



# DEPORTES AL AIRE LIBRE PARA NIÑOS: ¿SON LA MEJOR OPCIÓN?

En Nestlé por Niños Saludables, siempre buscamos resaltar la importancia de la práctica de ejercicio o de algún deporte durante la niñez. Esto es parte esencial de un estilo de vida saludable que los niños tienen que ir adoptando para que en la edad adulta sea aún más fácil mantener ese estilo de vida con grandes beneficios en su salud.

El activarlos diariamente con ejercicio o deporte contribuye a la liberación de la energía acumulada de los niños, lo cual ayuda a prevenir el sobrepeso y la obesidad ya que ayuda a mantener un peso saludable. Además, esta liberación de energía ocasiona que los niños tengan un sueño mucho más reparador y profundo que los hace descansar mejor. De esta manera puede mejorar el desarrollo cognitivo y emocional, la concentración, la memoria, etc., que resultarán en un mejor rendimiento académico.

Igualmente, durante el ejercicio, los niños liberan endorfinas, sustancias que dan sensación de bienestar, lo que genera una mejora del estado de ánimo de tu pequeño. Para obtener todos estos beneficios, tus pequeños deben de mínimo cumplir con las recomendaciones. Para menores de 5 años sólo es recomendable el juego activo para mejorar su desarrollo motor mientras que a partir de los 5 años se recomienda que los niños realicen al menos 60 minutos de actividad física al día.

Existen distintos deportes que se pueden realizar al aire libre, tales como, correr, caminar, andar en bicicleta, el tenis, fútbol, voleibol, entrenamiento funcional, etc. Se ha visto que todo este tipo de deportes que se pueda practicar en exteriores puede proporcionarle a tu pequeño aún más beneficios que los propios del ejercicio. Gracias a la exposición a la luz natural y a una interacción sana con su entorno, los niños que realizan algún deporte al aire libre pueden tener una mejor regulación de su reloj biológico que le permita establecer patrones de sueño adecuados para su edad y, por lo tanto, puedan tener un descanso óptimo. La interacción con el entorno exterior y la naturaleza se asocia con una mejor salud mental y bienestar. Los niños expresan mayores sentimientos positivos y felicidad; y presentan una mayor reducción de estrés al estar en contacto con ambientes naturales. En el ambiente social, este tipo de deportes también ayuda a tu pequeño a relacionarse mejor con otros niños, ocasiona cambios positivos en la autonomía para aprender y en la habilidad para seguir instrucciones y completarlas.

Un factor muy importante es que se ha visto que el practicar este tipo de deportes con los padres de familia en la etapa escolar, genera que los niños los sigan practicando durante la adolescencia y la adultez. Así que ya sabes, practica deportes al aire libre con tus pequeños para que puedan gozar de todos estos beneficios en su salud a lo largo de su niñez.

#### Referencias bibliográficas:

- Guarda- Saavedra P. Beneficios de los espacios verdes y actividad física en el bienestar y salud de las personas. Rev Med Chil 1107-1095 :150 ;2022. <https://www.scielo.cl/pdf/rmc/v150n6163-0717/8-rmc-1095-08-150.pdf>
- Salguero A, Molinero O, Márquez S. Relación entre sueño y ejercicio físico en niños y adolescentes. Facultad de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, Universidad de León (3) 21 ;2007. Disponible en: [https://www.researchgate.net/publication/261953511\\_Relacion\\_entre\\_sueno\\_y\\_ejercicio\\_fisico\\_en\\_ninos\\_y\\_adolescentes](https://www.researchgate.net/publication/261953511_Relacion_entre_sueno_y_ejercicio_fisico_en_ninos_y_adolescentes)