

¡SOLO DURANTE 72H! ⚡ Suscríbete 1 año por solo 18€ [Quiero la oferta](#)

DEPORTES

Eliseo Iglesias: «La práctica de ejercicio en edad infantil y adolescente previene el desarrollo de enfermedades futuras»

MIRIAM SANTOS / L. B.



VÍTOR MEJUTO

El nuevo invitado a la Mesa saludable Vegalsa Eroski destacó la importancia de que el tiempo de ocio tenga un componente activo

26 ago 2021 . Actualizado a las 16:06 h.



Comentar · 0

Eliseo Iglesias, docente de Actividad Física Saludable y calidad de Vida en la Facultad de Ciencias del Deporte y la Educación Física (INEF) de la Universidade de A Coruña es el nuevo protagonista de las Mesas saludables

Velgalsa Eroski. El encuentro, centrado en la práctica de actividad física en niños y adolescentes, podrá verse este jueves a partir de las 20.00 horas a través de la web de La Voz de Galicia y los canales de Facebook y YouTube.

-¿Cuál debe ser el primer paso para incitar a los niños y adolescentes a hacer deporte?

-El primer paso, sobre todo en edades tempranas, es incentivar la diversión. Hay que buscar una actividad y unas condiciones de práctica que sean lo más agradables y atractivas posibles para promover ese ejercicio, esa actividad física y que poco a poco la vayan integrando en sus hábitos y en sus prácticas habituales. Entonces, en esta fase inicial, lo más relevante es el disfrute por la actividad y por tanto debe ser una actividad asequible, entretenida, divertida y que cumpla con los objetivos fisiológicos y de desarrollo motor adecuados.

-¿Cuáles son los principales beneficios?

-Los beneficios son múltiples. El ejercicio tiene un efecto multiorgánico, entonces desde un punto de vista fisiológico tiene una serie de beneficios tanto de tipo preventivo como terapéutico. Es decir, la práctica de ejercicio en edad infantil y adolescente previene el desarrollo de enfermedades futuras, pero también permite revertir determinadas condiciones desfavorables para la salud de un niño. Hay otra serie de beneficios desde el punto de vista del desarrollo de aspectos de tipo cognitivo. Está cada vez más evidenciada la relación que existe entre la condición física y determinados procesos de desarrollo cognitivo. Y luego hay una cuestión de aspectos de tipo más social y de desarrollo personal del niño y del adolescente, ya que la práctica de deporte lleva implícitos una serie de valores y la adquisición de hábitos saludables que tiene unas ventajas indudables.

-¿Cuál cree que debe ser el papel de la educación física en la promoción de la actividad deportiva?

-Es muy relevante porque por la educación física van a pasar todos los niños y es a partir de ahí donde podemos generar hábitos y una cultura física que le permita hacer una práctica más o menos autónoma en el futuro que sea beneficiosa para su salud. En este sentido, la educación física juega un papel primordial va no solo para proporcionar esos niveles de actividad física que a

lo mejor por otras vías y en determinados entornos no es posible, sino también para generar esos conocimientos y esos hábitos que vayan formando una población culta físicamente, que sepa practicar e integrar la actividad física y el ejercicio en su vida cotidiana. El papel de la educación física como motor educativo en esta línea es básico. Su objetivo no es solo desarrollar competencias motoras, sino formar a los alumnos desde el punto de vista de lo qué es el ejercicio físico y cómo debe ser integrado en la vida de las personas como una herramienta muy útil.

-¿Cómo se debe actuar ante un niño que no quiere practicar deporte?

-Una persona puede pasar por diferentes etapas en su predisposición a realizar actividad física, pero en esos casos hay que buscar siempre ese principio de progresión. Lógicamente, lo que no puede ser es que la primera experiencia de una persona que no está familiarizada con la práctica de ejercicio sea desagradable. Para evitar eso hay que buscar siempre la progresión en las cargas de trabajo y sobre todo buscar aquella actividad que sea más afín a los gustos. Entonces, hay que buscar aquella actividad que se aproxime más a los intereses o al perfil del niño. La idea es esa, buscar una progresión en el trabajo que siempre sea adecuada a la capacidad del niño o adolescente y siempre buscando aquella actividad que más se ajuste al perfil psicológico y motriz. No tiene sentido abordar una actividad que sea muy compleja porque lo único que va a aportar son experiencias negativas y que no van a beneficiar a la adquisición de ese hábito de actividad.

-¿Qué piensa sobre el incremento de la obesidad infantil en Galicia?

-Hay dos ejes: el aumento del sobrepeso y obesidad y, sobre todo, el aumento de niños con exceso de grasa en su composición corporal. Entonces, en ese sentido, la obesidad es un problema de salud pública y tiene varios abordajes. Conseguir una condición física mínima es esencial porque se ha observado que, con independencia del estado de obesidad, va a ayudar a contrarrestar parte de los efectos negativos que el sobrepeso y la obesidad tienen en nuestra salud. Lo ideal sería buscar una población escolar sin sobrepeso y físicamente activa con un buen nivel de condición física, pero en aquellos casos donde existe presencia de sobrepeso y obesidad, si son físicamente activas, vamos a lograr ciertas adaptaciones fisiológicas que van a

contrarrestar en gran medida los efectos negativos de esas condición.

-¿Cree que con la pandemia ha disminuido la actividad física en estos grupos de edad?

