

## Beneficios de la actividad física y el ejercicio para la salud mental



Está bien establecido que el ejercicio y la actividad física son cruciales para el desarrollo y la salud general de un niño. Pero a pesar de los muchos beneficios demostrados de un estilo de vida activo en el bienestar físico, mental y emocional de los niños, sólo [uno de cada cuatro niños en EE.UU. realiza la cantidad recomendada de actividad física](#) cada día. Conseguir que los niños se muevan -independientemente de la época del año- es importante ahora más que nunca, ya que las [tasas de depresión y ansiedad entre los jóvenes han aumentado](#), una tendencia que no ha hecho más que intensificarse debido a los cambios y los factores de estrés de la pandemia del COVID-19.

Tanto los [Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades](#) como la [Academia Norteamericana de Pediatría](#) recomiendan que los niños realicen al menos una hora de actividad física al día. Si está pensando: "¿Quién tiene tiempo para eso?", confíe en nosotros: No está solo. Hemos hablado con [Katharine Reynolds, PhD](#), [Jessica Hawks, PhD](#), y Jenna Glover, PhD, tres psicólogas de niños y adolescentes de nuestro [Instituto de Salud Mental Pediátrica](#), sobre la conexión mente-cuerpo, cómo el ejercicio y el juego ayudan a la salud mental y qué cuenta como "suficiente" actividad física para los niños. Vamos a adentrarnos.

Salud mental y ejercicio: la conexión cerebro-cuerpo

Cualquiera que haya salido alguna vez a dar un paseo para sacudirse un día duro sabe que un poco de ejercicio puede hacer maravillas con el mal humor. Lo mismo ocurre con los niños. El hecho es que cuando trabajamos nuestros músculos, nos hace sentirnos bien y fomentan [la positividad corporal](#). Además, los estudios demuestran cada vez más que la salud mental y emocional puede mejorar con el ejercicio, tanto a corto como a largo plazo.

### **El ejercicio fortalece el cerebro**

"Los estudios han demostrado que el simple hecho de hacer ejercicio cardiovascular con regularidad mejora realmente ciertas hormonas beneficiosas de nuestro organismo del mismo modo que lo hacen los antidepresivos", afirma la Dra. Hawks. Esto se debe a que las sustancias químicas de nuestro cerebro que afectan al estado de ánimo, como la serotonina, las hormonas del estrés y las endorfinas, las cuales cambian cuando hacemos ejercicio. Incluso una sola sesión de actividad cardiovascular puede aumentar los niveles de sustancias químicas útiles y disminuir las hormonas del estrés, lo que puede ayudar a frenar los pensamientos negativos.

### **Aprender cosas nuevas refuerza la autoestima**

No sólo el aumento de estas sustancias químicas para sentirse bien ayuda con la [ansiedad](#) y la [depresión](#), dice la Dra. Reynolds, sino que exponer a los niños a diferentes tipos de ejercicio les permite desarrollar aún más su autoestima. Puede ser a través del juego, los deportes en equipo, los deportes individuales, la danza o incluso la exploración al aire libre. Sin embargo, ninguna actividad es adecuada para todos los niños.

"Es importante ver qué deportes o actividades se adaptan mejor a su hijo y permitirle experimentar la sensación de dominio que viene con la práctica", dice la Dra. Reynolds. Por ejemplo, a un niño que no tiene la mejor coordinación mano-ojo puede no gustarle el béisbol pero encontrar placer en dominar el kárate. Encontrar la actividad que mejor se adapte a los intereses y habilidades de su hijo ayuda mucho a que los niños se vean a sí mismos de forma positiva.

¿Cuánto ejercicio necesitan hacer los niños y adolescentes?

Con las agitadas y a menudo estresantes agendas familiares y las muchas expectativas puestas tanto en padres como en hijos, es comprensible que el ejercicio no siempre ocupe el primer lugar en su lista de cosas por hacer. Pero no se preocupe: ¡es más fácil y sencillo de lo que cree!

### **Requisitos de actividad física para niños y adolescentes**

En primer lugar, repasemos las recomendaciones. Las recomendaciones varían ligeramente según la edad y la actividad, como indica la Academia Americana de Pediatría, pero incluso los

bebés necesitan movimiento físico para desarrollarse y prosperar. (Piense en el tiempo boca abajo.) En general, los pediatras y los expertos en salud pública recomiendan:

### **Niños de 3 a 5 años**

- Manténgalos físicamente activo la mayor parte del día (piense en el juego y la exploración)

### **Niños de 6 a 17 años**

- Realizar al menos una hora de actividad física de moderada a intensa cada día, o siete horas a la semana
- Hacer una mezcla de los tres tipos de ejercicio (aeróbico, de fortalecimiento muscular y de fortalecimiento óseo), con el objetivo de hacer uno de cada uno tres días a la semana.

