

ELS NENS QUE FAN ESPORT POTENCIEN EL SEU DESENVOLUPAMENT MOTRIU I LA SEVA SALUT PULMONAR

30 setembre, 2020

Estudis mèdics han arribat a la conclusió que els nens que fan esports, per exemple juguen a futbol, potencien el seu desenvolupament motor i també milloren la seva salut pulmonar. És una realitat a fomentar la pràctica esportiva en els nens des d'edats primerenques, i convertir aquesta realitat en una rutina. Aquesta rutina comportarà bons beneficis pels nostres fills.

Estudis realitzats per científics pertanyents a l'Institut de Salut Global de Barcelona (IGlobal), s'ha pogut comprovar que la qualitat de la salut respiratòria d'una persona adulta dependrà en gran manera del percentatge de massa muscular i greix que va tenir de nen. Tanmateix, s'ha sabut que els nens que tenen major quantitat de múscul en etapes com la infància i l'adolescència, desenvolupen millors funcions pulmonars i igualment disminueixen el nombre d'obesitat adulta, associats a problemes respiratoris.

Els pares han de fomentar la realització d'activitats físic-esportives amb els seus fills, la qual cosa a més de proporcionar temps de qualitat i diversió en família,

afavorirà el seu desenvolupament, permetent-los potenciar el creixement normal, d'acord amb el que estableix el material genètic de cadascú.

Altres experts assenyalen que els éssers humans hem aconseguit adquirir diverses capacitats motrius amb el pas de l'evolució com reptar, grimpar, caminar, saltar, etc. Aquestes activitats es deuen desenvolupar en els nens, ja que la motricitat està lligada a la construcció corporal, així com el desenvolupament cerebral i la maduració del sistema nerviós. També diu que l'exercici proporciona experiències emocionals importants per la construcció de connexions Inter neuronals que milloraran la salut del cos en general.

Donar exemple al teu fill en la teva rutina

És cert que tenir nens petits demanda una gran quantitat de temps que necessita atenció i molta cura. Però, no és necessari descuidar les rutines d'exercicis per complir les responsabilitats amb els nens. Això es deu al fet que combinar ambdues coses i integrar als nens en les rutines, representa un gran avantatge.

Quan algú decideix posar-se en forma, assumeix que es tracta d'una activitat rigorosa. Però no s'ha de passar hores en un gimnàs per estar físicament actiu. És possible posar-se en forma realitzant activitats quotidianes a la llar. Cada vegada que un fill xuta una pilota de futbol, neda a la platja, puja les escales, camina cap al col·legi o càrrega de la borsa de la compra, la seva salut i el sé estat físic milloren.

Quan abans comenci a exercitar-se un nen, més reduirà el risc de patir nombroses malalties. Aquests són alguns dels beneficis que l'activitat física ofereix als més petits:

- Enforteix el cor, pulmons i ossos.
- Ajuda a tenir buidades les artèries i venes.
- Redueix els nivells de sucre a la sang.
- Controla el pes.
- Ajudar a prevenir el càncer.
- Regula la pressió sanguínia.

Avui en dia, els nens d'entre 5 i 17 anys, tenen sobrepès o són obesos, la qual cosa indica que s'ha de fomentar una

cultura més orientada cap a l'esport que encoratgi als nens a ser físicament actius.