

Recomendaciones sobre Ejercicio

Los niños tienen gran capacidad para la actividad física, innata en ellos. Debemos aprovechar esta cualidad, promoverla, fortalecerla y conservarla en el tiempo. Debemos no solo promover el ejercicio físico habitual, sino también evitar el sedentarismo que, con las nuevas tecnologías y los cambios de estilo de vida que hemos experimentado en los últimos años, se está viendo incrementado ya desde los primeros años de vida.

Existen estudios con una buena base científica que demuestran los efectos beneficiosos del ejercicio, entre ellos la pérdida de depósitos de grasa y el aumento de la masa muscular libre de grasa, lo que es positivo desde el punto de vista cardiovascular, pulmonar y en la tasa metabólica del músculo, así como metabólicamente hablando, ya que supone una disminución de la resistencia de la insulina, de los triglicéridos y del colesterol. También han sido demostrados sus beneficios psicológicos, como en el aumento de la autoestima. Se ha comprobado igualmente que la práctica habitual de ejercicio mejora el rendimiento académico, enseña al niño la responsabilidad personal y social y hace que sea partícipe del autocuidado de su salud.

Así, el ejercicio físico de intensidad moderada durante 30 minutos todos los días, o al menos cinco días a la semana, es suficiente para disminuir el riesgo de que en un futuro estos niños puedan desarrollar enfermedades cardiovasculares, diabetes, osteoporosis etc. También la actividad física moderada pero regular (cosas tan sencillas como subir escaleras, caminar rápidamente o montar en bicicleta) reduce el estrés, alivia la depresión y la ansiedad y mejora la autoestima.

Así, las **recomendaciones por grupos de edad** son:

- **Niños de 2 a 6 años:**
 - Realización de actividades lúdicas al aire libre en parques, y a nivel escolar, durante el recreo, promover juegos de pelota, el “pilla-pilla”, “sigue al líder”, saltar, correr, la comba, bailar...
 - Promover en casa siempre juegos que impliquen actividad física y no sedentarismo.

- **Niños de 6 a 12 años:**
 - Recomendamos realizar actividades moderadas (al menos 30 minutos al día, para ir aumentando progresivamente).
 - Conviene que el ejercicio tenga una intensidad. Así, hay que tener en cuenta que el ejercicio es más vigoroso a medida que el niño aumenta el jadeo en las respiraciones. Este ejercicio puede consistir en deportes organizados en los que estén apuntados como actividad extraescolar o puede ser con un compromiso familiar (haciendo uso de los parques y canchas públicas). Así, recomendamos actividades tipo fútbol, baloncesto, voleibol, baile, carrera, caminar a paso ligero, bicicleta, senderismo, natación...
 - Lo más importante es que sean actividades divertidas y que estén acordes con sus intereses, aptitudes y posibilidades socioeconómicas (en casa, la escuela,

- jugando, al aire libre, de camino a la escuela...) e ir introduciéndolo como rutina en su vida cotidiana. Si se realizan más de 30 minutos al día, se pueden fraccionar en dos periodos iguales de tiempo.
- Es importante mantenerse siempre activo, aunque no se esté realizando un deporte como tal: sacar de paseo al perro, subir las escaleras de casa, colaborar en las tareas del hogar... Así, también hay que recalcar la importancia de mantener un comportamiento activo con los miembros de tu familia en casa o en las salidas familiares.
 - Es importante reducir el tiempo que pasen ante las pantallas (videojuegos, ordenador, tablet, móviles, etc) con objetivo lúdico y de forma sedentaria a una hora al día de media.
- **Niños a partir de 12 años:**
 - Para ellos recomendamos actividad moderada o intensa de unos 60 minutos al día, donde se incluya tanto ejercicios aeróbicos o de resistencia, como trabajo de fuerza muscular (éste al menos tres días a la semana).
 - Recomendamos caminar más: a la escuela, a visitar a los amigos, a las tiendas o a otros lugares de tu barrio.
 - Procurar limitar el tiempo que pasan ante la TV, los vídeos o los DVDs, navegando por internet, jugando con videojuegos de forma lúdica y sedentaria a una hora al día de media.
 - Mantener un comportamiento activo con los miembros de la familia, tanto en casa como en las salidas familiares.
 - Animar y ayudar a los hermanos y hermanas a mantenerse activos.
 - Probar un nuevo deporte o volver a practicar uno que haya abandonado.
 - Poner música y bailar.
 - Practicar deportes tipo: baloncesto, fútbol, carrera, natación, artes marciales.
 - El trabajo de fuerza con cintas o mancuernas, o actividades lúdicas que impliquen fuerza como escalada, lanzamiento de pesas....

BIBLIOGRAFÍA

1. O'Malley G, Thivel D (2015). *Physical Activity And Play In Children Who Are Obese*. In M.L. Frelut (Ed.), *The ECOG's eBook on Child and Adolescent Obesity*. Retrieved from ebook.ecog-obesity.eu.
2. Okely AD SJ, Vella SA, Cliff D, Timperio A, Tremblay M, Trost SG, Shilton T, Hinkley T, Ridgers N, Phillipson L, Hesketh K, Parrish A-M, Janssen X, Brown M, Emmel J, Marino N. *A Systematic Review to update the Australian Physical Activity Guidelines for Children and Young People*. June 2012.
3. 57ª Asamblea Mundial de la Salud aprobó la Estrategia Mundial de la Organización Mundial de la Salud sobre Régimen Alimentario, Actividad Física y Salud. 2004.
4. *Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud de la OMS*. 2010.