



## La actividad física en los niños es salud

El [Grupo de Actividad Física de la Asociación Española de Pediatría](#), de acuerdo con las recomendaciones institucionales y las pruebas científicas, hace constar que:

**La inactividad física supone un riesgo importante para la salud física y psíquica de cualquier persona.** La práctica regular de ejercicio físico en niños y adolescentes ayuda en la prevención y tratamiento de la obesidad, enfermedades del corazón, alteraciones psicológicas, enfermedades de los huesos y algunos cánceres.

En el niño y adolescente, el ejercicio físico y la práctica de deportes favorece un desarrollo global óptimo, su integración, el fomento de valores positivos y la adquisición de estilos de vida saludables

### Decálogo para padres sobre la actividad física de niños y adolescentes:

1. **Se recomienda la realización de actividad física moderada o vigorosa durante un mínimo de 60 minutos diarios**, pudiendo repartirse en dos o más sesiones, en su mayor parte aeróbica e intercalando actividades vigorosas para el fortalecimiento muscular y óseo 3 veces por semana. La actividad física durante más de 60 minutos aporta beneficios adicionales para la salud.
2. **No al sedentarismo.** Cualquier tipo de actividad cotidiana es mejor que la opción sedentaria. Camina, utiliza la bicicleta y sube por las escaleras. Asegura el tiempo de estudio y de aprendizaje. Limita el tiempo frente al televisor y otros aparatos electrónicos.
3. **Diversión y juego.** Son preferibles las actividades en grupo, divertidas y al aire libre.
4. **Seguridad.** El entorno físico debe ser adecuado y sin peligros. Haz caso de las normas de seguridad para la práctica de deporte.
5. **En cualquier condición de salud.** La actividad física adaptada a cada situación mejora globalmente el estado de salud y la evolución de los niños con enfermedad crónica y discapacidad.
6. **Cuestión de hábitos.** La práctica de ejercicio físico debe ser un hábito saludable desde la infancia. Los hábitos se mantienen fácilmente con el tiempo y se echan de menos cuando faltan.
7. **Actividad prioritaria.** Incorporar el ejercicio físico entre las actividades diarias de tu hijo. Aprovecha las actividades extraescolares e invierte en su salud.
8. **Da ejemplo.** Realiza ejercicio físico y planifica actividades en familia si quieres que tu hijo sea activo.
9. **Hidratación.** Asegura el aporte de líquidos, sobre todo cuando la actividad es intensa y el ambiente caluroso.
10. **Alimentación variada y equilibrada.** Pilar fundamental para la salud junto con la actividad física.

La persona que regularmente hace ejercicio físico vive más y mejor. La actividad física da salud y está al alcance de todos.

Artículo publicado el 6-8-2013, revisado por última vez el 1-12-2013

**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/vida-sana/actividad-fisica-en-ninos-es-salud>