

6 DE ABRIL: DÍA MUNDIAL DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

En nuestro país el 54,6% de la población mayor de 18 años es sedentaria, según la 2ª Encuesta Nacional de Factores de Riesgo del 2009. Ésta situación favorece el desarrollo de enfermedades crónicas no transmisibles como la obesidad, la diabetes, la hipertensión arterial, el cáncer de colon, la osteoporosis y el accidente cerebrovascular, que producen tanto discapacidad como gasto en Salud Pública.

¿Porqué nos preocupamos desde la Sociedad Argentina de Pediatría? Porque los niños y adolescentes presentan los mismos riesgos.

Recomendaciones en pediatría

Los niños y adolescentes de 5-17 años deberían acumular por lo menos 60 minutos de actividad física (AF) de intensidad moderada a vigorosa por día. Puede ser realizado en varias sesiones a lo largo del día. Se recomienda efectuar ejercicios 3 o más días a la semana para mejorar la fuerza muscular de los grandes grupos musculares del tronco y extremidades y actividades que conlleven esfuerzos óseos para fomentar la salud de los huesos como juegos, carreras y saltos.

En adultos se recomienda efectuar 30 minutos diarios de actividad física en forma continua o fraccionada.

Lograr la adherencia a la actividad física

Deben ser actividades divertidas, buscar las mismas en y junto con la familia, estimular el juego activo desde su aspecto lúdico, recuperar los espacios públicos, usar escaleras en lugar del ascensor, hacer tareas en la casa, en el jardín, usar la bicicleta, la patineta, rollers, bailar al escuchar música, saltar la soga, dibujar la rayuela en el patio y jugar. Se recomienda recuperar el juego en los recreos de las escuelas (está comprobado que al descargar tensiones a través del juego los niños mejoran su concentración), colocar un aro de básquet en el patio, disminuir las horas frente a las pantallas T.V. y computadoras (no más de dos horas por día), estimular y acompañar a los hijos a practicar algún deporte.

La práctica de deporte desde la niñez estimula el desarrollo motor, social, intelectual y emocional. Favorece el desarrollo de valores como la cooperación, la autonomía, el diálogo y la responsabilidad.

No debemos olvidarnos que la actividad física debe estar acompañada de una alimentación saludable.

¡Entonces que todos los días sean el 6 de abril!

Recomendaciones más específicas:

Página web de la SAP, Consenso de Sedentarismo.

(<http://www.sap.org.ar/consensos.php>)

Organización Mundial de la Salud.(www.who.int/es)

Ministerio de Salud de la Nación (www.msal.gov.ar).

Manual Director de Actividad Física y Salud de la República Argentina (año 2012).

*Comité de Medicina del Deporte Infantojuvenil
Sociedad Argentina de Pediatría*