

2. ACTIVIDAD FÍSICA

La actividad física es cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía [93]. En Chile el porcentaje de la población infantil que posee estado nutricional de obesidad o sobrepeso aumenta año tras año, principalmente debido a la alimentación inadecuada y el bajo nivel de actividad física diaria.

Para los niños y niñas menores de 5 años la actividad física consiste principalmente en interacción activa entre cuidador y lactante, masajes, paseos, juegos y estimulación psicomotora. Para el grupo de edad mayor de 5 años la actividad física es un poco más estructurada y se desarrolla a través de deportes, actividades recreativas, educación física o ejercicios programados, en el contexto de la familia, la escuela o las actividades comunitarias.

Con la actividad física se favorece un crecimiento eutrófico, se mejoran las funciones cardiorrespiratorias y musculares, se fortalece el esqueleto, y se evitando la malnutrición y enfermedades crónicas no transmisibles (cardiovasculares) a temprana y mediana edad.

LACTANTES DE 0 A 2 MESES

Durante estos primeros meses de vida la actividad física estará limitada por las características del recién nacido así como por sus necesidades. Los cuidadores deben estar atentos a sus necesidades de alimentación, sueño y vigilia y ajustarse a los ritmos del bebé

- Es importante que el recién nacido sea cargado (en brazos o portabebé) lo más posible, preferentemente por su madre y padre. Esta forma de contacto debe ser segura, contenedora, afectiva y por sobre todo calmada o tranquila.
- Se deben aprovechar los momentos en que el recién nacido está despierto y tranquilo (estado de alerta tranquila) para interactuar activamente con él. En estos momentos:
 - o Dejar de espaldas sobre goma eva y mostrarle objetos llamativos (ej. telas de colores) para que tenga interés progresivo en mirar y girar hacia el costado.
 - o Se pueden efectuar masajes cariñosos, estos deben ser suaves y cuidadosos, aplicados por la mamá o el papá, y en un ambiente físico bien preparado. Usar aceite comestible o neutro sin aromas.

LACTANTE MENOR 2 A 6 MESES DE EDAD

El lactante menor a diferencia del recién nacido permanece más tiempo despierto y su capacidad de movimiento y socialización va en aumento. En esta etapa se recomiendan las siguientes acciones:

- Continuar con masajes.
- Incorporar acciones como tomarlo en brazos, mecerlo y trasladarse con él en brazos por el espacio aplicando cambios de direcciones, idealmente hablándole o cantándole según su disposición.

- Fomentar la posición en prono (de guatita) con juguetes que puedan ser interesantes para él o ella a la vista, sobre Goma Eva46. Recordar que nunca debe dormir en esta posición (aumenta el riesgo de muerte súbita), sino de espalda
- Acercar objetos variados para sus primeros intentos de manipulación (golpear, tocar e intentos de agarrar con toda la mano), que serán hitos que logrará al final de este período.
- Sacar a pasear al lactante a la plaza, áreas verdes o sectores naturales que son ideales para ir familiarizando al lactante con la naturaleza, los olores, los colores etc. Evitar lugares cerrados como cines, centros comerciales, supermercados (prefiera la feria).
- Permitir que el juego se vaya dando de forma progresiva con otras personas de la familia, favoreciendo así el desarrollando de los primeros pasos de la socialización infantil.
- Generar dinámicas de juegos para la mayoría de las experiencias del lactante.
- Contar para el lactante con un espacio físico que le permita estar en el suelo cómodamente de modo tal que su impulsividad motriz no encuentre limitaciones, es muy importante en este mismo espacio considerar la presencia de elementos como móviles u otros que permitan la estimulación visual y el desarrollo de la curiosidad manifestado en intentos de querer tomar los objetos que se le presentan.
- Se recomienda evitar la permanencia del lactante en sillas nidos, coches, cunas u otros espacios que no favorecen la autonomía y libertad motriz. Nunca usar andador por el riesgo de accidentes y porque retarda la marcha independiente.

