

Abierto 365 días al año.
De 9.30 a 22.00 h.
Incluidos sábados y domingos.

Beneficios del deporte en la infancia y la adolescencia

En muchas ocasiones, durante la consulta, los padres o incluso el propio niño piden consejos sobre qué tipo de deporte deberían practicar, cuánto tiempo se le debería dedicar, qué tipo y cantidad de ejercicio se consideran sanos o qué controles periódicos implica la práctica del ejercicio físico.

1. ¿Un entrenamiento para cada edad?
2. Beneficios del deporte en general
3. Hábitos deportivos saludables
4. Beneficios del deporte

1. ¿Un entrenamiento para cada edad?

Tenemos que tener en cuenta que en los adolescentes y preadolescentes no existe un desarrollo simultáneo, en lo que se refiere al aumento en la longitud de sus huesos y su desarrollo muscular.

Esto implica que debemos ser cautos a la hora de plantear entrenamientos de fuerza en estas edades, mediante programas específicamente adaptados y minuciosamente programados. Además de estos factores, hay que tener en cuenta las distintas categorías de competición, tanto masculinas como femeninas.

En cuanto a la densidad y consistencia ósea, parece ser que hay un aumento progresivo en los huesos desde la niñez hasta la madurez. En las personas que han realizado una actividad deportiva durante los años de crecimiento, este crecimiento es mayor. Así, reducen el riesgo de enfermedades por falta de mineralización, en los años posteriores.

2. Beneficios del deporte en general

La actividad deportiva, entendida como juego o actividad lúdica que implique movimiento, mejora significativamente las funciones cardiovasculares y contribuye a una adecuada maduración del sistema músculo-esquelético y de sus habilidades psicomotoras.

El ejercicio físico continuado, acompañado de una dieta equilibrada, va a contribuir a la regulación del peso corporal, evitando la aparición de obesidad, tanto en la infancia como en la vida adulta (el 80% de los adultos obesos han sido niños obesos). También va a ayudar a la prevención de las enfermedades degenerativas como la arteriosclerosis, estrechamente relacionada con las enfermedades cardiovasculares.

En el niño, un entrenamiento regular produce beneficios en las habilidades motoras y cognitivas, siendo beneficioso también para sus relaciones personales y en el contexto del grupo social que le rodea. Aprende a integrarse y obtiene bienestar físico y psicológico. Todos los beneficios que se obtienen de una vida activa son especialmente significativos a partir de la pubertad.

3. Hábitos deportivos saludables

Los datos científicos arrojados por las investigaciones realizadas en todo el mundo han mostrado una y otra vez que las clases de Educación Física de alta calidad pueden cubrir una amplitud de necesidades de todas las personas, especialmente durante la infancia y la adolescencia.

Abierto 365 días al año.

De 9.30 a 22.00 h.

Incluidos sábados y domingos.

DESDE 1965

FARMACIA CINCO
CABALLEROS



Es más, si creas el hábito en tu hijo de hacerlo desde la temprana infancia, puede que ahorres problemas cuando el niño ingrese en la adolescencia. El deporte ayuda a los niños a desarrollarse física y mentalmente, a estar sanos, y a relacionarse de una forma saludable con otros niños. Estar en forma es estar sanos. Y esta es una regla general.

Del mismo modo que los adultos, los niños deben encontrar y practicar un deporte que les guste. Al principio puede costarle iniciar y seguir el ritmo, pero si el niño cuenta con el apoyo, la determinación y la seguridad de los padres, todo caminará.

No se puede olvidar que los más pequeños deben hacer ejercicio que les divierta a la vez. De esta forma, se notará un aumento en su autoestima y la pérdida de algún miedo que pueda existir. El deporte no sólo es bueno para la salud física del niño, también lo es para su salud mental. Le ayudará a tener más confianza en sí mismo, a relacionarse mejor con los demás e incluso a superar alguna enfermedad como el asma.

Se ha discutido mucho sobre la influencia del deporte en el crecimiento infantil. Algunos expertos apuntan posibles perjuicios para el organismo, pues el cuerpo de un niño es delicado y se encuentra en pleno crecimiento, y los entrenamientos excesivamente duros y los inevitables microtraumatismos podrían influir negativamente en él. Pero nadie ha conseguido demostrar este extremo y sí, en cambio, las ventajas que reporta la práctica deportiva regular desde la infancia.

Además, es más fácil inculcar hábitos saludables a edades tempranas que eliminar hábitos malos o autodestructivos en la edad adulta. Sedentarismo, tabaquismo, sobrepeso, inadecuada alimentación y otras variables están presentes en la génesis y desarrollo de las llamadas enfermedades degenerativas, que se asocian a los males del mundo desarrollado: arteriosclerosis, artrosis, diabetes tipo II, etc.

Estas patologías, aunque se manifiestan en la edad adulta, comienzan a gestarse en la infancia. Y es entonces cuando se pueden comenzar a prevenir, entre otras maneras, practicando deporte.

4. Beneficios del deporte

En resumen, los beneficios para un niño que practique un deporte son muchos y enumeramos los siguientes:

1. Incorpora el niño en la sociedad.
2. Le enseña a seguir reglas.
3. Le ayuda a superar la timidez.
4. Frena sus impulsos excesivos.
5. Le hará más colaborador y menos individual.
6. Le hará reconocer y respetar que existe alguien que sabe más que él.
7. Produce un aumento generalizado del movimiento coordinado.
8. Expansiona sus posibilidades motoras.
9. Aumenta su crecimiento.
10. Puede corregir posibles defectos físicos.
11. Potencia la creación y regularización de hábitos.
12. Desarrolla su placer por el movimiento.
13. Estimula la higiene y la salud.
14. Le enseña a tener responsabilidades.