

RECOMENDACIONES DE ACTIVIDAD FÍSICA EN NIÑOS Y NIÑAS

Nadia Mayans¹

La actividad física incluye cualquier tipo de movimiento corporal que involucra los músculos esqueléticos y requiere un gasto de energía. Esto no solo abarca el ejercicio formal sino, también, actividades cotidianas que implican movimiento, como el juego, el transporte activo, las labores domésticas y las actividades recreativas. (1)

El ejercicio físico en la infancia es crucial para la salud en esa etapa pero también contribuye a un bienestar a lo largo de toda la vida. Hacer ejercicio desde pequeños les ayuda a desarrollar confianza en sus habilidades físicas, lo que aumenta las probabilidades de que sigan siendo activos en la adultez. (2)

Mantenerse activo es importante en todas las edades, incluso cuando aún no se sabe caminar. Para este grupo de niños, se sugiere realizar actividad física varias veces al día en entornos seguros, con medidas para evitar accidentes domésticos. Se recomiendan juegos en el suelo o actividades supervisadas en el agua, ya sea en piscinas o a la hora del baño en el hogar. (3)

En todos los niños menores de 5 años que ya saben caminar, se debe promover que sean físicamente activos al menos 3 horas distribuidas a lo largo del día, sin importar el tipo de actividades que realicen. Se recomiendan juegos dentro y fuera de la casa, de cualquier grado de intensidad. Es importante disminuir los períodos prolongados de inactividad. Se sugiere que los chicos no permanezcan más de 1 hora consecutiva en actividades sedentarias, como estar sentados, mirar televisión, usar el teléfono, computadoras, videojuegos, entre otros. (3)

Para los chicos mayores de 5 años se aconseja realizar al menos 60 minutos diarios de ejercicio de intensidad moderada a vigorosa, los cuales pueden realizarse en una sola sesión o acumularse a lo largo del día. Además, es importante incorporar ejercicios de fortalecimiento muscular, que deben incluir los principales grupos musculares, por lo menos tres veces a la semana. También, se deben reducir los periodos prolongados de inactividad con una limitación del tiempo de ocio frente a pantallas y la implementación del uso de medios de transporte activos, como caminar o andar en bicicleta. Finalmente, se alienta a la realización de actividades al aire libre. (3)

El papel de las familias es fundamental para inculcar en los más pequeños el hábito de ser activos desde temprana edad. Algunas recomendaciones prácticas que pueden ayudar a lograrlo son:

1. Ser un modelo a seguir: Los niños tienden a imitar lo que ven en el hogar. Si los convivientes muestran interés en la actividad física, ya sea en la práctica de deportes o en caminatas, los niños percibirán esto como algo positivo y divertido. Invitarlos a participar en estas actividades familiares crea un espacio para conectar y disfrutar del ejercicio juntos.
2. Incorporar la actividad física en la rutina diaria: Hay pequeñas decisiones diarias que pueden marcar la diferencia. Por ejemplo, elegir caminar en lugar de usar el auto para ir a lugares cercanos, subir por escaleras en vez de usar el ascensor, o realizar actividades al aire libre los fines de semana. La consistencia ayuda a que el ejercicio se convierta en un hábito.
3. Fomentar el juego libre y sin restricciones: Muchas veces, los más chicos encuentran disfrute en actividades que no están estructuradas. Darles la libertad de explorar diferentes

¹ Estudiante de la Carrera en Medicina. IG: @tuembarazo.ucu

juegos, tanto en el hogar como al aire libre, estimula su creatividad y les permite moverse sin sentirse obligados. Esto puede incluir juegos en la plaza, en el patio o en cualquier espacio seguro.

4. Ofrecer opciones variadas de actividades: No todos disfrutan de los mismos deportes. Por eso, es importante ofrecerles opciones diversas, como fútbol, natación, baile, rugby o incluso yoga. Escuchar sus gustos e intereses permite adaptar el ejercicio a su personalidad, lo cual aumenta la probabilidad de que se sientan motivados y disfruten de mantenerse activos.

En conclusión, fomentar la actividad física en los niños desde una edad temprana no solo contribuye a su desarrollo físico y emocional, también establece las bases para un estilo de vida saludable a lo largo de toda su vida. La participación activa de las familias es esencial en este proceso, ya que los chicos necesitan un entorno que los inspire y los apoye a explorar diferentes formas de moverse y divertirse. Incorporar el ejercicio en la rutina diaria, fomentar el juego libre y ofrecer diversas opciones de actividades permiten que los niños descubran lo divertido de mantenerse activos. De esta manera, estarán mejor preparados para enfrentar los desafíos de su desarrollo, crecerán con una mejor percepción de sí mismos y tendrán mayores probabilidades de mantener hábitos saludables en el futuro.

1. UNICEF. La actividad física en niños, niñas y adolescentes: Recomendaciones para la salud. [Internet]. 2020. Disponible en: <https://www.unicef.org/chile/media/3086/file/La%20actividad%20F%C3%ADsica.pdf>
2. Revista Sanitaria de Investigación. Recomendaciones de la actividad física en niños escolares. [Internet]. 2021 [citado 2024 oct 10]. Disponible en: <https://revistasanitariadeinvestigacion.com/recomendaciones-de-la-actividad-fisica-en-ninos-escolares/>
3. Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad. Actividad física para la salud y reducción del sedentarismo. Recomendaciones para la población. Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención en el SNS. Madrid: 2015.