

# FER ESPORT DURANT LA INFÀNCIA ÉS FONAMENTAL

26 febrer, 2024



Els beneficis que aporta l'esport en l'edat infantil són una evidència científica contrastada i no hi ha dubte que ensenyar als petits a què es moguin i no siguin sedentaris és fonamental perquè adquireixin un estil de vida saludable física, anímica, i socialment.

Com a pares o tutors hem d'animar als nostres fills a què facin esport i gaudeixin així dels grans beneficis que aporta per la salut. Acostumar-los que fer esport sigui tan necessari diàriament com el menjar, encara que sigui poc. Hi ha petit detall que podem introduir en la vida dels nostres petits com pujar escales i no utilitzar l'ascensor, anar caminant als llocs sense utilitzar el cotxe i no saltant-nos l'hora del parc. Des de petits hem de procurar que no estiguin asseguts a la cadira i animar-los a caminar.

## **Entre el 4 i 5 anys han de començar a fer esports**

Els metges aconsellen practicar-lo a partir dels 4 – 5 anys, més com a oci i diversió, no competitiu. Hi ha dos elements claus:

- El primer és el **foment per part dels pares d'un estil de vida saludable**. Si els adults realitzen esport de forma habitual, els nens ho assumiran com quelcom normal. Són molt hàbils en imitar el seu comportament. Però si els veiem només la televisió, o amb jocs electrònics, els convertirem en futurs persones sedentàries. Ja hem parlat alguna vegada de l'efecte mirall, fer el que fan els altres i més si són pares o amiguets.

- Hem d'animar-los que comencin a **fer molts esports, sense cap especialització**. Han de provar, comprovar i valorar, per si mateixos no per decisió dels pares, en quines disciplines esportives es senten més còmodes. I això només s'aconsegueix es practiquen diferents disciplines i es van orientant-e cap a una disciplina o l'altra. Mentrestant van guanyant força, resistència, coordinació i altres condicions físiques fonamentals. Una especialització primerenca en un sol esport no és aconsellable, ja que és possible que no se sentin còmodes, perdin l'oportunitat de fer altres esports i fins i tot d'agafar mania a l'esport.

Durant el període d'aprenentatge van guanyant força, coordinació, resistència i altres condicions físiques bàsiques. L'especialització primerenca o exclusiva d'un sol esport no és aconsellable, perquè potser no és en la que se senten més còmodes i perden l'oportunitat de conèixer altres esports o veure que tenen altres qualitats.

### **Exercicis recomanats**

Fins als set anys n'hi haurà prou amb acomplir dues activitats esportives a la setmana, amb alguna competició del seu nivell del cap de setmana. I segons l'edat, es pot augmentar a la setmana i sumar la competició del dissabte o el diumenge. Dues hores a la setmana, que és el que dedica l'educació escolar, no estaria en aquestes hores dedicades.

## **Adolescència i sedentarisme**

Els pares és imprescindible que animin als seus fills a practicar esport des de l'adolescència, ja que els especialistes en la matèria estan comprovant que els nivells de sedentarisme i de sobrepès en nens tenen xifres alarmants. Hem de tenir en compte que nenes es fan més sedentàries a partir dels 12 -13 anys, i tendeixen a majors taxes de sobrepès, perquè abandonen les extraescolars una vegada finalitzada l'educació primària. L'activitat física no té per què consistir en un esport com tal, el ball, per exemple també exigeix una disciplina i tenen els mateixos beneficis. No hi ha una activitat millor que l'altre, cadascuna compleix unes funcions determinades i totes són vàlides.

En resum, hem d'animar als pares a mentalitzar als nostres nens i nenes a fer activitat física 1 hora al dia d'activitat física pels nens i adolescents i si l'esport es practica en família també es creen nous vincles i potencien valors que tindran un resultat positiu en el futur dels nostres nens.

Com a element clau ens agradaria destacar que els nens que fan esport o són actius físicament també obtenen millors resultats acadèmics que els que no ho practiquen.