

# Los ejercicios para evitar el sobrepeso en alumnos

La actividad física debería practicarse todos los días, sostienen expertos



**SANDRA QUEVEDO**  
www.publimetro.cl

Tras conocerse los resultados del Mapa Nutricional 2016, que mostraron alta prevalencia de obesidad entre los estudiantes, uno de los focos que los especialistas establecen para evitar este problema reside en los ejercicios.

De acuerdo al kinesiólogo y epidemiólogo de la actividad física de la UDD Jaime Leppe, todas las personas mayores de 18 años debieran realizar 150 minutos de actividad física a la semana, lo que correspondería a 5 veces de 30 minutos diarios para tener una vida activa. "Tienen que ser de forma moderada o in-



El ejercicio es crucial en la etapa escolar para prevenir la obesidad | AGENCIA UNO

tensa, como bailar, correr o nadar", apunta.

Según Leppe, los niños desde los 6 años en adelante deben tener ejercitaciones que reflejen una mayor actividad psicomotora, sin tantas reglas como los deportes. La sugerencia es compartida por Omar Fernández, profesor de educación física y jefe de carrera de Terapia en Actividad Física de la Usach, quien considera realizar un trabajo fisi-

co desde los 6 meses de vida.

"En las salas cuna y jardines infantiles se hace necesario tener profesionales junto a las educadoras de párvulos que se hagan cargo de forma concreta de ejercicios psicomotrices relacionados con el asombro y autonomía", sostiene Fernández.



Los ejercicios recomendados en  
[www.publimetro.cl](http://www.publimetro.cl)