Ejercicio para crecer saludable: fomentando hábitos beneficiosos desde la infancia

La actividad física es la clave para un desarrollo saludable. Desde los primeros años de vida, existen momentos óptimos para el ejercicio, y así fomentar hábitos activos en niños y adolescentes.

La actividad física es un pilar fundamental para la salud y el bienestar, especialmente en niños y adolescentes. En este sentido, expertos en salud y ejercicio destacan la relevancia de considerar tanto el momento del día como la regularidad en la práctica de actividades físicas.

Desde una perspectiva metabólica y fisiológica, el cuerpo humano responde de manera ordenada a los cambios cíclicos diarios. Realizar ejercicio de forma regular puede mejorar la salud física, mental y cardiovascular. La elección del momento del día también influye en los beneficios obtenidos.

Para el Dr. Marcelo Flores, académico del Instituto de Ciencias de la Salud de la Universidad de O'Higgins (UOH) e investigador responsable del proyecto "***Salud muscular Infantojuvenil***", que estudiará los factores que influyen en el óptimo desarrollo de la musculatura de niños/as y adolescentes; realizar ejercicios aeróbicos de intensidad moderada, como correr, andar en bicicleta o nadar, en la mañana, especialmente en ayunas, potencia los efectos del ayuno en la movilización de grasas, favoreciendo el control del peso y la reducción de grasa corporal.

En el caso de los niños, se recomienda evitar las horas de mayor temperatura ambiental para prevenir fatigas por

sofocación. “En tanto, hacer ejercicio al atardecer puede tener beneficios adicionales, como reducir el estrés, mejorar el ánimo y regular los hábitos de sueño, especialmente en niños con dificultades para conciliar el sueño. Sin embargo, se advierte sobre la intensidad del ejercicio tarde en el día, ya que puede dificultar conciliar el sueño”, apuntó.

Flores añade que “el ejercicio físico es salud. El ser humano está hecho para moverse. Si no nos movemos nos enfermamos. La inactividad física acelera el envejecimiento y agudiza la progresión de enfermedades. Un aspecto muy importante y del cual no se habla mucho, sobre todo cuando se recomiendan ejercicios en niños(as) y adolescentes es la salud muscular. La activación y fortalecimiento de la musculatura ayudan a regular el metabolismo, a controlar el peso corporal, a prevenir enfermedades mentales como la depresión y ansiedad, a mejorar las funciones cognitivas y a fomentar el sano crecimiento de huesos y articulaciones”.

Desarrollo de habilidades

Los niños y niñas que se ejercitan desarrollan habilidades motoras, coordinación y autoeficacia. El ejercicio no solo mejora la salud física, sino que también fomenta la participación social y afectiva. “Un/a niño/a que desarrolla normalmente su musculatura, efecto que se logra únicamente a través de ejercicios de fortalecimiento muscular, será capaz de tener mayor control y coordinación de sus movimientos, mejorando su competencia motora y autoeficacia; crecerá seguro/a de sí mismo/a sintiéndose capaz de vencer obstáculos y desafíos, tendrá menor riesgo de enfermar y de lesionarse. El ejercicio físico también es un fenómeno social, que fomenta la participación y mejora nuestros lazos afectivos y sociales”, señala el especialista.

Consejos para retomar el ejercicio

Retomar la actividad física después de un periodo inactivo requiere paciencia y supervisión. Se aconseja reconectarse con el cuerpo, realizar evaluaciones médicas previas en casos necesarios y establecer metas a corto plazo. “La progresión gradual, la supervisión profesional y la consistencia son clave para evitar lesiones y maximizar los beneficios. Primero, yo diría que no hay que dejarse llevar por la ansiedad de la figura corporal o estado de salud ‘deseado’. Cada día es en sí mismo es una meta, cada sesión de ejercicio debe plantear un desafío y hay que ir trabajándolo día a día. Retomar la actividad física luego de un tiempo inactivo ya sea por conducta sedentaria o por enfermedad debe ser supervisado y de progresión gradual. Trabajar desde las expectativas futuras nos puede jugar en contra, ya que puede inducir a lesiones por excesiva demanda en una etapa inicial del proceso de retorno o generar frustración por el lento proceso de avance”.

En resumen, la actividad física no solo es esencial para la salud a corto plazo, sino que también es una inversión valiosa para el bienestar futuro. El ejercicio regular, adaptado a las características individuales y realizado en los momentos adecuados, contribuye no solo al desarrollo físico, sino también al equilibrio emocional y al rendimiento académico.