Vacaciones: menos pantallas y comida chatarra y más horarios y actividad física

Los escolares ya comienzan a cerrar su año 2023 y se preparan para entrar con todo al período de vacaciones de verano. Son casi tres meses en que los niños no se levantarán temprano y se olvidarán -por un rato- de las pruebas y tareas. Y pese a lo prometedor que puede llegar a sonar lo anterior, de igual manera los más pequeños de la casa necesitan ser orientados y guiados en torno a la actividad física que realizan.

Para los profesores Jacqueline Páez y Juan Hurtado, ambos de la Escuela de Educación Física de la Pontificia Universidad Católica de Valparaíso (PUCV), las principales recomendaciones para los padres o tutores de los niños en vacaciones se centran en tres ámbitos. “El primero de ellos está vinculado a disminuir las actividades sedentarias de niños y niñas, entre ellas se pueden encontrar el tiempo en pantalla, el tiempo de juegos en consolas, y el destinado a ver televisión”, señaló la profesora Páez.

Anuncio Patrocinado

PERMISO
CIRCULACIÓN
Segunda cuota
Paga en línea:
www.muninogales.cl
📢 Recuerda que hasta el 30 de agosto tienes plazo para pagar la segunda cuota de tu permiso de circulación 2025.
Te informamos de los horarios de atención en la Unidad de Tránsito. (Interior Edificio Municipal)
📅 Martes 26 al viernes 29 de Agosto:
🕘09:00 - 13:30 horas.
📅 Sábado 30 de Agosto: 🕘09:00 - 13:30 horas.
También puedes realizar el trámite en www.muninogales.cl
Nogales
MUNICIPALIDAD

Por su parte el profesor Juan Hurtado de la PUCV, sostuvo que “otro aspecto relevante, está relacionado a la alimentación, no sólo vinculado a la ingesta de alimentos altos en calorías, consumo de bebidas azucaradas, sino que también en cuanto a las restricciones y normas que los padres, madres y/o tutores puedan establecer a la hora de las comidas. En este sentido, la evidencia con la que contamos indica que aquellos niños y niñas con estados de sobrepeso y obesidad, suelen tener menos restricciones y normas en el desayuno y almuerzo, así como también estos momentos de alimentación son acompañados generalmente por la televisión”, recalcó.

Ambos académicos de la PUCV coincidieron en que hay que proveer espacios de juego, tanto de práctica estructurada como no estructurada, que les permita a niños y niñas, aumentar los momentos activos. “Cuando nos referimos a tipos de prácticas estructuradas queremos decir, principalmente a espacios dirigidos por adultos, por ejemplo, la realización de algún deporte ya sea colectivo o individual. En tanto, cuando hacemos mención a práctica motriz no estructurada, nos referimos principalmente a instancias de juego libre, ya sea en el hogar, en plazas u otros recintos que favorezcan la puesta en práctica de actividad física”, dijo Jacqueline Páez.

En cuanto a la motivación para realizar actividad física, ambos académicos de la PUCV concordaron en que son los pares la figura principal a la hora de romper el círculo de la

inactividad. La profesora, en este sentido, comentó que “los padres, madres o tutores responsables son fundamentales en la adquisición de diferentes hábitos, entre ellos la práctica sistemática de actividad física, la práctica del deporte, o cualquier otra acción asociada al movimiento. De hecho, los resultados que hemos obtenido a lo largo del tiempo, han demostrado que entre aquellos padres o madres que tienen un nivel de actividad física bajo a moderado, sus hijos obtienen puntuaciones descendidas en pruebas de desarrollo motriz, ubicándose en las categorías de muy pobre y pobre. Del mismo modo, existe una asociación positiva entre la actividad física que realizan los padres y la de sus niños, de hecho, cuando realizan actividad física juntos durante los primeros años de la infancia de sus hijos, existen altas probabilidades que éstos adquieran estilos de vida activos”.

Juan Hurtado, por su parte, agregó que “la principal motivación que podemos entregar los padres y madres, es a partir del ejemplo, acompañándolos a realizar prácticas deportivas o realizar cualquier actividad física con ellos. Del mismo modo, es necesario asistir a espacios que promuevan la práctica motriz diversificada y variada, es decir que les permita trepar, saltar, correr, entre otras habilidades”.

y tú, ¿qué opinas?