando la recomendación de que los niños no pasen más de dos horas sin actividad física. Es debido a los exámenes estatales de alto nivel y la presión para que los maestros mantengan a los niños en sus escritorios durante varias horas a la vez. En el desarrollo de los niños, no está en su mejor interés.

### **¿Cómo pueden los padres descifrar qué tan activos son sus hijos en general?**

A los niños les gustan los aparatos, y los podómetros son instrumentos prácticos que los padres pueden usar para decirles qué tan activos son. Y no son invasivos. Los padres no necesitan mencionar 10,000 pasos, que es un punto de referencia que estamos escuchando cada vez más. El punto es ver cuantos pasos toma un niño diariamente. Me preocupo por los padres que obliguen a sus hijos realizar una hora de actividad física o si obtienen un podómetro, a obtener 10,000 pasos. El mejor método es en celebrar lo que hace un niño y apuntar un poco más cada día.

### **Si los niños practican deportes organizados, ¿pueden asumir los padres que sus hijos realizan toda la actividad física que necesitan?**

Depende, tienes que mirar al niño individualmente. En un juego de la Liga Pequeña de béisbol, un niño en la cancha pueda que no corra por dos minutos. Si lo eliminan, no corren para nada. Lo mismo es cierto para el fútbol. Usted ve a los niños que hacen muy poca actividad porque no se mueven mucho y otros que están por todo el campo. Un experimento interesante que los padres pueden hacer es llevar un cronómetro y observar a su hijo practicar un deporte. Deben iniciar el cronómetro cada vez que su hijo trota, corre, patina o hace algo que camine o que supere. Esto responderá a la pregunta de cuán físicamente activos son en realidad.

### **¿Es cierto que la actividad física ayuda a desarrollar huesos y articulaciones saludables?**

El cuerpo está diseñado para ser físicamente activo. Así es como se desarrolla de manera óptima, incluyendo el fortalecimiento de huesos y articulaciones. En un estudio donde unas chicas adolescentes simplemente saltaban, sus huesos se fortalecían en comparación con las chicas que no lo hacían. También sabemos que las personas que son físicamente activas tienen menos probabilidad de contraer ciertos tipos de cáncer, diabetes tipo 2, enfermedades cardiovasculares o padecen estrés o adicción a las drogas o el alcohol.

*(Nota del editor: la actividad física y el calcio adecuado son importantes para el desarrollo sano de los huesos. Los niños de 4 a 8 años necesitan 1,000 mg de calcio al día, o la cantidad de aproximadamente tres porciones de alimentos lácteos. Entre los 9 y los 18 años, la cantidad aumenta a 1,300 mg por día, o la cantidad de aproximadamente cuatro porciones de alimentos lácteos. <sup>iii</sup>)*

## **A menudo leemos que la buena nutrición y la actividad física van de la mano para una buena salud. ¿Cuál es la conexión?**

A veces, la conexión es expresada en términos de sobrepeso, pero hay algunas personas que pueden comer un poco de alimentos poco saludables y no tener sobrepeso u obesidad. Lo mismo es cierto para la inactividad. Puede que no sea obesidad o sobrepeso, pero en términos de salud a lo largo de toda la vida, la mala selección de alimentos y la inactividad aumentan las probabilidades de problemas de salud que pueden no haber ocurrido si alguien hubiera comido mejor o hubiera estado más activo.

## **¿Qué tan importante es la actividad física para ayudar a los niños a mantener un peso saludable?**

Es útil, y juega un papel importante. Sin embargo, controlar el peso solo con la actividad física requiere mucha actividad. La actividad es importante, pero también es hacer elecciones de alimentos saludables y observar el tamaño de las porciones. Cada vez más, los expertos dicen que ambos son importantes para prevenir la obesidad.

---

<sup>i</sup>U.S. Department of Agriculture and U.S. Department of Health and Human Services. [Dietary Guidelines for Americans, 2015](#). (See [Appendix 7](#)), Washington, DC: U.S. Government Printing Office, December 2015. Accessed at: <http://health.gov/dietaryguidelines/2015/guidelines/> February 19, 2018.

<sup>ii</sup> National Institutes of Health: Office of Dietary Supplements. [Calcium: Dietary Supplement Fact Sheet](#). Updated November 2016. Accessed at: <https://ods.od.nih.gov/factsheets/Calcium-HealthProfessional/#h3> February 19, 2018.