### **¿Qué significa una actividad de moderada a vigorosa?**

Una actividad de moderada a vigorosa significa una actividad que aumenta la respiración y el ritmo cardíaco lo suficiente como para que los niños suden y respiren profundamente. Así pues, los niños de 6 años o más deberían jugar lo suficientemente fuerte como para sudar o respirar profundamente durante aproximadamente una hora al día. Eso puede parecer mucho, pero le ayudaremos a desglosarlo.

¿No tiene tiempo para la actividad física? No hay problema

La gente suele pensar que el ejercicio es una actividad programada e intensa que debe hacerse de una sola vez. Sin embargo, sabemos que fraccionar esa hora en rachas más cortas es tan eficaz como hacerlo de una vez. ¿Y lo que es aún mejor? El juego activo - por ejemplo, colgarse de las barras trepadoras - cuenta como actividad física.

He aquí algunos consejos para hacer que las actividades sean manejables sin dejar de cosechar los beneficios del ejercicio para la salud mental.

### **Toda la actividad física cuenta**

En lugar de preocuparse por programar una hora entera para que su hijo haga ejercicio cada día, piense en formas de incorporar el juego y el ejercicio a lo largo del día y de la semana. El tiempo que su hijo pasa jugando en el patio, corriendo en el recreo, paseando al perro después del colegio y yendo a clase de baile, todo suma.

### **Hágalo divertido**

Si su hijo no pasa suficiente tiempo jugando solo, añada citas para jugar con amigos o busque actividades estructuradas que le gusten. Podría animarle a inscribirse en un equipo de baloncesto del colegio o a participar en un campamento diurno durante el verano. "Encuentre algo que a su hijo le guste hacer e incorpórelo a su estructura y rutina", dice la Dra. Reynolds. Cuanto más interesante sea la actividad para su hijo, mejor.

### **Mezcle el tipo de ejercicio**

En lugar de hacer lo mismo día tras día, es importante mezclar las cosas. Esto ayuda a garantizar que su hijo obtenga los beneficios de múltiples tipos de ejercicio y, lo que es más importante, que no se aburra.

Su objetivo debe ser una mezcla de los tres tipos de ejercicio: aeróbico, de fortalecimiento muscular y de fortalecimiento óseo:

- **Las actividades aeróbicas** hacen que su corazón bombee y sus pulmones se expandan; piense en caminar, correr, nadar, montar en bicicleta y bailar. La mayor parte de la actividad física de su hijo debería entrar en esta categoría.
- **Los ejercicios de fortalecimiento muscular y óseo** son actividades que le obligan a trabajar contra la gravedad, como trepar a los árboles o a los equipos del patio de recreo, hacer gimnasia, flexiones y sentadillas, jugar a la rayuela o al voleibol. Intente realizar actividades de fortalecimiento al menos tres de los días de su semana.

### **Puntos extra para actividades en grupo y al aire libre**

Aumente los beneficios del ejercicio para mejorar el estado de ánimo añadiendo actividades sociales y saliendo al aire libre. Aunque el ejercicio es importante en sí mismo, la Dra. Reynolds señala que el compromiso social que reciben los niños cuando juegan con otros puede hacer que el ejercicio no sólo sea más divertido sino también más gratificante. Interactuar con los compañeros a través del juego libre o de actividades organizadas también les ayuda a desarrollar habilidades sociales y confianza, cosas todas ellas que pueden mejorar su bienestar mental.

Participar en [actividades al aire libre con los niños](#) también tiene beneficios. Los estudios demuestran que pasar sólo 20 minutos al aire libre cada día puede:

- Disminuir el estrés, la ansiedad y los pensamientos negativos
- Mejorar el estado de ánimo y la autoestima
- Reducir la depresión y los sentimientos de aislamiento

- Reducir la agresividad
- [Disminuir el impacto de los acontecimientos negativos](#)
- Mejorar la concentración en niños con [déficit de atención](#)

"Los niños tienen mucho estrés", dice la Dra. Glover. "Siempre que podamos retirarles el estrés y dejar que salga un poco de aire de ese globo, eso ayuda a que no estalle. Tener tiempo al aire libre de forma regular es una de las formas de ayudar a los niños a ser resilientes, y en realidad protege contra el desarrollo de una enfermedad mental."

Encuentre recursos sobre la [administración del estrés](#) para niños.

¿Y si organizara una tarde de paseo por la naturaleza para su hijo y sus amigos en la que pudieran caminar, correr, trepar y jugar al aire libre? Eso sería un ganar-ganar-ganar para su salud mental. (¡Y para la suya!) Pero también puede ser mucho más sencillo. El socio de Children's Hospital Colorado, Generation Wild, tiene estas [20 ideas para pasar 20 minutos al aire libre](#).

