



Consejos sobre la práctica de ejercicio físico para niños y adolescentes

Ejercicio físico para niños menores de 5 años que no caminan

- Es muy importante tener en cuenta las características de desarrollo físico y mental de los preescolares a la hora de plantear qué tipo de actividad física pueden hacer.
- El inicio de la actividad física debe reforzarse desde el nacimiento, sobre todo juegos en el suelo y actividades en el agua, siempre en condiciones seguras.
- Todos los preescolares deben reducir al mínimo el tiempo que están sedentarios (tumbados o sentados), exceptuando el tiempo en que duermen.

Beneficios del movimiento para los preescolares

- Desarrolla habilidades motoras importantes para su desarrollo.
- Mejora el desarrollo cognitivo.
- Contribuye a adquirir hábitos saludables.
- Mejora el desarrollo del aparato músculo-esquelético.
- Promueve la adquisición de habilidades sociales.

La mayoría de la actividad física a esta edad se refiere a estimular el movimiento de cualquier intensidad:

- Tiempo boca abajo, es decir, cualquier momento del día en que el niño esté boca abajo, en el suelo, jugando en el suelo, rodando...
- Jugar a alcanzar, empujar, lanzar objetos que alguien le ofrece.
- A partir de una edad aconsejada, acudir a la piscina con su padre/madre.

Hay que minimizar las conductas sedentarias:

- Reducir a menos de una hora seguida el tiempo que pasa en asientos para bebés cuando está despierto.
- Para niños menores de 2 años, se desaconseja que miren la televisión o se entretengan con otros dispositivos electrónicos o que, en todo caso, dediquen a ello menos de una hora y solamente programas seleccionados.

Ejercicio físico para niños menores de 5 años que caminan

- Los niños en edad preescolar que ya caminan sin ayuda deben mantenerse activos todos los días al menos tres horas en total. La mayoría de los niños de esta edad se mantienen activos entre dos horas y dos horas y media; por lo tanto, solo hay que asegurar media hora o una hora más de actividad.
- Hay que minimizar el tiempo que el niño pasa sentado o sin actividad durante largos periodos, exceptuando el tiempo en que duerme.

Beneficios de mantener activos a los niños al menos tres horas al día

- Mejora su salud cardiovascular.
- Contribuye a mantener un peso saludable.
- Mejora la salud de sus huesos.
- Permite desarrollar habilidades sociales y mejora la coordinación.

La mayor parte de la actividad física en esta edad consiste principalmente en el juego activo sin estructurar o actividades organizadas. Esta forma de actividad física puede incluir lo siguiente:

- Actividades que necesitan la participación de los principales grupos musculares (brazos, piernas, hombros, tronco... desplazándose de un sitio a otro, por ejemplo).
- Juego más enérgico, como trepar, nadar, montar en bicicleta...
- Otras actividades físicas, como correr, saltar, jugar a perseguirse...

Hay que minimizar las conductas sedentarias:

- Reducir a una hora diaria el tiempo que el niño pasa mirando la televisión o pendiente de otros dispositivos electrónicos. Para niños menores de 2 años, se desaconseja que miren la televisión u otros dispositivos electrónicos o que, en todo caso, dediquen a ello menos de una hora y solamente programas seleccionados.
- Reducir el tiempo que el niño pasa en la silla de paseo o en el cochecito.

Ejercicio físico para niños y adolescentes (5-18 años)

- Todos los niños y los adolescentes deberían comprometerse a hacer todos los días al menos una hora de actividad física de intensidad entre moderada y vigorosa, aunque lo ideal sería que fuesen varias horas.
- Debería hacerse al menos tres veces por semana alguna actividad física enérgica, que incluya actividades que fortalezcan los músculos y la masa ósea.
- Todos los niños y los adolescentes deberían reducir el sedentarismo al mínimo.

Beneficios de mantener activos a los niños y los adolescentes al menos una hora al día

- Mejora la salud cardiovascular.
- Contribuye a mantener un peso saludable.
- Mejora la salud de los huesos.
- Aumenta la seguridad en sí mismos.
- Ayuda a desarrollar nuevas habilidades sociales.

Ejemplos de actividad física de intensidad moderada

Se trata de ejercicios que hacen entrar en calor, hacen respirar más fuerte y obligan al corazón a latir más deprisa, pero se puede mantener una conversación: montar en bicicleta, jugar en el parque, pasear con paso rápido...

Ejemplos de actividad física intensa

Se trata de actividades con hacen entrar en calor, hacen respirar más fuerte y obligan al corazón a latir más deprisa, pero cuesta mantener a la vez una conversación: correr rápido (atletismo), natación, fútbol... Se incluyen las actividades físicas que fortalecen la musculatura y los huesos, ya sea usando el peso del cuerpo o contra alguna resistencia: natación lúdica, saltar, jugar a la cuerda, gimnasia, tenis...

Hay que minimizar las conductas sedentarias:

- Limitar a un máximo de dos horas al día el uso de dispositivos electrónicos con fines recreativos.
- Intentar acortar los periodos de sedentarismo y fomentar el transporte activo y las actividades al aire libre.