

## Actividad física en la infancia y adolescencia: moviéndose... se crece saludablemente



Los documentos de información para pacientes de la [Guía de Práctica Clínica sobre Obesidad Infantojuvenil](#) disponible en [GuíaSalud](#) contienen material de interés para las familias en relación con la alimentación y el ejercicio físico.

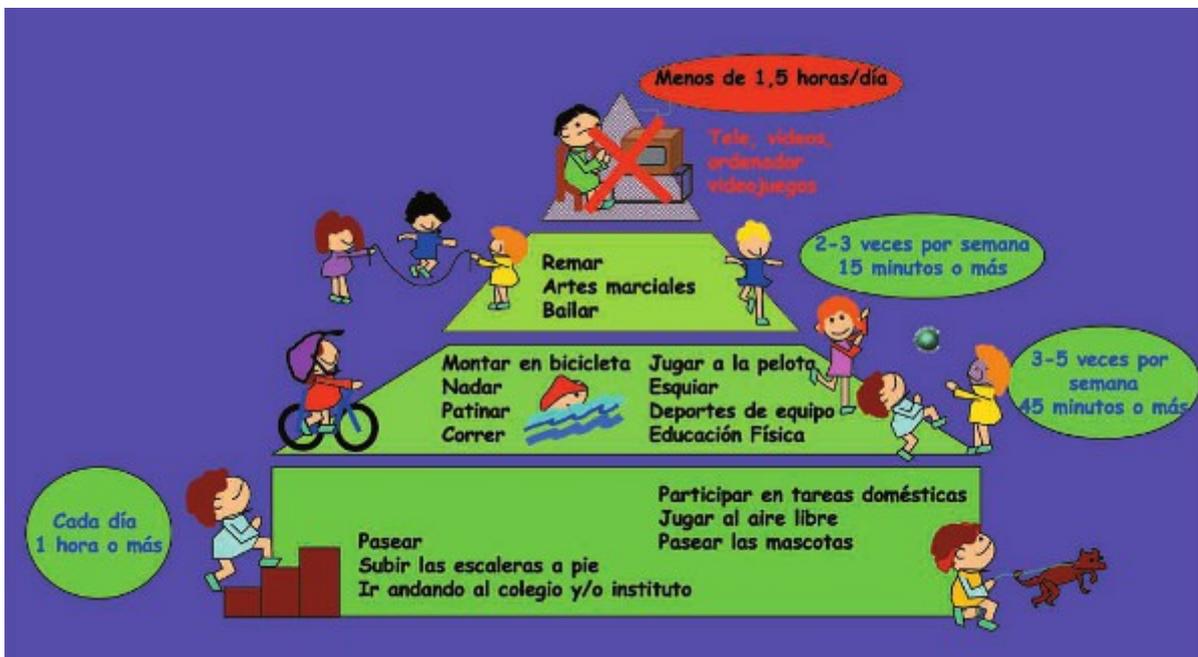
### Consejos a los padres

- Compartir con los hijos la actividad física
- Lo importante es participar
- Dar a conocer diferentes actividades y fomentar las actividades en grupo
- Aumentar esfuerzo poco a poco
- Respetar las normas de seguridad
  - Protección adecuada (casco, gafas, protección solar...)
  - Respetar el tiempo de digestión, beber agua durante el ejercicio etc.

### La actividad física tiene efectos beneficiosos sobre

- El crecimiento
- El corazón y los pulmones
- La función intestinal
- Las defensas
- La coordinación
- El desarrollo psicológico y la autoestima
- La salud presente y futura

### Pirámide del ejercicio físico



Artículo publicado el 19-9-2011, revisado por última vez el 26-2-2012

**La información ofrecida en En Familia no debe usarse como sustituta de la relación con su pediatra, quien, en función de las circunstancias individuales de cada niño o adolescente, puede indicar recomendaciones diferentes a las generales aquí señaladas.**

Este texto no pertenece originariamente a la página web "En Familia" de la Asociación Española de Pediatría y se reproduce con permiso de los propietarios del copyright. Para conocer las condiciones de uso debe dirigirse a la fuente original.

Más referencias sobre el tema e información sobre los autores en:

<https://enfamilia.aeped.es/vida-sana/actividad-fisica-en-infancia-adolescencia-moviendose-se-crece>