

# programa perseo informa

 **programa  
perseo**  
¡Come sano y muévete!

## La actividad física en la infancia

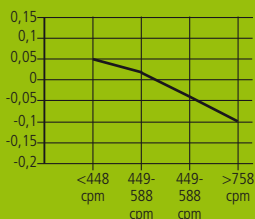
Aunque niños y niñas son el grupo de edad más activo del conjunto de la población, la cantidad de actividad física que realizan se está reduciendo de forma rápida por los cambios en los estilos de vida actuales. El concepto de *actividad física* comprende *cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos del que resulta un incremento importante de la cantidad de energía consumida en relación al reposo*. La actividad física se caracteriza por la *intensidad*, la *frecuencia*, la *duración*, así como por el *tipo* concreto de actividad física que se realiza. Los datos existentes en España muestran que sólo el **32,2%** de los chicos y un **17,8%** de las chicas entre 6-9 años hace algún tipo de actividad deportiva de forma regular más de dos días a la semana durante el tiempo libre (Serra, 2003). Esta escasa participación en actividades físicas y deportivas disminuye aún más durante la adolescencia.

# a

## Actividad física y salud

La actividad física tiene importantes efectos beneficiosos en la salud de niños y niñas. Algunos **beneficios** en la infancia de la práctica continuada de actividad física, tienen que ver con la prevención del desarrollo de múltiples trastornos de salud en frecuencia, duración e intensidad, entre ellos:

Riesgo cardiovascular



Actividad física (cpm)

- ✓ Previene la obesidad y el sobrepeso.
- ✓ Previene el desarrollo de enfermedades metabólicas y cardiovasculares.
- ✓ Promueve un perfil de lípidos más saludable y previene la hipertensión.
- ✓ Mejora la condición física (resistencia, fuerza, flexibilidad, agilidad).
- ✓ Incrementa la densidad mineral ósea.
- ✓ Tiene efectos positivos sobre la ansiedad, depresión y satisfacción corporal.
- ✓ Contribuye a la mejora del rendimiento académico (efectos sobre la concentración, memoria y comportamiento durante las clases).

Además, la actividad física realizada durante la infancia puede tener efecto a largo plazo sobre la salud en la edad adulta. En **primer lugar**, la actividad física tiene efectos demostrados sobre la salud infantil, y el estado de salud durante la infancia repercutiría en el estado de salud en la edad adulta y, en **segundo lugar**, se piensa que la persona que es activa durante la infancia es más probable que mantenga esa actividad también durante la edad adulta.

## Actividad física y forma física

La práctica de actividad física mejora la forma física de los niños y niñas. Dependiendo del tipo, intensidad, frecuencia, duración o número de músculos implicados, las actividades físicas pueden tener efectos sobre diferentes componentes de la forma física como la **resistencia**, la **fuerza** muscular o la **flexibilidad**.

A lo largo del día existen múltiples **oportunidades** para que niños y niñas puedan realizar la actividad física que necesitan para mantener y mejorar su salud. Algunos ejemplos de estos momentos son:

### Resistencia

Cualidad caracterizada por la capacidad de suministrar oxígeno a los músculos y usarlo para realizar un esfuerzo físico durante tiempo prolongado.



### Fuerza

Cualidad caracterizada por la capacidad de vencer grandes resistencias o resistencias moderadas de forma repetida para realizar un esfuerzo físico durante tiempo prolongado.



### Flexibilidad

Cualidad caracterizada por la capacidad de realizar movimientos amplios en las articulaciones y de estirar los músculos.





### Actividades cotidianas

Actividades de la vida diaria en las que se realiza actividad física.



### Actividades dirigidas

Un entrenador, monitor o técnico deportivo dirige la actividad física de niños y niñas.



### Actividades recreativas

Niños y niñas realizan la actividad física por sí mismos.

