

CINCO BUENAS RAZONES PARA HACER EJERCICIO

Los niños hacen ejercicio constantemente sin ni siquiera darse cuenta. El mero hecho de estar activo, como cuando corres por ahí o juegas a pelota en el colegio, es hacer ejercicio. ¿Qué otras cosas pueden considerarse ejercicio?

Practicar algún deporte, bailar, saltar y hasta intentar tocarte los dedos de los pies doblando la cintura.

Cuando haces ejercicio, estás contribuyendo a fortalecer tu cuerpo, lo que te permitirá moverte por el mundo y hacer todo lo que necesites hacer. Intenta practicar alguna actividad física cada día y ¡tu cuerpo te lo agradecerá en el futuro!

El ejercicio es bueno para el corazón

Tal vez sepas que el corazón es un músculo. Trabaja duro, bombeando sangre al resto del cuerpo cada día de tu vida. Puedes ayudar a fortalecer este músculo tan importante haciendo ejercicio aeróbico.

Aeróbico significa «con aire», por lo tanto, el ejercicio aeróbico es un tipo de actividad que requiere oxígeno. Al respirar, coges oxígeno y, cuando haces ejercicio aeróbico, es posible que notes que respiras más deprisa de lo normal.

La actividad aeróbica puede hacer que el corazón te lata más fuerte, empieces a sudar y se te acelere la respiración.

Si proporcionas regularmente a tu corazón este tipo de entrenamiento, todavía desempeñará mejor su función de distribuir oxígeno (a través de células sanguíneas portadoras de oxígeno) a todas las parte de tu cuerpo.

¿Te apetece practicar algún ejercicio aeróbico justo ahora? Puedes nadar, jugar a baloncesto o a hockey sobre patines o sobre hielo, hacer footing (o andar deprisa), patinar, jugar a fútbol, practicar remo o esquí de fondo, o montar en bicicleta. ¡Y no olvides que andar como un canguro, saltar a la cuerda o a la pata coja también son actividades aeróbicas!

El ejercicio fortalece los músculos

Hay otro tipo de ejercicio que puede ayudarte a fortalecer los músculos. ¿Has hecho flexiones alguna vez o te has colgado o columpiado en las barras metálicas que hay en muchos parques infantiles? Este tipo de ejercicios te ayuda a ponerte fuerte. Si quieres fortalecer tus músculos, utilízalos para realizar actividades que requieren hacer fuerza. A los chicos mayores y a los adultos, este tipo de ejercicios también les ayudan a ponerse fuertes.

He aquí algunos ejercicios y actividades para fortalecer los músculos:

- Hacer flexiones
- Hacer extensiones
- Tirar de una cuerda
- Remar
- Correr
- Patinar
- Montar en bicicleta

El ejercicio te hace flexible

¿Puedes tocarte los dedos de los pies doblando la cintura sin flexionar las rodillas y sin gritar ahhh? La mayoría de los niños son bastante flexibles, lo que significa que pueden doblar y estirar el cuerpo sin grandes dificultades. Los ejercicios de flexibilidad suelen sentir muy bien, como cuando te estiras y te desperezas al despertarte por la mañana. ¡Da gusto! ¿Verdad? Ser flexible significa tener un «amplio abanico de movimientos», es decir, poder mover los brazos y las piernas libremente sin sentir tensión o dolor. Es fácil encontrar formas de trabajar la flexibilidad:

- Gimnasia y ejercicios acrobáticos.
- Yoga.
- Baile, sobre todo ballet.
- Artes marciales.

- Estiramientos, como tocarte los dedos de los pies.

El ejercicio te ayuda a mantener un peso equilibrado

El alimento proporciona a tu cuerpo el combustible que necesita en forma de calorías, que es un tipo de energía. Tu cuerpo necesita determinada cantidad de calorías cada día sólo para funcionar, respirar, caminar y hacer todas las actividades básicas. Pero, cuando estás activo, tu cuerpo necesita una cantidad extra de calorías o energía. Si no eres muy activo, tu cuerpo no necesitará tantas calorías. Independientemente de cuántas calorías necesites, si comes suficiente para colmar esa necesidad, tu peso corporal se mantendrá más o menos estable. Si ingieres más calorías de las que necesita tu cuerpo, podrías almacenarlas en forma de exceso de grasa.

El ejercicio te hace sentirte bien

Da gusto tener un cuerpo fuerte y flexible que te permite practicar todas las actividades que te gusta hacer –como correr, saltar y jugar con tus amigos–. También es muy agradable la sensación de dominar algo, como encestar tiros libres, parar goles o bucear. Pero algo que tal vez no sepas es que el ejercicio puede ponerte de mejor humor.

Cuando haces ejercicio, tu cerebro libera unas sustancias químicas llamadas **endorfinas** que te hacen sentirte más feliz. ¡Otra razón más de por qué es tan estupendo hacer ejercicio!

(Tomado y adaptado de www.kidshealth.org/kid/en_espanol/)

Ahora, completa el formulario. Click [here](#) para acceder.

<https://docs.google.com/spreadsheet/ccc?key=0ApAfDhbmundHVLSW9FVFJkdk04c3daYzVTS19fTIE>