



**LA CONSULTA** ➔ Dr. Federico Phillips Fuentes

Especialista en pediatría del hospital Perpetuo Socorro

EL DOCTOR PHILLIPS FUENTES RECOMIENDA **REDUCIR** A DOS HORAS DIARIAS EL **TIEMPO DEDICADO A LA TELE** Y NO PERDONAR **UNA HORA** CADA JORNADA DE **EJERCICIO FÍSICO**



**Experto.** Phillips cree que los niños deben dedicar como mínimo una hora al día al ejercicio físico.

## «Los niños deben realizar una hora de ejercicio diaria»

CANARIAS7/ LAS PALMAS DE GRAN CANARIA

— **¿Es importante la práctica deportiva en la infancia?**

— Es muy recomendable que las personas desde la infancia adquieran el hábito de realizar actividad física de forma continuada, y no esporádicamente. Hacer ejercicio desde pequeños es muy positivo para mejorar la forma física, el desarrollo psicomotriz, mostrarse más positivo y evitar la obesidad infantil. Además, establecer una rutina deportiva desde niños también es eficaz para evitar el sobrepeso en la edad adulta, los problemas cardiovasculares, la diabetes, la hipertensión e incluso la adicción al tabaco, entre otras patologías.

— **¿Realizan los niños en la actualidad suficiente ejercicio?**

— Evidentemente, eso depende de cada caso concreto pero, en general, si es cierto que cada vez

se tiende más hacia el sedentarismo. Las horas en clase del colegio, la realización de los deberes, la televisión, el ordenador y los videojuegos ocupan gran parte del día a día de los niños cuando ya están escolarizados. Lo aconsejable es intentar reducir a un tiempo máximo de alrededor de dos horas al día el turno para ver la tele, entretenerse con los videojuegos o el ordenador. Es indudable que hay tener un tiempo para hacer las tareas de la escuela, pero es importante que realicen una actividad física moderada o intensa durante al menos una hora diaria, ya sea en una única sesión o en varias para que el niño vaya dándose cuenta de la importancia de la actividad física y la tome como una rutina en su vida.

— **¿Cuáles son los ejercicios más adecuados para los pequeños?**

— Depende mucho de la edad, pero en general es conveniente

que los más pequeños realicen actividades aeróbicas como correr, saltar, jugar en el parque o ir en bicicleta además de deportes grupales como el fútbol o el baloncesto. En niños más mayores, pueden intercalar algunas actividades que requieran de más fuerza para fortalecer sus músculos y huesos dos o tres veces por semana, como subir escaleras en vez de coger el ascensor, ir caminando al colegio o realizar actividades del hogar que impliquen movimiento. Y para ello también los padres deben involucrarse y que haya momentos de ejercicio conjunto que impliquen a toda la familia.

»Para conseguirlo, nada mejor que hacer que lo perciban como un momento de juego y diversión. Sin olvidar la importancia de que se hidraten antes, durante y tras terminar la actividad física y se alimenten adecuadamente.

## UNA ACTIVIDAD POR ETAPAS Y SIEMPRE SEGURA

EL NIÑO PUEDE EMPEZAR A CORRER EN LOS JUEGOS Y PLANTEARSE RETOS DESDE LOS 12 AÑOS

■ **HPS San Silvestre.** Correr es una actividad natural y muy frecuente entre los niños. Ya son múltiples, de hecho, las carreras con una prueba específica como la HPS San Silvestre, pero para iniciar a los niños es importante tener en cuenta las distintas etapas de su desarrollo y unas medidas básicas que garanticen su seguridad.

■ **Juego.** Las ventajas de correr

son indudables: favorece el desarrollo del niño, mejora su resistencia y flexibilidad y lo mantiene en peso adecuado. Para animarlos a practicarle es conveniente convertirlo en un juego hasta al menos los cinco años. Entonces es momento de que empiecen a correr a través de juegos como perseguirse o el escondite y aumentar distancias.

■ **Retos.** A partir de los ocho años

es recomendable enseñar al niño a dosificar sus fuerzas y correr con ellos para, desde los 12 años, y si sigue interesado, permitirles que se planteen sus propios retos, siempre con precaución.

■ **Pie.** Es importante un buen equipamiento con hincapié en las plantillas, cuya suela no debe ser ni muy dura ni muy blanda, adaptarse perfectamente y ser transpirable.