

Deporte para menores

Los menores de entre 4 y 14 años podrán disfrutar durante los meses de estío del programada de actividades programadas por el Área de Deportes del Ayuntamiento de Nerva que contempla la práctica de diferentes modalidad que van desde el GYM y Funcional Kinds y Junior hasta juegos populares, pasando por Hip-Hop, baile e iniciación a la Gimnasia Rítmica.



<p://www.nerva.es/export/sites/nerva/es/.galleries/Ayuntamiento/4230.jpg>) Imagen de archivo de una sesión plenaria

La práctica del deporte es aconsejable para los más pequeños. Se trata de una actividad esencial para la salud física y emocional de los niños. Practicar deporte durante la infancia reduce el riesgo de obesidad infantil, de ser un adulto sedentario, a la vez que favorece el crecimiento. Mejora el desarrollo de sistemas fisiológicos, como el cardiovascular y el pulmonar, así como el fortalecimiento de los músculos y los huesos. Además de mejorar la memoria y la concentración.

Los niños que mantienen una actividad física regular, tienen mejor integración social y menos riesgo de adquirir hábitos poco saludables, como el consumo de alcohol y tabaco. El deporte sano, aporta grandes beneficios para los niños. En muchos deportes los pequeños se inician a la edad de cuatro, cinco o seis años, y con el apoyo y el ejemplo de los padres, puede convertirse en un estimulante estilo de vida.

Inculcar a los niños la práctica regular de ejercicio físico desde muy pequeños, no sólo favorece su desarrollo físico y cognitivo, sino que les aporta otros beneficios importantes a corto, medio y largo plazo. No cabe duda de que los niños que practican algún tipo de deporte son en general más sanos, felices y tienen mejor rendimiento académico.

No hay un deporte mejor que otro. Lo importante es que el niño se sienta a gusto y se divierta con el que ha elegido. En este sentido, es importante que la práctica de un deporte esté supervisada por un especialista (entrenador o profesor) con el fin de marcar sus límites y evitar excesos que puedan resultar perjudiciales.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda una hora de ejercicio físico moderado al día, para niños de entre 5 y 17 años, pero también señala que incrementar el tiempo dedicado a su práctica únicamente aporta beneficios para su salud. En los más pequeños los deportes aeróbicos son los más adecuados, pues les ayuda a desarrollar su coordinación, elasticidad, equilibrio y sentido del ritmo (artes marciales, paseos en bicicleta, juegos en el parque, excursiones, etc.).