

Criando niños saludables: Familias activas¹

Jamie C. Stolarz y Karla P. Shelnett²



¿Recuerda aquellos juegos como la rayuela, congelados y tirar la pelota para correr a diferentes bases cuando estaba en el recreo en la escuela primaria? Se sentía muy bien estar afuera, su sangre fluyendo y sus músculos trabajando. La actividad física no es una cosa del pasado. Puede ser una actividad divertida en su vida diaria. Entonces, ¿Qué espera? ¡Es hora de tomar a su familia y empezar a moverse!

Esta publicación resalta los beneficios de salud y recomendaciones de la actividad física. Además, incluye consejos para estar activos y sugerencias de actividades divertidas que toda la familia junta puede realizar.

Actividad física

La actividad física significa mover el cuerpo. Para sacar el máximo provecho del tiempo que está físicamente activo, es importante participar en actividades que aumentan su ritmo cardíaco. Las actividades que requieren un nivel moderado o fuerte son tipos de actividades que hacen que su corazón bombee. La actividad física moderada intensa equivale a caminar rápidamente. La actividad física fuerte es más intensa que caminar rápido y usa más energía que la actividad moderada.

Algunos tipos de actividad física se pueden realizar por largo tiempo. Estas se llaman continuas. Otras actividades pueden requerir intervalos para descansar. Estas se llaman intermitentes. Ejemplos de actividades físicas intermitentes y continuas se clasifican por su nivel de intensidad y se enumeran a continuación (adaptado de *Physical Activity for Children*).

Moderada: Caminar, montar bicicleta, andar en canoa, jugar a la rayuela four-square, jugar a ser portero, o un juego parecido al beisbol (*an outfield position*)

Fuerte: Trotar, jugar con actividades que incluyan correr y perseguir, hacer deporte

Las actividades que no aumentan su ritmo cardíaco no cuentan como actividad física. Por lo tanto, los quehaceres livianos en el hogar y salir de compras supermercado son

1. Este documento FCS8922-Span, es uno de una serie del Departamento de Ciencias de la Familia, la Juventud y la Comunidad, Servicio de Extensión Cooperativa de la Florida, Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas, Universidad de la Florida. Publicado: octubre 2011. Traducido del Inglés por Claudia Peñuela. Visite nuestro sitio web EDIS en <http://edis.ifas.ufl.edu>.
2. Jamie C. Stolarz, BS, dietista practicante, Programa de Maestría de Ciencias Dietéticas con Experiencia Práctica, Departamento de Ciencias de Alimentos y Nutrición Humana, y Karla P. Shelnett, PhD, RD, profesora asistente, Departamento de Ciencias de la Familia, la Juventud y la Comunidad, Universidad de la Florida, Gainesville, FL, 32611.

ejemplos de actividades que no se cuentan como actividades físicas.

Beneficios para la salud

Estar activo físicamente tiene muchos beneficios para la salud. La actividad física es buena para la salud mental y física.

Salud mental

Participar en actividades físicas ofrece muchos beneficios para la salud mental. La actividad física puede reducir el estrés, ansiedad y sentimientos de depresión. Ser activo hace que se sienta bien y mejora su autoestima. La actividad física puede ayudarlo a desempeñar mejor el trabajo y el estudio.

Salud física

La actividad física es buena para su salud física. Es importante para el desarrollo de muchos sistemas de su cuerpo.

La actividad física incrementa su estado físico y hace que sus músculos sean más fuertes. Estar activo ayuda a tener una buena postura e incrementa la flexibilidad. Estar activo puede incluso mejorar su resistencia, lo cual significa que puede hacer actividades que le gusta por más tiempo.

Para los niños, la actividad física es importante para el desarrollo de las habilidades motoras. Las habilidades motoras incluyen cepillarse los dientes, caminar, escribir, jugar activamente y hacer deporte.

Además, la actividad física puede ayudar a mantener la presión arterial normal. Si está físicamente activo también tiene un menor riesgo de enfermedades crónicas como hipertensión (presión arterial alta), enfermedades del corazón, diabetes tipo 2, cáncer de colon y osteoporosis. Los factores de riesgo de enfermedades crónicas pueden empezar desde la infancia. De modo que es importante que los niños aprendan a estar activos desde una edad temprana.

