

La web [En Familia](#) de la Asociación Española de Pediatría (AEP) ha publicado el Especial [¡El ejercicio es salud!](#) con recomendaciones de actividad física por edad

EL 12% DE LOS NIÑOS ESPAÑOLES ENTRE 5 Y 14 AÑOS NO REALIZA EJERCICIO FÍSICO

- Existe una gran evidencia científica en torno a los beneficios que la actividad física tiene para la salud
- En función de la cantidad y la intensidad de la actividad que los niños realizan, los expertos diferencian entre niño inactivo, poco activo, moderadamente activo y muy activo
- Los expertos subrayan la necesidad de realizar al menos 60 minutos diarios de ejercicio, variando la intensidad y el tipo de actividad en función de la edad del niño
- El tiempo que los menores emplean frente a la pantalla del ordenador, televisor, móvil o tablet varía también en función de la edad del niño: los menores de dos años se recomienda que no pasen nada de tiempo y los adolescentes no más de dos horas diarias

Madrid, 23 de marzo de 2016.- Cerca del 12% de los niños entre 5 y 14 años no realiza ejercicio físico, una tendencia que no solo afecta a la infancia, sino que continúa al alza en la vida adulta llegando a superar el 45% entre los jóvenes de 15 a 24 años. Existe una gran evidencia científica en torno a los beneficios que la actividad física tiene para la salud, con la incorporación del ejercicio físico en la rutina diaria, un niño reduce el riesgo de padecer obesidad, mejora su condición física, cardiovascular y ósea, su rendimiento escolar y su estado anímico, además, reduce el riesgo de enfermedad por cualquier causa en edades más avanzadas.

En esta línea, la Asociación Española de Pediatría (AEP), a través de la web [EnFamilia](#), ha elaborado un especial bajo el título [¡El ejercicio es salud!](#), cuyo objetivo es poner de manifiesto la necesidad de realizar actividad física como pilar fundamental en la prevención y el tratamiento de enfermedades. Entre los consejos generales, facilitados en este especial, se encuentra la **realización diaria de al menos una hora de actividad con intensidad moderada o alta, principalmente aeróbica y con ejercicios de fuerza en algún momento de las semana.**

En función de la cantidad y la intensidad de la actividad que los niños realizan, los expertos diferencian entre niño inactivo: va en el vehículo al colegio, apenas realiza educación física y su ocio es sedentario, dedicando mucho tiempo a la televisión y los videojuegos. En segundo lugar el niño poco activo: va a pie o en bici al colegio y junto a la educación física de la escuela, su actividad no llega a una hora y dedica poco tiempo al ocio sedentario. El niño moderadamente activo va a pie o en bici al colegio, hace ejercicio físico muy activo al menos 1 hora. Su actividad física le protegerá de enfermedades crónicas con mínimo riesgo para su salud. El niño muy activo o extremadamente

activo es aquel que realiza deporte activo vigoroso en gran cantidad. Se alcanzan más beneficios en la protección frente a enfermedades crónicas, aunque hay que vigilar los riesgos de lesiones o accidentes.

Ejercicio en menores de 5 años

Para los bebés, la actividad física quiere decir 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, patear, gatear, ponerse de pie, arrastrarse y comenzar a andar.

Una vez que los bebés sepan andar, la AEP recomienda estar físicamente activos al menos 3 horas al día. A esta edad tiene más valor el tipo de actividad física que la intensidad y ésta puede incluir andar, ir en bicicleta, columpiarse o sesiones con más gasto energético como puede ser correr, juegos de pilla-pilla, saltar, actividades con pelotas y ejercicios en el agua (bañera o piscina).

Es fundamental limitar el tiempo delante de pantallas: De 0 a 2 años, no se recomienda pasar tiempo delante de una pantalla y de 2 a 4 años, la exposición delante de una pantalla no debe ser superior a 1 hora al día.

El ejercicio en los niños y adolescentes

El ejercicio físico entre los 5 y los 17 años es altamente beneficioso: mejora la salud mental, la autoestima y disminuye el estrés, favorece la socialización y aumenta la concentración, lo que contribuye a tener mejores resultados académicos.

En estas edades el ejercicio debe ser, mínimo, 60 minutos al día de actividad física de moderada a vigorosa, por ejemplo caminar rápido, montar en bicicleta, monopatín, patinar o correr. Juegos activos que implican correr, deportes como el hockey, baloncesto, natación, tenis o fútbol, entre otros. Se debe fomentar la actividad física al aire libre.

Bajo ningún concepto el tiempo frente a la televisión u otras pantallas (móviles, videojuegos, ordenadores, etc.), con fines recreativos, debería superar las 2 horas diarias.

Antes y después de hacer ejercicio

Es importante realizar un calentamiento adecuado antes de iniciar la práctica deportiva, incluyendo estiramientos musculares. Contar con el material adecuado específico de cada deporte e incluir elementos como almohadillas y gafas protectoras, guantes, protectores bucales, muñequeras, coderas, rodilleras y cascos. El material deportivo (como raquetas de tenis, canastas y porterías) debe estar en buenas condiciones y ser reparado o sustituido cuando sufra daños. Contar con el calzado y ropa adecuados para el deporte contribuye a evitar lesiones.

Cuando se hace ejercicio físico se “queman” calorías y, por tanto, se eleva la temperatura corporal. El organismo aumenta la sudoración y se pierden agua y electrolitos, lo que llega a suponer un riesgo

de deshidratación. Esto puede ocurrir sobre todo en los niños pequeños y si hace mucho calor. **Cuando el niño comienza a sudar hay que ofrecerle cantidades de líquidos iguales a las que va perdiendo** (de 1 a 1,5 litros por hora de actividad deportiva intensa). Se deben beber líquidos antes, durante y después de cada práctica o partido, poco a poco (por ejemplo, medio vaso de agua cada 10 o 15 minutos), evitando bebidas que contengan gas o cafeína.

Consejos para los padres

Desde la web de EnFamilia también se puede descargar el [*Decálogo para padres sobre la actividad física de sus hijos*](#), elaborado por el Grupo de Actividad Física de la Asociación Española de Pediatría, en el que se recuerda que:

- Se debe predicar con el ejemplo. Si un niño ve que su padre practica deporte, se mostrará interesado en realizarlo. Hay que intentar planificar actividades familiares dinámicas y divertidas.
- Hablar con su hijo acerca de los programas de actividad física que realiza y ayudarle a elegir la más adecuada y, sobre todo, a hacer que esta le resulte divertida e interesante. También los padres pueden participar de forma voluntaria en los programas de actividad física.
- Participar activamente en el juego y actividad física de su hijo.
- Enseñarle las normas de deportividad, seguridad y equipamiento adecuado.
- Limitar el tiempo de pantalla (TV, consola...) y aumentar el del juego al aire libre.
- Premiar por ser físicamente activo y los logros de su hijo y NO castigar los fracasos.

Sobre la Asociación Española de Pediatría (AEP)

La Asociación Española de Pediatría es una sociedad científica que representa a más de 9.000 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.

Más información

Gabinete de Prensa de la AEP – Planner Media

Ainhoa Fernández / Vanessa Barrio

91 787 03 00

afernandez@plannermedia.com / vbarrio@plannermedia.com