



Ejercicio en menores de 5 años: a moverse y evitar el sedentarismo



Todas las personas, de cualquier edad, tanto mujeres como varones, y sea cual sea su estado de salud pueden beneficiarse de ser activas físicamente. Los niños tienden a moverse y a no parar, especialmente cuando son pequeños. Sin embargo, la sociedad actual no facilita que los niños estén activos al aire libre o en casa. Desde muy pequeños permanecen sentados y emplean el tiempo en actividades que no requieren moverse.

Cualquier aumento de la actividad física puede producir beneficios para la salud. Desde el Ministerio de Sanidad informan de que se han consensuado, a nivel nacional, unas recomendaciones que recogen los mínimos a alcanzar, por grupo de edad, para mejorar la salud.

Para los menores de 5 años se recomienda:

Realizar actividad física

Si todavía no andan: promover que realicen actividad física varias veces al día, mediante juegos en el suelo, en el baño, y siempre en entornos seguros para ellos.

Si ya caminan: realizar actividades estructuradas y juego libre al menos 3 horas al día, distribuidas a lo largo del día, tanto dentro como fuera de casa y de intensidad variable. A medida que los niños crecen es necesario ir aumentando gradualmente la intensidad de la actividad.

Reducir los periodos sedentarios prolongados

No dedicar más de 1 hora seguida, cuando están despiertos, a actividades sedentarias como estar sentados o sujetos en sillas, carros o balancines, o ver la televisión, jugar con el teléfono móvil, ordenador, videojuegos, etc.

Limitar el tiempo delante de pantallas

De 0 a 2 años: no se recomienda pasar tiempo delante de una pantalla.

De 2 a 4 años: no se recomienda pasar más de 1 hora al día delante de una pantalla.

Artículo publicado el 2-12-2015, revisado por última vez el 1-12-2015

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-en-menores-5-anos-moverse-evitar-sedentarismo>