-Creo que ha tenido dos versiones. Fue un freno a la práctica de ejercicio en escolares pero en ciertos casos ha podido suponer una toma de conciencia de ser físicamente activos. En este sentido, las iniciativas que hubo de retomar la actividad física ayudaron a que la reactivación del deporte en edad escolar haya sido en general bastante satisfactorias dentro del contexto. A nivel comunitario la reacción ha sido buena y se ha evitado que una amenaza tan importante como esta para la actividad física no hayan sido más graves los efectos. Creo que socialmente se ha reaccionado bastante bien a la hora de crear las condiciones que siguieran los criterios de seguridad pero no impidiesen la práctica de actividad física y deportiva.

-¿Cuál es su consejo o sugerencia para que los jóvenes lleven una vida más activa?

-Ser físicamente activo tiene dos misiones. Por un lado está la actividad física o el deporte estructurado, lo que hacemos en clases de educación física o en nuestro club; y luego está la actividad física no estructurada, aquella que hacemos en nuestra vida cotidiana. La primera parte es esencial, pero debemos tener en cuenta la no estructurada. Es decir, hay que crear unas condiciones para que el ocio tenga ese componente activo y en el caso de los escolares intentar que su vida tenga actividad. Si me tengo que desplazar mejor hacerlo en bici, si es posible ir andando y no utilizar otros medios... Hay que tener en cuenta que nuestra vida activa va a depender de las actividades estructurales y por otra parte de la actividad física no estructurada. Se debe promover que en el tiempo de ocio aparezca ese componente activo.



Comentar · 0

También en La Voz

Ana Galeote, fisioterapeuta: «Para evitar el dolor de espalda



hay que hacer entrenamiento de fuerza»

LUCÍA CANCELA



Conduce un camión hasta Alemania, sufre un infarto, y la empresa espera a que vuelva a España para despedirlo

G. LEMOS



Comentarios

Para comentar es necesario estar registrado en lavozdeg Galicia.es

[Regístrate gratis](#)

[Iniciar sesión](#)

Lista de comentarios

[Consulta las normas de uso](#)

Texto a buscar...

BUSCAR

Cambiar idioma: **Galego**

SUSCRIPTORES

[Mi suscripción](#)

[Réplica en PDF](#)

[Hemeroteca](#)

[Suscríbete](#)

REGISTRADOS

[Mi perfil](#)

[Newsletters](#)

[Regístrate](#)

CONTACTO

[Cartas al director](#)

[Contacta con nosotros](#)

PUBLICIDAD

[Tarifas publicitarias](#)

EDICIONES

[A Coruña](#)

[A Mariña](#)

[Arousa](#)

[Barbanza](#)

[Carballo](#)

[Deza](#)

[Ferrol](#)

[Lemos](#)

[Lugo](#)

[Ourense](#)

[Pontevedra](#)

[Santiago](#)

[Vigo](#)

[Galicia en 313 concellos](#)

Servicios

Oferplan

INMOGalia

Eventos en Galicia

Contacto

RESPONSABILIDAD SOCIAL

Eficiencia energética

SECCIONES

Portada

Galicia

Economía

España

Internacional

Opinión

Deportes

Sociedad

Cultura

Gráficos

Somos Agro

Somos Mar

Obituarios

La Galicia Económica

El tiempo

Torre de Marathon

Grada de Río

Opa Racing

CD Lugo

Andar Miudiño

Forza Breo

Fútbol gallego

VERTICALES

La Voz de la Salud

Escuadra

Sabe Bien

Global Galicia

Estudiar en Galicia

La Cocina de Frabisa

Red

Plata o plomo

Ven A Galicia

Enfoque

Vive el Camino

Chapuzas Gallegas

La Mochila Roja

Galicia Innova

Mi Negocio

SUPLEMENTOS

Mercados

Fugas

Yes

La Voz de la Escuela

On

Motor gallego

NEWSLETTERS



Hoy en La Voz

La información más destacada del día, de lunes a viernes a primera hora de la mañana



Al final del día

Un resumen de las noticias que debes saber antes de acostarte



7 días 7 historias +

Una selección de los mejores contenidos de la semana, exclusiva para suscriptores



Educación

Recibe cada lunes novedades e información útil sobre el mundo de la Educación



Somos Agro

Recibe cada miércoles la información más relevante del sector primario



5 océanos

Boletín diario para marineros en formato comprimido (conexiones de baja velocidad)



Global Galicia

Cada viernes, un resumen de la semana en Galicia y sobre los gallegos en el exterior



A Coruña

Recibe de lunes a viernes toda la actualidad y la información más destacada de A Coruña



Ferrol

Recibe toda la actualidad y la información más destacada de Ferrol



Santiago

Recibe toda la actualidad y la información más destacada de Santiago



Vigo

Recibe toda la actualidad y la información más destacada de Vigo



Ourense

Recibe toda la actualidad y la información más destacada de Ourense

APLICACIONES MÓVILES

La Voz de Galicia

Toda la información en tu móvil. Recibe notificaciones y no te pierdas la actualidad más relevante



Periódico en PDF +

La experiencia de lectura del diario impreso, ahora, en formato digital



REDES SOCIALES



TELÉFONO GRATUITO DE ATENCIÓN AL SUSCRIPTOR

900 154 218

Dudas o consultas

suscripciones@lavoz.es

Corporación Voz de Galicia Fundación SRFL Voz Audiovisual RadioVoz Sondaxe Canalvoz Voz Natura
Prensa-Escuela MPXA Galicia Editorial

© Copyright LA VOZ DE GALICIA S.A. Todos los derechos reservados.

Polígono de Sabón, Arteixo, A CORUÑA (ESPAÑA) Inscrita en el Registro Mercantil de A Coruña en el Tomo 2438 del Archivo, Sección General, a los folios 91 y siguientes, hoja C-2141. CIF: A-15000649.

[Aviso legal](#) [Política de privacidad](#) [Política de cookies](#) [Condiciones generales](#) [Configuración de cookies](#)