



https://enfamilia.aeped.es/sites/enfamilia.aeped.es/themes/enfamilia/images/enfamilia_logo_pdf.png



https://enfamilia.aep



https://enfamilia.aeped.es/sites/en

ped.es/th

Ejercicio entre los 5 y 17 años: para estar en forma



El ejercicio físico ofrece muchos beneficios a los menores de 18 años. Entre los más importantes están los siguientes:

- Mejora la forma física, el corazón, la fuerza muscular y además ayuda a mantener un peso saludable.
- Mejora la salud mental, la autoestima y disminuye el estrés.
- Favorece la socialización.
- Aumenta la concentración, lo que contribuye a tener mejores resultados académicos.
- Disminuye el desarrollo de factores de riesgo asociados a enfermedades crónicas de la vida adulta, como enfermedades del corazón, hipertensión, diabetes, colesterol elevado y obesidad.

Desde el Ministerio de Sanidad se proponen unas recomendaciones para fomentar la actividad física y reducir el sedentarismo en niños y jóvenes de 5 a 17 años.

Realizar actividad física

Al menos 60 minutos al día de actividad física moderada a vigorosa, por ejemplo caminar rápido, montar en bicicleta o en monopatín, patinar, correr (trotar suave).

Actividad aeróbica de intensidad vigorosa, por ejemplo, juegos activos que implican correr o perseguir, montar en bicicleta, deportes como el hockey, baloncesto, natación, tenis o fútbol.

Incluir al menos 3 días a la semana:

- Actividades de intensidad vigorosa.
- Actividades de fortalecimiento y mejora de la masa ósea que incluyan los grandes grupos musculares.

Reducir los periodos sedentarios

- Disminuir el tiempo de transporte motorizado (coche, autobús) y fomentar el transporte activo, recorriendo a pie o en bicicleta, al menos parte del camino.
- Fomentar las actividades al aire libre.

Limitar el tiempo delante de las pantallas

El tiempo frente a la televisión u otras pantallas (móviles, videojuegos, ordenadores, etc.), con fines recreativos, no debería superar las 2 horas diarias.

Artículo publicado el 14-3-2016, revisado por última vez el 13-3-2016

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/ejercicio-entre-5-17-anos-para-estar-en-forma>