

Fomentar la actividad física en niños y niñas

Campaña informativa de lucha contra el cáncer

Según el [estudio PASOS de la Fundación Gasol](#), **uno de cada tres niños y niñas sufre exceso de peso en España** y las cifras de obesidad no dejan de aumentar en todo el mundo. Según la World Obesity Federation, el número de niños y niñas a nivel mundial que tienen [obesidad](#) aumentará de los 158 millones a más de **250 millones en los próximos 10 años**.

El sobrepeso y la obesidad tienen consecuencias graves: se relaciona directamente con un mayor riesgo de padecer **enfermedades cardiovasculares y diabetes**, además de aumentar el riesgo de sufrir **cáncer**. El sobrepeso en **la infancia también tiene consecuencias:** dificulta un correcto desarrollo psicológico y social, ya que los niños y niñas con sobrepeso y obesidad tienen una menor autoestima y presentan con más frecuencia depresión y peores resultados académicos.

Según el [estudio Aladino](#), de entre los **factores asociados a la obesidad** siguen destacando los relacionados con los hábitos de alimentación y con la falta de actividad física, como el bajo consumo de frutas y hortalizas o el uso excesivo de pantallas; aunque también sigue existiendo una brecha importante dependiendo del nivel de ingresos económicos de la familia y el nivel educativo de los padres. La pandemia de la obesidad es un problema complejo que afecta en mayor medida a aquellas familias con una menor renta y en situación de vulnerabilidad socioeconómica.

Según [el citado estudio](#), **el 40,6% de los niños y niñas de entre 6 y 9 años tienen sobrepeso u obesidad** en España. Además, aunque aproximadamente tres de cada cuatro niños y niñas están inscritos a **actividades extraescolares deportivas**, es inferior el porcentaje de niñas sobre los niños y de los escolares con obesidad respecto al resto de escolares. El porcentaje de niños con **actividad física intensa** (≥ 1 h/día,) también es superior al de las niñas (75,4 % vs. 65,2 %). Un porcentaje ligeramente superior de niñas que de niños (25,0 % vs 23,0 %) tienen un **comportamiento sedentario** (≥ 3 h/día). Y un 6,6% de los escolares pasa 3 o más horas entre semana delante de **pantallas electrónicas** (televisión, consola, tableta, ordenador) mientras que este porcentaje asciende al 39,2 % durante los fines de semana

¿CÓMO FOMENTAR LA ACTIVIDAD FÍSICA EN NIÑOS Y NIÑAS?

Para conseguir revertir esta dinámica negativa, es necesario acciones que impliquen directamente al conjunto de la sociedad para garantizar un crecimiento desde la infancia. Desde las familias podemos seguir unas pautas que ayudarán a fomentar la

actividad física en niños y niñas, pues es cuando adquieren más fácilmente los hábitos de vida.

La **evidencia científica** indica que la práctica regular de actividad física está asociada con múltiples beneficios para la salud en niños y adolescentes a todos los niveles (sobre todo físico, psicológico y social) y es fundamental para un adecuado crecimiento y desarrollo en la infancia.

Algunos consejos para fomentar la actividad física en niños y niñas:

- Es importante que realicen **actividad física desde pequeños**. Por ejemplo, caminar en el barrio, el juego espontáneo al aire libre y caminar/jugar por el parque.
- Que sea **variado en posibilidades de movimiento**. Por ejemplo, el baile o jugar con una pelota (fútbol, baloncesto, tenis de mesa, voleibol...).
- El ejercicio debe ser **motivador**, es decir, que persiga una meta definida.
- Intentar **evitar los periodos sedentarios** prolongados limitando el tiempo que pasan delante de las pantallas. Una forma de hacerlo es poniendo horarios.

Según la OMS, los niños y niñas y adolescentes de 15 a 17 años deberían dedicar al menos 60 minutos al día a actividades físicas moderadas a intensas, principalmente aeróbicas. Además, deberían incorporar actividades aeróbicas intensas, así como aquellas que fortalecen los músculos y los huesos, al menos tres días a la semana.

Ejercicios de psicomotricidad en niños y otras actividades en familia

También es importante que su actividad física incluya ejercicios de psicomotricidad, coordinación, equilibrio y sentido del ritmo y del espacio, especialmente hasta los 8 años. **A partir de esa edad y hasta los 12 años** el ejercicio debe ayudar a su crecimiento fomentando la resistencia, la fuerza y la flexibilidad. Puede ser un buen momento para jugar en deportes de equipo. Lo importante es que los niños y niñas realicen ejercicio, es decir, que jueguen y estén físicamente activos, lo que ayudará a mejorar su salud.

Por último, cabe destacar la **importancia que tiene hacer actividades físicas en familia**. Entre los beneficios, no solo une a los miembros de la misma, sino que sirve de ejemplo para que los más pequeños lo incorporen en su vida de forma natural. También se les fomentará un conjunto de hábitos que formarán su personalidad y protegerán su salud, además de estrechar los lazos afectivos y de comunicación familiar. La evidencia científica señala que los hábitos adquiridos en la infancia suelen convertirse en un rasgo de la personalidad y perdurar toda la vida. Por ese motivo, recomendamos que la actividad física forme parte de las actividades cotidianas de la familia:

- Realizar ejercicio físico en familia. Por ejemplo, podríamos salir a correr y que nos acompañen en bici.
- Participar en el juego activo en el parque. Involucrarnos en sus juegos, sobre todo si nos lo piden, es una manera de poner en valor la actividad física.
- Ser ejemplo. Es mucho más fácil transmitir la importancia de un hábito cuando se practica en familia y por parte de todas las personas que la conforman.

Fuente: Asociación española contra el cáncer