Salud de los huesos

El ejercicio soportando peso es un tipo de actividad física que hace que sus huesos sean más fuertes. Este tipo de actividad física es especialmente importante para los niños, adolescentes y jóvenes adultos porque los huesos todavía se están formando en estas edades. El ejercicio soportando peso juega un papel importante en la reducción de la probabilidad de desarrollar una enfermedad de los huesos llamada osteoporosis que se produzcan en el futuro.

Ejemplos de actividades que incorporan cargar algo de peso son:

- caminar
- correr
- bailar
- jugar tenis
- saltar la cuerda
- levantar pesas

Recomendaciones

La actividad física se puede llevar a cabo durante el día o toda a la vez. Se obtienen mayores beneficios entre más actividad se realice y con actividades más intensas.

Adultos

Para los adultos, la actividad física debe sumar al menos 30 minutos al día, ya sea moderada o fuerte en intensidad y realizada todos los días de la semana. Puede hacer ejercicio en diferentes momentos durante el día. Por ejemplo, puede caminar el perro 15 minutos en la mañana y 15 minutos en la tarde, junto con su familia.

Se recomiendan tiempos de al menos 10 minutos de actividad física. Períodos más cortos de 10 minutos no ofrecen los mismos beneficios de salud que períodos de más de 10 minutos. Sin embargo, cualquier actividad física es mejor que nada y pequeños pasos se suman.

Algunas personas deben hablar con sus médicos antes de comenzar un programa de actividad física. Estos incluyen individuos con presión arterial alta, diabetes, osteoporosis, asma u obesidad. Además, se recomienda que hablen con su médico las personas con enfermedades del corazón o con alto riesgo de problemas del corazón (antecedentes familiares de enfermedades del corazón, cerebrovasculares, tabaquismo, sedentarismo y dietas altas en grasas saturadas, grasas *trans* y colesterol). Además, los hombres mayores de 40 años y las mujeres mayores de 50 deben consultar con su médico antes de comenzar una actividad física fuerte.

Control de peso

La nutrición y la actividad física van de la mano para controlar el peso o para la pérdida de peso. El control de peso incluye el balance de calorías que consume con las calorías que gasta. La pérdida de peso se da cuando consume menos

calorías que las que gasta. Usted gasta calorías cuando está activo. Para prevenir el aumento de peso, se necesita por lo menos 60 minutos de actividad física al día, pero para perder peso se necesita por lo menos de 60 a 90 minutos de actividad física al día.

Adolescentes

Las recomendaciones de actividad física para adolescentes difieren de la de los niños y adultos. Los adolescentes deben estar físicamente activos al menos 60 minutos todos o la mayoría de los días de la semana. Deben tener al menos 30 minutos de actividad física moderada en la mayoría de los días de la semana y al menos 20 minutos de actividad física fuerte al menos 3 días de la semana.

Niños

En general, los niños son más activos que los adultos y así debe ser. Para los niños se recomienda al menos 60 minutos de actividad física moderada o fuerte todos o la mayoría de los días de la semana. La actividad física ayudará a los niños a mantener un peso corporal saludable.

Al igual que con los adultos, la actividad no tiene que hacerse toda a la vez. Esto puede hacerse en breves momentos de 15 o más minutos acumulados a lo largo del día.

Breves períodos de descanso entre las actividades son importantes para el crecimiento y desarrollo normal del niño. Sin embargo, la mayoría de las veces se debe gastar en un estado activo en vez de un estado de reposo.

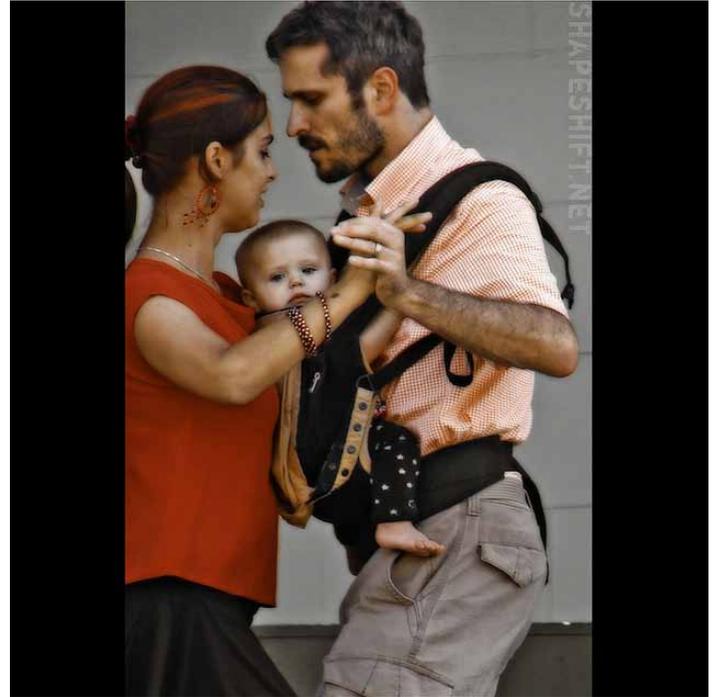
Los niños deben participar en una variedad de actividades físicas apropiadas a su edad. Aunque algunos períodos prolongados de reposos son necesarios para actividades tales como hacer las tareas, generalmente no se recomienda períodos de inactividad de (dos o más horas). Sin embargo, actividades físicas fuertes continuas no se recomiendan para niños, a menos que el niño seleccione esta actividad. Por ejemplo, un padre no debe aconsejar a un niño a correr por largo tiempo, pero si el niño escoge esta actividad por su cuenta, entonces no lo desanime.