### **Céntrese en el progreso, no en la perfección**

Concédase a usted mismo y a su familia la gracia. En los días en los que una hora de ejercicio simplemente no va a suceder, recuerde que algo de ejercicio es mucho mejor que nada. También habrá semanas en las que su hijo no haga tres días de actividades para fortalecer los huesos y los músculos. No pasa nada. Lo más importante es aumentar el monto de tiempo que su hijo está en movimiento y no sentado sin hacer nada. ¡Sus cuerpos y cerebros se beneficiarán!

Ideas para aumentar la actividad física de su hijo

Es importante encontrar una forma de hacer que su corazón bombee que no sólo sea agradable, sino también fácil de incorporar a las rutinas familiares. Y cuanto más haga que moverse forme parte de la vida diaria, mejor ejemplo dará a sus hijos y más probabilidades habrá de que adopten hábitos saludables en la edad adulta. He aquí algunas ideas para aumentar los niveles de actividad de su familia:

### **La actividad física en la vida diaria**

- Usar las escaleras en lugar del ascensor
- Ir andando o en bicicleta a la escuela o al supermercado en lugar de en el auto
- Ir a la caza del tesoro

- Sustituir un paseo dominical en automóvil por un paseo dominical a pie
- Realizar tareas activas en la casa como jardinería, pasar la aspiradora o lavar las ventanas.
- Lavar el automóvil a mano
- Pasear al perro
- Hacer unas cuantas flexiones, saltos de tijera o abdominales durante las pausas publicitarias de su programa favorito
- Cantar y bailar mientras recoge los juguetes u ordena después de las comidas
- Dar un paseo en familia antes de cenar

### **Actividad física en el juego**

- Jugar a juegos como el escondite, el pilla-pilla o "Simón dice" (consejo profesional: juegue con sus hijos; usted puede incorporar pesas, ellos pueden jugar sin ellas)
- Juegos de fantasía e imaginarios
- Juego libre en el exterior
- Bailar al ritmo de la música
- Juegos relacionados con el ejercicio para consolas como Nintendo y PlayStation
- Tiempo en familia, como tirar a canasta, jugar a la pelota o retarse a una carrera

### **Programas deportivos juveniles y actividades físicas estructuradas**

- Clases de natación
- Clubes de corredores o excursionistas
- Inscribirse en un grupo de ejercicio
- Deportes de equipo organizados, ya sea a nivel competitivo o de club
- Deportes individuales, como correr o escalar
- Clases de baile
- Esquí y snowboard

## ¿Necesita más ideas?

Si no sabe por dónde empezar, pregunte a su alrededor. Es probable que otros padres y miembros de la comunidad conozcan oportunidades a través de iglesias, escuelas, centros recreativos o grupos de padres cercanos.

Conservar la seguridad durante el juego

No todas las actividades son apropiadas para todos los grupos de edad (por ejemplo, los niños pequeños no deberían levantar pesas debido a la tensión que supone para las articulaciones, los huesos y los músculos en crecimiento). Si tiene dudas sobre el ejercicio o los deportes adecuados para su hijo, empiece por preguntar a su pediatra.

Recuerde tener en cuenta qué equipo de protección necesita su hijo para ciertas actividades (como llevar casco cuando monte en bicicleta) y piense en lugares seguros para la actividad (como jugar lejos de carreteras con mucho tráfico y lejos de los automóviles).

Una nota sobre el ejercicio y el sueño

El ejercicio nos ayuda a cansarnos y a dormir más profundamente, pero hacer ejercicio demasiado cerca de la hora de acostarse puede hacer que conciliar el sueño sea más difícil. Esto se debe a que el ejercicio aumenta nuestra temperatura corporal. Cuando nos vamos a dormir, la temperatura central de nuestro cuerpo necesita bajar para relajarse.

Aunque las actividades vespertinas son a veces inevitables, la Dra. Reynolds aconseja hacer ejercicio durante las horas diurnas en lugar de por la noche. Si reserva el ejercicio vigoroso para las primeras horas del día, se atiene a un horario y practica [buenos hábitos de sueño](#), protegerá a su hijo contra los problemas de sueño a corto plazo y creará comportamientos beneficiosos para una rutina de sueño a largo plazo.

Continúe así

Los hábitos saludables requieren mucho esfuerzo para cultivarlos - y los no saludables mucho esfuerzo para eliminarlos. Los niños suelen aprender de los adultos que forman parte de su vida, así que si usted hace del ejercicio una parte de su rutina, es más probable que sigan sus pasos. A algunas familias les resulta útil firmar un compromiso formal o fijar una hora diaria para realizar una actividad familiar. Pero elija lo que elija, siga adelante. En poco tiempo, la actividad física se abrirá camino en el tejido de la vida de su familia, y todos obtendrán los beneficios mentales y emocionales a través del ejercicio.