## Recomendaciones sobre actividad física

Diversos organismos internacionales relacionados con la salud, han publicado recomendaciones sobre la actividad física que deberían **realizar** como **mínimo** los niños y niñas para mantener o mejorar su salud. La mayoría de estas organizaciones recomienda que niños y niñas deberían realizar como **“mínimo” una hora diaria de actividad física de intensidad moderada a vigorosa.**

Investigaciones recientes muestran, sin embargo, que la cantidad óptima de actividad física sería alcanzar **una hora y media diaria**, pues esa cantidad de actividad previene sin lugar a dudas el desarrollo de enfermedades crónicas que pueden tener ya su origen durante la infancia. Así pues, la tendencia actual es a incrementar en 30 minutos las anteriores recomendaciones.

## Pero, ¿cuántos días a la semana hace mi hijo o hija más de una hora de actividad física?

(señale con una cruz)



Para que los niños y niñas aumenten el tiempo diario durante el que realizan actividad física, se puede ir incrementando progresivamente el tiempo que dedican desde media hora diaria hasta llegar a la recomendación de una hora y media de actividad física cada día como se propone en el ejemplo.

	Incremento diario de la actividad física vigorosa	Incremento diario de la actividad física moderada	Actividad física diaria total
Mes 1	20 minutos	10 minutos	30 minutos
Mes 2	30 minutos	15 minutos	45 minutos
Mes 3	40 minutos	20 minutos	60 minutos
Mes 4	50 minutos	25 minutos	75 minutos
Mes 5	60 minutos	30 minutos	90 minutos

Adaptado de Health Canada, 2002.



### Pirámide NAOS

Practicar varias veces a la semana algún deporte o ejercicio físico, como gimnasia, natación, tenis, atletismo o deportes de equipo.

Realizar todos los días durante al menos 30 minutos alguna actividad física moderada como caminar, ir al trabajo o al colegio andando, sacar a pasear al perro o subir escaleras a pie en vez de utilizar el ascensor.

## Dando ejemplo

El apoyo de la familia es un factor clave para que niños y niñas sean activos cada día. Así mismo, que papá y mamá sean también personas activas es una influencia importante para que niños y niñas incorporen la actividad física a su estilo de vida. Los padres y madres son un ESPEJO donde mirarse cada día, y la mejor forma de estimular a los niños es **dar ejemplo**, e incorporar algo de actividad física también en nuestras vidas. España es **uno de los países de Europa donde los adultos realizan menos actividad física**. Para incrementar el nivel de actividad que realizamos los adultos tampoco hay que hacer cosas extraordinarias, basta con usar un poco menos el coche e intentar caminar algo más cada día. Si además se incorporan actividades deportivas u otro tipo de actividades físicas a nuestra rutina semanal mucho mejor. En el caso de los adultos se recomienda al menos **30 minutos de actividad moderada cinco días a la semana o bien 20 minutos de actividad física vigorosa 3 días de la semana**.

## 10 consejos...

Algunos de los siguientes consejos pueden ayudar a aumentar la actividad física que realizan niños y niñas:

1. Realizar actividad física en familia.
2. Apoyar a los niños y niñas para que puedan hacer actividad física cada día.
3. Realizar regalos que estimulen que hagan más actividad física y que puedan utilizarlos con sus amigos y amigas.
4. Buscar actividades físicas divertidas que estimulen el que se vuelvan a realizar.
5. Inculcar la idea de que la actividad física es algo muy bueno para la salud.
6. Actividades cotidianas como subir y bajar escaleras, las tareas de casa, pasear a la mascota de la casa, también son una manera de hacer actividad física.
7. Siempre que sea posible, desplazarse a los sitios caminando, en bicicleta, usando patines o monopatín, en lugar de en el transporte público o el coche.
8. Fomentar la actividad física recreativa con amigos y amigas.
9. No realizar actividad física en sitios que puedan ser peligrosos o que puedan provocar lesiones.
10. Pensar que cualquier momento puede ser bueno para hacer actividad física.



*programa*  
**perseo**

**¡Come sano y muévete!**



JUNTA DE ANDALUCÍA



Junta de  
Castilla y León



XUNTA DE GALICIA



Gobierno de Canarias



JUNTA DE EXTREMADURA



Región de Murcia

Financiado por el  
Ministerio de Sanidad y Consumo