



Rutinas de ejercicio físico en domicilio para los niños. Comité de Promoción de la Salud



El ejercicio es fundamental para la salud. En estos días de confinamiento mantener la actividad física evitando el sedentarismo no es fácil.

De forma general, una de las primeras consecuencias del sedentarismo es el riesgo de incrementar el peso y por lo tanto de desarrollar sobrepeso u obesidad. Pero además, la inactividad puede suponer una disminución de la masa ósea y muscular así como de la condición física, que es la capacidad que tiene una persona para hacer un esfuerzo máximo y que mide la capacidad que tiene nuestro sistema cardiocirculatorio para llevar el oxígeno a los músculos.

No hay que olvidar que una parte importante de la actividad física regular es la mejora del estado de ánimo, de la calidad del sueño y la reducción del estrés, previniendo trastornos a nivel psico-afectivo. Y, por último, hay estudios que demuestran que el ejercicio físico produce un refuerzo del sistema inmune. Todas estas razones hacen que ahora, más que nunca, sea muy recomendable instaurar en nuestros hogares rutinas de ejercicio físico regular para toda la familia, desde los más pequeños a los más veteranos.

Por este motivo, el [Comité de Promoción de la Salud de la Asociación Española de Pediatría](#) ha recopilado información útil, para ayudar a las familias y a los niños a establecer rutinas para hacer ejercicio físico en el domicilio.

Hay ejercicios recomendados **para todas las edades:**

Menores de 1 año:

[Recomendaciones generales de actividad física para menores que aún no andan](#)

Entre 1 y 5 años:

[Recomendaciones generales de actividad física para menores de 5 años que ya andan](#)

Niños mayores y adolescentes:

[Ejercicios de tonificación en casa Profesionales Ciencias de la actividad física y el deporte CCAFYD \(entrena desde casa\)](#)

Asimismo se pueden encontrar [ejercicios recomendados para todos los niveles y edades de la Fundación Municipal de Deporte de Valencia](#) o de TVE2 ["Muévete en casa"](#) o [para hacer zumba](#), etc.

No olvidemos que un grupo especial son los **niños con patologías crónicas** (como las enfermedades neuromusculares, pacientes oncológicos *↔ que requieren de tratamiento rehabilitador. A muchos de ellos, sus médicos, ante esta situación, les han adaptado las pautas para que las puedan seguir en sus domicilios e incluso se está haciendo telemedicina para poder seguirlos a distancia. Pero el no poder acudir a los centros sanitarios, supone una dificultad. El Servicio de Rehabilitación y Medicina Física del [Hospital San Joan de Deu ha hecho unas recomendaciones al respecto](#)

Asimismo para niños con **obesidad**, desde la Unidad contra la Obesidad y el Riesgo Cardiovascular del [Programa PAIDO del Hospital General de Valencia](#)

proponen unos ejercicios específicos

Finalmente, por si se nos acaban las ideas, también desde el Comité se proponen **juegos**:

<https://twitter.com/EscuelasActivas>

<https://www.facebook.com/watch/?v=274163660172475>

https://www2.heart.org/site/DocServer/KHC_25_Ways_to_Get_Moving_at_home_Spanish.pdf

Si quieres ver la propuesta completa del Comité, puedes consultarla en la siguiente dirección:

<https://www.aeped.es/comite-promocion-salud/recomendaciones>

¡Animaos! Seguro que haciendo ejercicio todos juntos en casa lo pasaréis bien y os mantendréis en forma.

Más información:

[Artículo El Español 17_04_2020 Consecuencias FÍSICAS DE SALUD por tramo de edad](#)

[Mantener a los niños activos durante la pandemia de coronavirus Exercise Medicine Spain](#)

Video actividades grupales (Zumba, Fitness...) Unidad de cultura y deportes Universidad pública de Navarra:

<https://www.youtube.com/channel/UCex8BGDTCLuMD-a0nSvNAw/videos>

Artículo publicado el 24-4-2020, revisado por última vez el 24-4-2020

<p>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.</p>

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

<https://enfamilia.aeped.es/noticias/rutinas-ejercicio-fisico-en-domicilio-para-ninos-comite-promocion>