

► 21 Febrero, 2015

HÁBITOS SALUDABLES



Beneficios del deporte blanco para los niños

Estamos rozando el final de lo que en Aragón se conoce como la Semana Blanca, una de las pocas festividades no asociadas al calendario católico y que en cambio se ajusta en el calendario escolar bajo criterios pedagógicos, y que se instauró bajo el pretexto de facilitar el acceso de los más jóvenes al deporte invernal. Es indudable la importancia desde el punto de vista económico que para gran parte de nuestra provincia tiene el turismo invernal. Y aunque la realidad es que la mayoría de los escolares no pueden utilizar estos días para acercarse a esquiar porque sus padres no disponen de vacaciones, aprovechamos este momento para hablar de los beneficios que para los niños reportan las prácticas físicas asociadas al deporte blanco. Y para ello tenemos que entender que las posibilidades invernales en la montaña no se circunscriben al esquí alpino, sino que el esquí nórdico, las raquetas o un simple trineo, son una gran oportunidad para crear hábitos entre los escolares.

En primer lugar, cualquier contacto de los niños en el medio

natural, que sea motivante y divertido, es una experiencia duradera que los adultos podemos aprovechar para educar en un ocio sostenible con el medio y el entorno. Siguiendo desde un punto de vista educativo, es un buen momento para dar una responsabilidad controlada a los jóvenes de la preparación y organización de su material, así como para calcular y medir sus capacidades y posibilidades. La montaña, y más en invierno, requiere de una planificación en cuanto al tipo ropa que se va a necesitar, el material que se puede precisar, la comida, etc. Desde muy jóvenes deberían ir tomando este tipo de responsabilidades que ayudan a aprender a tomar decisiones, y que esas decisiones acarreen consecuencias. Ni que decir tiene, que el entorno de la montaña es una escuela abierta para el aprendizaje de la geografía, la geología, la biología, etc.

Desde el punto de vista de la educación física y el deporte, los deportes en nieve tienen una particularidad en común y es el medio. Es un medio inestable y cambiante, que obliga a tomar



Las montañas en invierno son una gran oportunidad de educar en el ocio sostenible.

El deporte blanco engloba otras muchas posibilidades además del esquí alpino.

decisiones constantemente. Muchas de estas prácticas están enmarcadas dentro de las actividades "de deslizamiento" y por lo tanto implican un importantísimo desarrollo de la coordinación y del equilibrio.

Desde el punto de vista de la sa-

lud, tanto las raquetas como el esquí nórdico, y en menor medida el esquí alpino; se tratan de actividades eminentemente cardiovasculares. Es decir, que su práctica habitual va a prevenir enfermedades como la hipertensión, diabetes, obesidad y todas aquellas

asociadas con el sedentarismo. Todas estas ventajas no sirven de nada si la práctica no se realiza bajo condiciones controladas por adultos que conozcan el medio y sensibilizados por su sostenibilidad, dirigidos por profesionales cualificados o sin las precauciones y medidas de seguridad que en un entorno como este son fundamentales.

DANI CREMADES ARROYOS
Dr. CC.de la Actv. Física y el Deporte
Director Técnico SilbanFitness
www.silbanfitness.com