LACTANTE DE 7 A 12 MESES

El lactante medio presenta condiciones motrices más aventajadas que las del lactante menor. En esta etapa logran sentarse sin apoyo, ponerse de pie, caminar y finalmente correr. Las recomendaciones en actividad física son:

- Seguir realizando masajes corporales.
- Adecuar espacios físicos seguros en el domicilio, estimando que en este espacio se moverá, girará, reptará, gateará, se pondrá de pie, dará sus primeros pasos, manipulará (tocará, golpeará, lanzará, soltará etc.) diversos elementos y se acostumbrará a estar activo por más tiempo.

LACTANTE DE 12 A 24 MESES

El lactante mayor comienza a dominar la marcha bípeda y continúa con los logros motores, dentro de las recomendaciones en actividad física se encuentran:

- Fomentar el tiempo al aire libre y activo en forma diaria: correr, caminar, arrastrar, tirar. Paseos al cerro, a la piscina a la plaza u otros lugares, hacer jardinerías, cocinar, trabajar con greda, lavar, limpiar, ordenar
- Escuchar música variada, bailar, hacer mímicas, hacer juegos de ritmos.

⁴⁶ Ver Nota Metodológica Programa de apoyo al recién nacido ¡Las experiencias tempranas importan mucho! (2009)

- Contar cuentos y actuarlos para favorecer para el desarrollo de la imaginación, lenguaje y expresión corporal.

PREESCOLAR 2 A 5 AÑOS DE EDAD.

El preescolar, se desplaza y juega según sus intereses y necesidades, desde esta mirada se deberá promover cada día una hora de actividad física estructurada y en diferentes espacios de juegos libres para lo cual se podrá optar por variadas acciones como:

- Favorecer la participación del preescolar en actividades físicas estructuradas, como sesiones educación física, talleres deportivos u otros, estas deberán ser de un mínimo de 30 minutos y un máximo de 60.
- Favorecer el uso de bicicletas, triciclos, monopatinos, patines u otros que impliquen movimiento a través de la fuerza del niño o la niña.
- Favorecer el juego libre y activo a lo menos tres veces al día con sus pares
- Motivar la participación del preescolar en actividades como correr, saltar, lanzar, atrapar, etc.
- Llevarlo todos los días a un sector de juegos o áreas verdes para que pueda jugar libremente en contacto con la naturaleza.
- No exponer a pantallas hasta los 2 años y luego usarlas con moderación (1 hora diaria en total).
- Favorecer las experiencias motrices activas que se puedan dar en el hogar como trabajar en el jardín, caminar para ir de compras, jugar activamente con mamá y papá, en la plaza, en el patio, en la vereda, ayudar a ordenar, participar en las labores domésticas, etc.
- En esta etapa los modelos son muy significativos por lo tanto si el preescolar acompaña a sus padres y los observa en prácticas deportivas, seguramente se sentirá motivado a desarrollar las mismas actividades.
- Se sugiere ofrecer juguetes que fomenten el movimiento, por ejemplo, cuerdas, aros, balones de fútbol, patines, bicicletas, triciclos, juguetes de arrastre, volantines, zancos, pelota gigantes, palitroques, discos voladores, bates, arcos, saltarinas etc. Evitar juegos donde se deba permanecer sentado por largos espacio de tiempo.

ESCOLAR DE 6 A 9 AÑOS DE EDAD

En esta etapa niños y niñas ya han ingresado a la educación básica escolar, con mayores desafíos en los aprendizajes cognitivos, esto le demanda muchas horas sentado y sin mayores oportunidades de movimiento, esta situación es bastante perjudicial para la salud del escolar sobre todo si no se dan las compensaciones necesarias para sortear de buena forma la cantidad de horas destinadas a los aprendizajes escolares.

