Image not found
https://enfamilia.aeped.es/sites/enfamilia.aeped.es/themes/enfamilia/images/enfamilia_logo

Image not found
https://enfamilia.aeped.es/sit

Image not found
https://enfamilia.a ilia.aepe

Deporte y actividad física en los niños

La actividad física debe formar parte de la vida del niño

Es muy recomendable que los niños realicen actividad física de forma habitual, que esta forme parte de su estilo de vida y que disminuyan el sedentarismo.

Un estilo de vida físicamente activo en la infancia es una buena forma de prevención de ciertas enfermedades crónicas muy frecuentes en la edad adulta, como la obesidad, la hipertensión, las enfermedades cardiovasculares, la diabetes, el cáncer, los problemas músculo-esqueléticos y los problemas de salud mental. Por otro lado, también se sabe que el sedentarismo es un factor de riesgo para estas mismas enfermedades, así que la actividad física regular y la disminución del sedentarismo son un pilar importante para la salud en la infancia.

Los hábitos saludables que se inician durante la infancia son más fáciles de mantener en la edad adulta.

Para que la actividad física sea saludable, es importante que sea regular, es decir, que forme parte de la actividad diaria. La actividad física realizada de forma esporádica no alcanza los beneficios en salud que se obtienen con una actividad física regular, pero de una forma u otra, cualquier tipo y cantidad de actividad física ayuda a combatir el sedentarismo.

Ponerse en forma

Para que el ejercicio físico sea saludable, debe estar adaptado a la condición física, a la edad y a las preferencias del niño, siempre con la meta de disfrutar, sea o no un deporte competitivo.

Para estar en forma se recomienda realizar una actividad física moderada o intensa durante al menos **60 minutos diarios**. Este tiempo puede repartirse en dos o más sesiones, lo que facilitará su realización.

Se recomienda que la mayor parte del ejercicio físico sea con actividades aeróbicas como correr, saltar, bicicleta ☀ intercalando, en niños mayores, actividades vigorosas para el fortalecimiento muscular y óseo unas tres veces a la semana.

A lo largo del día se pueden aprovechar las actividades cotidianas para realizar ejercicio, lo que es mucho mejor para la salud que permanecer sedentario. Por ejemplo, es mejor caminar y subir por las escaleras que utilizar medios de transporte, ascensores y escaleras mecánicas. Se puede ir andando o en bicicleta a la escuela, de esta manera se consigue mejorar la condición física, lo que va a permitir realizar con más facilidad las actividades de intensidad moderada o intensa

Para estar en forma, lo primero que hay que hacer es combatir el sedentarismo

La tendencia actual en la infancia y la adolescencia es a moverse cada vez menos, lo que favorece la aparición de enfermedades crónicas en la vida adulta, que aparecen porque el cuerpo no está diseñado ni preparado para el sedentarismo.

Si se suman las horas de clase en el colegio, las de sueño nocturno, las que se emplean en los deberes y viendo la televisión o jugando con pantallas de ordenador, los niños pasan muchas más horas en un estado de inactividad

física que en movimiento.

Así que, lo primero, es reducir al mínimo las actividades sedentarias a menos de dos horas diarias. Qué duda cabe que hay un tiempo para realizar los deberes escolares. Sin embargo, el tiempo dedicado a la televisión y los videojuegos es recomendable reducirlo al mínimo.

¿Qué tipo de ejercicio es recomendable para un niño, en función de su edad?

Se dan aquí algunas ideas prácticas, ¡incluso para lactantes!

Lactantes: Juegos en el suelo o en el agua. Movimientos de brazos y piernas, buscar y coger objetos, girar la cabeza, tirar, empujar y jugar con otras personas, patear, gatear, ponerse de pie, arrastrarse y andar.

Preescolares (hasta 5 años): Andar, ir en bicicleta, columpiarse, correr, juegos, saltar y actividades en el agua.

Escolares y adolescentes: Actividad física moderada-intensa al menos una hora al día y todos los días de la semana, intercalando ejercicios vigorosos para el fortalecimiento muscular y óseo tres veces a la semana. Una cantidad o intensidad menor también puede ser saludable, porque disminuye el sedentarismo.

A cualquier edad es necesario **minimizar el sedentarismo**. El riesgo de que la inactividad infantil cause problemas de salud en la edad adulta es muy alto.

¿Hay alguna ayuda fácil para orientarse a la hora de elegir el ejercicio adecuado y su frecuencia?

Sí, la pirámide del ejercicio físico es una ayuda visual rápida y sencilla que nos sirve como recordatorio de qué tareas se pueden repetir a diario y cuáles debemos minimizar.

En la base se encuentran las actividades que hay que realizar diariamente, como subir y bajar las escaleras, caminar, jugar de forma activa, ayudar en las tareas domésticas, pasear al perro…

Conforme ascendemos, las que hay que realizar de forma más periódica, por ser más intensas, son los deportes como el fútbol, baloncesto, natación…

Para terminar, en la cima están aquellas actividades que es recomendable reducir, ya que favorecen el sedentarismo, como ver la televisión.

Este tipo de actividades tienen que iniciarse en la niñez, si queremos que se mantengan en la edad adulta.

Algunas sugerencias:

- Disminuir el tiempo en sillas de transporte, ir caminando al colegio.
- Reducir el tiempo frente al televisor, ordenadores y videojuegos.
- Incorporar a los niños en tareas domésticas que precisen actividad física.

Para todos estos cambios es fundamental la implicación familiar y el cambio de hábitos también en los padres, que deben dar ejemplo con un estilo de vida activo.

Artículo publicado el 13-3-2015, revisado por última vez el 10-3-2015

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, perteneciente a la Asociación Española de Pediatría, está disponible bajo la licencia Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 3.0 España.

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

https://enfamilia.aeped.es/vida-sana/deporte-actividad-fisica-en-ninos