Los niños y las familias

Los niños de familias que regularmente hacen ejercicio tienen mayor probabilidad de ser activos que aquellos quienes no son de familias activas. Participar en actividades físicas en familia tiene muchos beneficios como mejorar la comunicación entre padres e hijos, pasar más tiempo juntos, disfrutar de la compañía mutua, mejorar el estado de salud y físico, aumentar la salud mental y controlar el

peso. Además, ayuda a que los niños aprendan a disfrutar de la actividad física, lo cual ayuda a que estén más activos en el futuro.

Es importante ser un buen modelo a seguir y animar a la actividad física durante la niñez, porque niños inactivos son más propensos a ser adultos inactivos. Por eso, es importante ofrecer a sus niños maneras de estar activos todos los días. La actividad física familiar es una forma de estar activo y es beneficioso para toda la familia.



Tango para tres. Foto por David Pham para shapeshift.net. CC BY-NC-SA 2.0. Fuente: <http://flic.kr/p/4LCYX2>.

Mitos y consejos

La actividad física no tiene que ser costosa o aburrida. Hay muchas actividades que puede hacer que son gratis o de bajo costo. Por ejemplo, puede sembrar un jardín, ir en bicicleta o hacer yoga. También puede ir a caminar o trotar. Otras ideas son bailar o nadar.

La actividad física debe ser divertida. Cambie su rutina e intente algo nuevo. Vaya a caminar con amigos, explore nuevas rutas en su bicicleta o intente un nuevo deporte.

Algunas sugerencias para familias activas se enumeran a continuación:

- Sembrar un jardín
- Caminar, trotar o correr

- Hacer una caminata
- Nadar
- Hacer yoga
- Caminar el perro
- Saltar la cuerda
- Jugar, p. ej *Tag*
- Bailar, p. ej Zumba
- Jugar bolos
- Montar patines en el hielo
- Montar patines de ruedas o en línea
- Jugar raquetbol
- Andar en...Kayac con remos, Canoa con remos, Bote con pedales
- Jugar a congelados
- Ejercicios de estiramiento
- Practicar pilates
- Jugar a las escondidas
- Montar en bicicleta
- Practicar un deporte como Béisbol, Baloncesto, Fútbol americano, Softbol, Fútbol, Tenis, etc.

Para referirse a un dietista registrada (RD) en su área puede llamar a la Asociación Dietética de la Florida al (850) 386-8850, o revisar las páginas amarillas de su guía telefónica.

Sitios de la web recomendados

ChooseMyPlate.gov <http://www.choosemyplate.gov/foodgroups/physicalactivity.html>

Centers for Disease Control and Prevention <http://www.cdc.gov/physicalactivity/>

HealthierUS.gov <http://www.healthierus.gov/exercise.html>

Physical Activity for Children <http://www.aahperd.org/naspe/standards/nationalGuidelines/PA-Children-5-12.cfm>

Más información

Para mayor información acerca de cómo estar más active en familia, contacte algunas de las siguientes fuentes confiables en su condado:

- Para el agente de ciencias de la familia y servicios al consumidor (FCS), revise las páginas azules de su guía telefónica. Los residentes de Florida se encuentra la oficina de Extensión en su condado, visite el sitio <http://solutionsforyourlife.ufl.edu/map> (o <http://SolutionsForYourLife.com/map>).
- Nutricionista de WIC del Departamento de Salud de su condado (en las páginas azules de su guía telefónica)