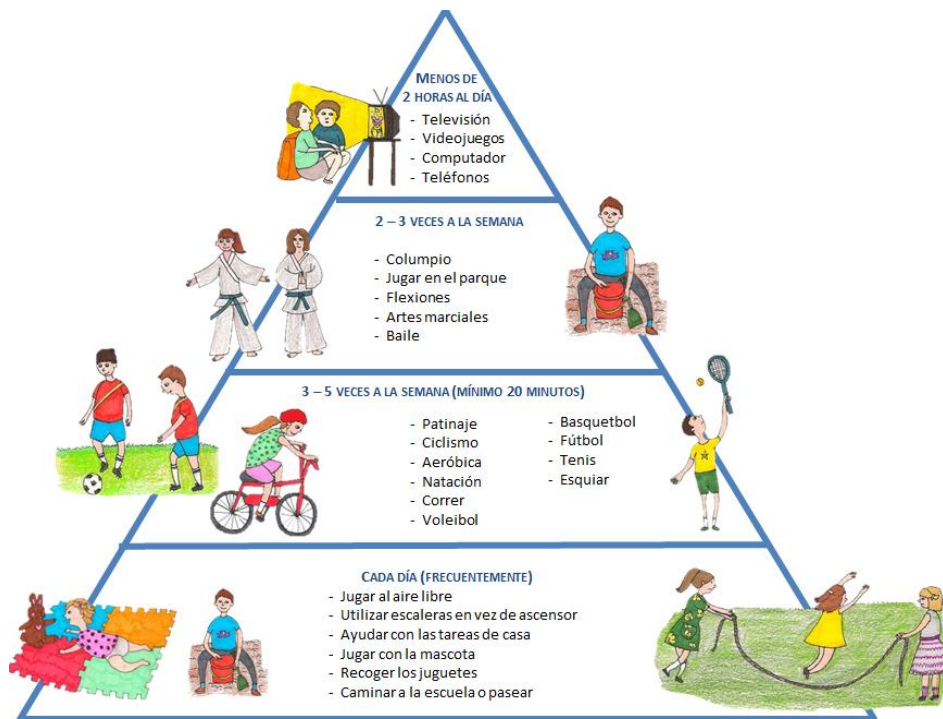


Figura 45: Pirámide de actividad física para niños y niñas de 6 a 9

Por lo anterior las recomendaciones en actividad física deben ser atendidas de la siguiente forma [94]:

- Niños y niñas de cinco a nueve años deben invertir como mínimo 60 minutos diarios en actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa, preferentemente aeróbica. La actividad física por un tiempo superior a 60 minutos diarios reportará un beneficio aún mayor para la salud. Es aconsejable incorporar tres veces por semana (como mínimo), actividades vigorosas que refuercen los músculos y huesos. No se deben realizar ejercicios con sobrecarga o peso (Ver figura 45).
- Fomentar juegos de saltar, correr, lanzar, recibir, golpear, patear, equilibrio, etc.
- En esta edad la participación en talleres deportivos, de expresión corporal, danza, actividades de circo, teatro, scout, yoga u otras que impliquen estilos de vida activo serán muy beneficiosas tanto para la salud del escolar como para su desarrollo personal y académico.
- Las actividades que desarrolla el escolar fuera de su espacio educativo (colegio) deben tender a la actividad física, paralelamente se debe limitar las horas de televisión, video y pantallas a menos de 2 horas diarias.
- La participación de los padres en actividades físicas saludables será un ejemplo que el escolar seguirá de forma natural.
- Promover actividades en contacto con la naturaleza, actividades lúdicas con pares, participación en actividades físicas de tipo vigorosa.
- En lo posible implementar en el hogar del escolar una zona segura de juegos activos, (luce, aros, cuerdas, arcos, juegos de equilibrio, juegos de trepa, etc).
- Participar en juegos activos como la pinta, las escondidas, pelotas, carreras, bicicletas, etc.