

Gente activa, mueve la vida

¿La actividad física (AF) es buena para la salud?

No hay duda de que la actividad física (AF) y el estar menos tiempo sentado son buenos para la salud.

Un estilo de vida activo en la niñez previene ciertas enfermedades crónicas frecuentes en el adulto. Algunas de ellas son la [hipertensión](#), las enfermedades cardiovasculares, la [diabetes](#) tipo 2, el cáncer, la [obesidad](#) o problemas musculoesqueléticos. También puede reducir los síntomas de depresión y ansiedad. Además la vida sedentaria es un riesgo para tener las mismas enfermedades. Así mismo la AF mejora la concentración, el aprendizaje y el bienestar.

Todos los organismos sanitarios, guías de salud y expertos apoyan un estilo de vida en el niño con AF regular y pocas horas de [vida sedentaria](#).

¿"Cuánto y qué tipo" de ejercicio es el que se recomienda en la infancia"?

La OMS dice:

- Al menos una media de 1 hora al día de AF aeróbica de energía moderada a intensa.
- Adecuada a la edad, al desarrollo y que le guste.

Cualquier cantidad de AF es mejor que nada.

Recomendaciones según la edad

1. Para **menos de 5 años**: la AF debe fomentarse desde que el niño nace. Lo ideal es que sea **a través del juego en el suelo y AF en el agua en medios seguros**.

[Para los bebés](#), la AF es que se les deje mover los brazos y las piernas mientras están acostados en espacios libres. Esto incluye buscar y coger objetos, girar la cabeza hacia los estímulos, tirar, empujar y jugar con otras personas. Jugar con ellos para que aprendan cosas nuevas: patear, gatear, ponerse de pie, arrastrarse y andar.

La AF en el agua también está bien y da la opción de hacer lazos sociales y emocionales con otras familias.

[Cuando saben andar](#) deben hacer **AF al menos 3 horas al día**. Puede incluir andar, ir en bicicleta, columpiarse. También otros juegos que tienen más gasto de energía: correr, juegos de pilla pilla, saltar y juegos en el agua.

2. [De 5-17 años](#): La OMS dice que se debe hacer **1 hora al día de AF** de energía moderada a intensa, y al

menos, **3 días a la semana** AF aeróbicas de **intensidad alta**, así como actividades que refuercen músculos y huesos.

3. Niños de 5-17 años con **discapacidad**: los beneficios de la AF son los mismos que para otros niños. Además puede mejorar la función mental en niños con trastornos que afectan a esta, por ejemplo el trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH). También mejora la función física en los niños con discapacidad intelectual. Las recomendación de cantidad y tipo de ejercicio son iguales que el resto de los niños.

Se recomienda iniciar la AF poco a poco e ir en aumento.

Manifiesto de buenas prácticas:

- Hacer algo de ejercicio es mejor que no hacer nada.
- Los niños y adolescentes deben empezar poco a poco.
- Es muy importante que la AF para los niños sea segura, les guste y que sea diferente según las ocasiones. Apta para su edad y capacidad.
- Es crucial limitar el tiempo de estar sentados de los niños y adolescentes. Sobre todo, el tiempo de ocio que pasan delante de una pantalla.

Los expertos recomiendan **disminuir el tiempo de estar sentados** con las siguientes medidas:

- Evitar el uso de pantallas (ordenadores, móviles, etc) en menores de 2 años.
- Limitar el uso de pantallas a 1 hora al día en niños de 2-4 años.
- Limitar el uso de pantallas a 2 horas al día en mayores de 5 años.
- Aprovechar cualquier oportunidad para ir caminando, en bici, subir escaleras... Mejor no usar el ascensor y prescindir del coche o de la moto.

Resumen de las recomendaciones de la OMS y Previnfad

- En menores de 5 años la AF se debe iniciar desde que nacen. Sobre todo **a través del juego en el suelo y en el agua, siempre en medios seguros**.
- Entre 5 y 17 años: al menos **1 hora al día de actividad física** de energía media a intensa a lo largo de la semana, y al menos **3 días a la semana** hacer actividades aeróbicas de **intensidad alta**, así como ejercicios que refuercen músculos y huesos.
- Limitar el tiempo de estar sentados, sobre todo el uso de pantallas.

¡Todo movimiento cuenta!

Descárgate la presentación con los PUNTOS CLAVE:

Gente activa, mueve la vida

Ana M. Campos Martínez. Pediatra



Fecha de publicación: 5-02-2012

Última fecha de actualización: 13-08-2022

Autor/es:

- [Francisco Javier Sánchez Ruiz-Cabello](#). Pediatra. Centro de Salud "Zaidín". Granada
- [Ana M^a Campos Martínez](#). Pediatra.. Hospital Universitario San Cecilio. Granada
- [Grupo PrevInfad](#). Prevención en la infancia y adolescencia (PrevInfad). Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria (AEPap)

