



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



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



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



Image not found
<file:///var/www/enfam>

Consejos sobre actividad física para niños y adolescentes

En la actualidad existe una alta incidencia de sobrepeso y otros factores de riesgo para la salud que podrían contribuir a disminuir la expectativa y calidad de vida de la población. La **OMS identifica el sedentarismo como un grave problema de salud en los niños y jóvenes de 5 a 17 años**.

- El hábito que más ha cambiado en los últimos años es la realización de ejercicio físico, que ha sido reemplazado por un exceso de ocio sedentario, vinculado a las nuevas tecnologías y a las condiciones socioculturales.
- El entorno ambiental y social, con un mayor nivel de urbanización y mecanización, invita al sedentarismo y limita las actividades en espacios abiertos. Existen pocas áreas de juego en las ciudades y faltan instalaciones abiertas en los centros educativos para la práctica de actividad física.
- Esta situación se ha agravado durante y después del confinamiento por la pandemia COVID-19, provocando un aumento de peso en este grupo de población.
- En la última Encuesta de Salud de España, que se publicó recientemente, se recoge que el 12% de los niños españoles entre 5 y 14 años no realizan ninguna actividad física (8% en varones y 16% en mujeres); y entre los 15 y 24 años, un 45% no realiza ninguna o muy escasa actividad.
- La práctica regular de ejercicio físico en niños y adolescentes ha demostrado ser beneficioso para la salud; puede prevenir y tratar problemas psicoafectivos, la desmineralización ósea o algunos tipos de cánceres y es fundamental en la prevención de la obesidad infantil. Por tanto, debe incorporarse a la vida cotidiana desde la infancia como parte de un estilo de vida saludable.

Por todos estos motivos, el **Grupo de Trabajo sobre Actividad Física de la Asociación Española de Pediatría**, compuesto por pediatras, licenciados en Educación Física y en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, ha elaborado un documento sobre **Recomendaciones de actividad física para la población entre 5 y 17 años**.

1. Se recomienda **realizar actividad física moderada o vigorosa durante un mínimo de 60 minutos al día**, que se puede repartir en dos o más sesiones, en su mayor parte aeróbica e intercalando actividades para el fortalecimiento muscular y óseo 3 veces a la semana.
2. Es necesario **evitar conscientemente el sedentarismo**. Cualquier tipo de actividad cotidiana es mejor opción que permanecer sedentario: caminar o utilizar la bicicleta para los desplazamientos, subir por las escaleras en vez de usar el ascensor o las escaleras mecánicas, * Asimismo, se deben potenciar actividades en el recreo y actividades extraescolares.
3. El desarrollo de **la actividad y ejercicio físico debe ser un momento de diversión y juego**. Son preferibles las actividades en grupo, divertidas y al aire libre que permitirán un refuerzo positivo. Así, será más fácil que se incorporen a lo cotidiano como un divertido y que se mantengan en el tiempo. Es importante también desarrollar ejercicios de fortalecimiento muscular a través del juego.
4. Se debe **asegurar que el entorno en el que se practique una actividad sea adecuado y sin peligros**. También se deben cumplir las normas de seguridad básicas para la práctica de cualquier deporte (casco y protecciones en caso necesario, material reflectante para evitar atropellos, etc.).
5. **La actividad física se recomienda en cualquier condición de salud**. La práctica habitual de ejercicio, adaptada a cada situación o enfermedad, ha demostrado innumerables beneficios, mejorando globalmente el estado de salud (función cardiorrespiratoria, actitud, estado de ánimo, capacidad de recuperación física...) y la evolución clínica de los niños con enfermedades crónicas y discapacidades.
6. A la hora de hacer deporte hay que **asegurar el aporte de líquidos adecuado**, sobre todo cuando la

actividad es intensa y el ambiente caluroso. Es conveniente hidratarse antes, durante y después del ejercicio físico. Es importante para que la práctica del ejercicio sea provechosa, fácil de asumir y sin riesgo metabólico.

En el próximo artículo de la semana que viene, os proponemos algunos ejemplos posibles de actividad física para las diferentes edades. ¡No os lo perdáis!

Artículo publicado el 6-2-2023, revisado por última vez el 6-2-2023

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/edades-etapas/consejos-sobre-actividad-fisica-para-ninos-adolescentes>