

Con motivo del Día Mundial de la Actividad Física, que se celebra hoy, 6 de abril

Los pediatras advierten del creciente problema de sedentarismo de los niños y adolescentes y animan a realizar un mínimo de 60 minutos diarios de ejercicio físico

Madrid, 6 de abril de 2022. 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 al largo tiempo que pasan ante la pantalla del televisor o del ordenador. Los pediatras advierten de que esta problemática se ha agravado durante y después del confinamiento por la pandemia covid-19, lo que ha provocado un exceso en la ganancia energética que se traduce en un gradual y consistente aumento de peso. Es por ello que, 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 al respecto y recordar las recomendaciones recogidas en el documento de [“Consejos sobre actividad física para niños y adolescentes”](#) donde los pediatras, de forma conjunta con los licenciados en Educación Física y en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, dan pautas generales a las familias para fomentar la actividad física en la población de entre 5 y 17 años:

- El hábito que más ha cambiado en los últimos años es la realización de ejercicio físico, que en niños y adolescentes debe ser al menos de **60 minutos diarios** y de una intensidad moderada/alta. Este ha sido reemplazado por un exceso de ocio sedentario, vinculado a las nuevas tecnologías y a condicionantes socioculturales.
- El entorno ambiental y social nos invita al sedentarismo y nos aleja de las actividades aeróbicas en **espacios abiertos**. Existen pocas áreas de juego en las ciudades y falta de instalaciones en los centros escolares para la práctica de actividad física.
- En la última Encuesta de Salud de España, publicada recientemente por el Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, la cifra de niños entre 5 y 14 años que no realizan ninguna actividad física es del 12% (8% en varones y 16% en mujeres); y entre los 15 y los 24 años, **un 45% no realiza nada o muy escasa actividad**.
- 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.
- Aumentar la práctica de actividad física mediante las **actividades extraescolares** dirigidas por especialistas e informar de posibilidades de práctica física en el entorno próximo son una buena oportunidad para hacerlo.
- Los hábitos que se adquieren durante ciertos periodos de la vida **se mantienen fácilmente a posteriori** y se echan de menos cuando faltan o no se pueden realizar.

- La actividad física es fundamental en **la prevención de la obesidad infantil** y el ejemplo de los padres con respecto a los hábitos saludables resulta de inspiración para los niños y adolescentes.

Más información y recomendaciones para familias en el apartado del Comité de Promoción de la Salud de la [página web de la AEP](#).

Sobre la Asociación Española de Pediatría

La Asociación Española de Pediatría es una sociedad científica que representa a cerca de 14.000 pediatras que trabajan tanto en el ámbito hospitalario como de atención primaria. Está integrada por todas las sociedades científicas de pediatría regionales y las sociedades de pediatría de las distintas especialidades. El principal objetivo de la asociación es velar por la adecuada atención sanitaria, fomentar el desarrollo de la especialidad, tanto en sus aspectos asistenciales como en los docentes y de investigación, además de asesorar a todas aquellas instituciones competentes en asuntos que puedan afectar o afecten a la salud, desarrollo e integridad del niño y del adolescente, así como divulgar e informar a la población sobre cuestiones de salud infantil.