

DECÁLOGO PARA PADRES SOBRE LA ACTIVIDAD FÍSICA DE SUS HIJOS



✳ El Grupo de Actividad Física de la Asociación Española de Pediatría, de acuerdo con las recomendaciones institucionales y la evidencia científica, hace constar que:

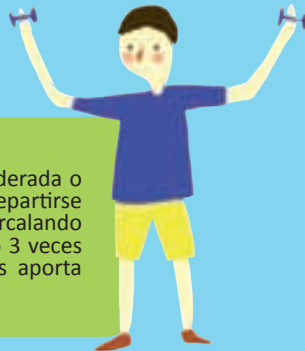
La inactividad física supone un riesgo importante para la salud física y psíquica de cualquier persona. La práctica regular de ejercicio físico en niños y adolescentes ayuda en la prevención y el tratamiento de la obesidad, enfermedades cardiovasculares, alteraciones psicológicas, desmineralización ósea y algunos cánceres. Para alguna de estas enfermedades es el factor de protección modificable más importante.

En el niño y el adolescente, el ejercicio físico y la práctica de deportes favorece un desarrollo global óptimo, su integración, el fomento de valores positivos y la adquisición de **estilos de vida saludables**.

✳ **LA PERSONA QUE REGULARMENTE HACE EJERCICIO FÍSICO VIVE MÁS Y MEJOR. LA ACTIVIDAD FÍSICA DA SALUD Y ESTÁ AL ALCANCE DE TODOS.**

DECÁLOGO PARA PADRES SOBRE LA ACTIVIDAD FÍSICA DE NIÑOS Y ADOLESCENTES

1. SE RECOMIENDA la realización de actividad física moderada o vigorosa durante un mínimo de **60 minutos** diarios, pudiendo repartirse en dos o más sesiones, en su mayor parte aeróbica e intercalando actividades vigorosas para el fortalecimiento muscular y óseo 3 veces por semana. La actividad física durante más de 60 minutos aporta beneficios adicionales para la salud.



3. DIVERSIÓN Y JUEGO. Son preferibles las actividades en grupo, divertidas y al aire libre.

2. NO AL SEDENTARISMO. Cualquier tipo de actividad cotidiana es mejor que la opción sedentaria. Camina, utiliza la bicicleta y sube por las escaleras. Asegura el tiempo de estudio y de aprendizaje. Limita el tiempo frente al televisor y otros aparatos electrónicos.



4. SEGURIDAD. El entorno físico debe ser adecuado y sin peligros. Haz caso de las normas de seguridad para la práctica de deporte.



5. EN CUALQUIER CONDICIÓN DE SALUD. La actividad física adaptada a cada situación mejora globalmente el estado de salud y la evolución de los niños con enfermedad crónica y discapacidad.



6. CUESTIÓN DE HÁBITOS. La práctica de ejercicio físico debe ser un hábito saludable desde la infancia. Los hábitos se mantienen fácilmente en el tiempo y se echan de menos cuando faltan.



7. ACTIVIDAD PRIORITARIA. Incorpora el ejercicio físico entre las actividades diarias de tu hijo. Aprovecha las actividades extraescolares e invierte en su salud.

8. DA EJEMPLO. Realiza ejercicio físico y planifica actividades en familia si quieres que tu hijo sea activo.

9. HIDRATACIÓN. Asegura el aporte de líquidos, sobre todo cuando la actividad es intensa y el ambiente caluroso.



10. ALIMENTACIÓN VARIADA Y EQUILIBRADA. Pilar fundamental para la salud junto con la actividad física.





GTAF
Grupo de Trabajo
de Actividad Física