

Image not found

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

Image not found

https://enfamilia.aep

image not found

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

eped.es/th

Aumento del sedentarismo de los niños y adolescentes. Día Mundial de la Actividad Física

image not found

file:///var/www/enfam

Los niños y adolescentes españoles de entre 9 y 17 años son más sedentarios que las generaciones anteriores, debido entre otras razones, al mayor nivel de urbanización y mecanización y por otro lado al largo tiempo que pasan ante la pantalla de la televisión o del ordenador.

Coincidiendo con el **Día Mundial de la Actividad Física**, que se celebra el 6 de abril, el **Comité de Promoción de la Salud de la Asociación Española de Pediatría (AEP)** ha querido destacar algunos datos relevantes en relación a este aumento del sedentarismo en niños de 9 a 17 años, problemática que se ha agravado durante y después del confinamiento por la pandemia por la covid-19. Se anima a realizar un mínimo de 60 minutos diarios de ejercicio físico y de una intensidad moderada/alta.

La práctica de ejercicio físico debe ser incorporada a la vida cotidiana como un **estilo de vida** saludable que es recomendable adquirir desde la infancia, al igual que la higiene, la seguridad o el estudio.

Artículo publicado el 6-4-2022, revisado por última vez el 6-4-2022

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.

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

<https://enfamilia.aeped.es/noticias/aumento-sedentarismo-ninos-adolescentes-dia-mundial-actividad>