

# Per què els nens han de fer esport?



Font: Fundación Española del Corazón

Cada vegada hi ha més evidències mèdiques que avalen els beneficis de l'esport per a la salut dels més joves. L'esport és un hàbit que es comença a inculcar ja en l'edat preescolar. A més, està provat que els nens esportistes tenen major concentració i són més equilibrats emocionalment.

Els científics estan cada dia més convençuts dels avantatges de fer esport ja des de la infància. En particular, la [Fundación Española del corazón](#) destaca relació directa entre mantenir el pes ideal i prevenir l'obesitat, així com la [diabetis tipus 2](#). A més, s'incrementa el nombre de glòbuls blancs a la sang, és menys probable desenvolupar malalties com l'osteoporosi, desenvolupa l'agilitat i els reflexos i a més ajuda a prendre consciència del propi cos.

L'esport a més aporta beneficis psíquics i emocionals per al nen. En general, els nens amb un bon volum d'activitat física tenen una major capacitat de concentració, cosa que incrementa el seu rendiment escolar. A més, ajuda a combatre possibles crisis d'ansietat o de depressió. També cal destacar l'element socialitzador de l'esport, ja que els nens esportistes desenvolupen més la companyonia i menys la conducta agressiva.

L'esport que ha de fer cada nen depèn de l'edat i de les preferències. Fins als vuit anys, el més indicat per als nens són els jocs de psicomotricitat, de coordinació i d'equilibri. Els exercicis han d'ajudar a guanyar sentit del ritme i de l'espai. És important tenir en compte que, en els més petits, les activitats no han de seguir un programa rígid. Per motivar-los, és molt més eficaç buscar jocs variats o activitats familiars que us agradarà.

Més endavant, entre els 8 i els 14 anys, ja poden començar a desenvolupar qualitats físiques més específiques, i això inclou la tècnica concreta de cada esport. Finalment, superats els 14, es poden començar els entrenaments especialitzats, augmentant la càrrega de treball. La cursa de llarga distància està desaconsellada fins arribar a la maduresa.

Els experts aconsellen que la quantitat d'exercici estigui al voltant dels seixanta minuts diaris. És recomanable que l'esportista passi una revisió mèdica, com a mínim un cop l'any, per garantir que està en bona condició física.

És important tenir en compte les següents precaucions:

- L'exercici comença de forma moderada per anar creixent en intensitat.
- S'ha de tenir cura la hidratació abans, durant i després de l'exercici.
- S'han d'excloure els esports que requereixin molta força física.
- Qualsevol problema o dificultat física que aparegui s'ha de consultar el metge.

L'esport, però, està contraindicat per a nens que pateixin un retard en el creixement, alguna insuficiència renal o hepàtica, malalties metabòliques no controlades o hipertensió arterial. A més, els que pateixin obesitat hauran de tenir un pla d'entrenament específic.

Font: <http://www.fundaciondelcorazon.com/ejercicio/para-ninos/988-beneficios-de-la-practica-deportiva-para-ninos.htm>