

Beneficios de la actividad y el ejercicio físico en la infancia y adolescencia



La actividad y el ejercicio físico en los niños aporta beneficios sobre su desarrollo físico, intelectual, emocional y social.

Hoy que diferenciar entre los siguientes términos:

- **Actividad física:** cualquier movimiento que conlleve un gasto energético con respecto al estado de reposo (por ejemplo, actividades de la vida diaria como tareas del hogar, hacer la compra, pasear una mascota, actividad laboral...).
- **Ejercicio físico:** actividad física planificada, estructurada y repetitiva cuyo objetivo es la mejora o el mantenimiento de la condición física.



- **Deporte:** ejercicio físico desarrollado bajo un marco reglamentario y competitivo determinado.

Para mejorar la salud y el bienestar en la infancia y adolescencia se recomienda que realicen al menos 60 minutos diarios de actividad física de intensidad moderada a vigorosa (lo que supone mayor duración, frecuencia e intensidad con respecto a las recomendaciones para los adultos).



Pueden realizar la actividad de manera continua o fraccionada en intervalos. Son muchas las oportunidades a lo largo del día para que cumplan el objetivo: subir y bajar escaleras evitando el

ascensor y las escaleras mecánicas, desplazarse a pie y en bicicleta, bajar del transporte público antes de llegar al destino, dar varios paseos mientras ponen y recogen la mesa o realizan tareas de casa...

Pero, aunque no alcancen estas recomendaciones, toda actividad realizada cuenta y será más beneficiosa para la salud que permanecer inactivo (cualquier actividad es mejor que ninguna, y cuanto más, mejor). La tecnología wereable (pulseras de actividad, smartwatch, relojes deportivos) son de gran ayuda a la hora de registrar la actividad desarrollada.

Cabe destacar también la importancia de limitar el tiempo de ocio delante de una pantalla y evitar el contacto con ellas en los menores de 2 años.

Fuentes

Pérez Martínez-Villamil E, ed. Guías de recomendaciones prácticas en pediatría. Ejercicio físico en el niño. Madrid: Sociedad Española de Pediatría Extrahospitalaria y Atención Primaria; 2018.

Pérez Martínez E. Actividad física, ejercicio y deporte. En: Hidalgo Vicario MI, Rodríguez Molinero L, Muñoz Calvo MT, eds. Medicina de la Adolescencia Atención Integral SEMA. 3ª ed. Madrid: Ergon; 2020. p. 209-222.

Autor:

Dr. Enrique Pérez Martínez.

