

CONSEJOS PARA PROMOVER LA ACTIVIDAD FÍSICA EN EDAD PEDIÁTRICA DESDE LA AP

AUTORES: Inés Ferrando Vila¹

Graduada en Ciencias de la Actividad Física y Deporte y Graduada en Enfermería

PALABRAS CLAVE: Actividad física infantil, salud pediátrica, desarrollo motor, hábitos saludables, Sedentarismo, promoción de la salud.

Fuente de financiación y/o potenciales conflicto de intereses: Ninguno

Persona responsable para la correspondencia:

Inés Ferrando Vila

ines.ferrando@outlook.com

Fecha edición ficha: 12/11/2025

Incluir las recomendaciones diarias del ejercicio físico en las consultas de pediatría es clave para un crecimiento saludable y un futuro con mejor calidad de vida.

Promoviendo la actividad física en niños y adolescentes favorecemos su desarrollo integral aportando un amplio abanico de beneficios sin olvidarnos de crear el hábito de mantener conductas saludables desde la infancia. Entre los beneficios más importantes destacamos:

Correcto desarrollo físico y motor: La actividad física estructurada mejora las habilidades motoras gruesas y finas en los niños, contribuyendo a su desarrollo físico (1).

Salud cardiovascular: El ejercicio regular en la infancia y adolescencia ayuda a prevenir factores de riesgo cardiovascular, como la hipertensión y la obesidad.

Bienestar mental: La actividad física tiene un impacto positivo en la salud mental de los niños, favoreciendo el sueño/descanso y reduciendo síntomas de ansiedad y depresión, así como mejorando el estado de ánimo.

Mejor rendimiento académico: La incorporación de actividades físicas en el entorno escolar mejoran la concentración y el rendimiento académico de los estudiantes (2).

Socialización y valores: La participación en deportes y actividades físicas grupales promueve la socialización y la adquisición de valores como el trabajo en equipo y el respeto.

1. Recomendaciones diarias según edad.

Cada etapa de la infancia y adolescencia requiere diferentes tipos de actividad física para favorecer los beneficios anteriormente descritos.

1 a 2 años: Movimientos libres y exploración. Incentivar juegos espontáneos que requieran cierta coordinación.

- Jugar libremente en el parque.
- Gatear, caminar y correr en espacios seguros.
- Subir y bajar escalones bajo supervisión.
- Juegos con pelotas blandas.

3a 5 años: Coordinación y diversión activa. Favorecer mayor control motor y disfrutar de juegos estructurados. Se sugiere que los niños de esta edad realicen al menos 3 horas diarias de actividad física de cualquier intensidad, distribuidas a lo largo del día. (3)

- Juegos de cuerda, pelotas, carreras, escaladas supervisadas.
- Montar en bicicleta, triciclo, patines, patinetes.
- Bailar, lanzar, saltar, atrapar.
- Juegos de persecución.

6 a 12 años: Deportes y actividades al aire libre. Se recomienda un mínimo de 60 minutos diarios de actividad física de intensidad moderada y al menos 3 veces por semana de intensidad vigorosa (4).

- Ejercicios aeróbicos como correr, nadar, bicicleta, patinar.
- Ejercicios de fuerza como saltar a la cuerda, multisaltos, multilanzamientos, escalada, acrobacias.

13 a 17 años: Ejercicio estructurado y hábitos saludables Se aconseja un mínimo de 60 minutos diarios de actividad física de intensidad moderada y al menos 3 veces por semana de intensidad vigorosa.

- Deportes de equipo: Baloncesto, vóley, hockey, waterpolo entre otros.
- Deportes individuales: Ciclismo, natación, artes marciales, escaladas, carreras de montaña, orientación, atletismo entre otros.
- Ejercicios de fuerza.

2. Consideraciones generales

Variedad y disfrute: Crear rutinas activas en familia. Usar las escalares en lugar del ascensor, paseos al aire libre en entornos naturales los fines de semana.

Seguridad: Asegurar un entorno seguro y controlado y el uso de equipamiento adecuado para prevenir lesiones

Reducción del sedentarismo. Limitar el tiempo dedicado a actividades sedentarias, como el uso de pantallas y promover pausas activas.

Alimentación saludable y equilibrada: Priorizar alimentos naturales, frescos de temporada. Consumir las porciones adecuadas de fruta, verdura, carne, pescado, huevos y lácteos. Evitar ultra procesados.

Fomentar el descanso y el bienestar mental. Dormir lo suficiente según la edad entre 8-10 horas. Evitar el uso de pantallas antes de dormir. Fomentar ejercicios de relajación en familia como técnicas de respiración, mindfulness, yoga, juegos de risa, frecuentar entornos naturales.

Ser un buen ejemplo y motivar sin presión. Hacer del ejercicio un momento divertido y adaptarse a los gustos de los niños.

3. Conclusión

Desde la etapa preescolar hasta la adolescencia, el ejercicio contribuye a mejorar la salud cardiovascular, fortalecer músculos y huesos, favorecer el bienestar mental y fomentar hábitos de vida saludables que pueden perdurar hasta la adultez. Las recomendaciones científicas enfatizan la necesidad de al menos **60 minutos diarios** de actividad moderada a vigorosa, incluyendo ejercicios aeróbicos, de fortalecimiento y de coordinación, adaptados a cada grupo etario. Además, es clave reducir el tiempo sedentario y garantizar un entorno seguro y motivador para el movimiento. Inculcar la importancia del ejercicio desde la infancia no solo **previene enfermedades crónicas**, sino que también **mejora la calidad de vida** a largo plazo, convirtiéndose en un pilar esencial para el **bienestar físico y emocional** de las futuras generaciones.

BIBLIOGRAFÍA

-
- (1) Laura C. Dapp, Venera Gashaj, Claudia M. Roebbers, Physical activity and motor skills in children: A differentiated approach. Volumen 54, may 2021.
- (2) Paul Bacon, Rachel N Lord, The impact of physically active learning during the school day on children's physical activity levels, time on task and learning behaviours and academic outcomes, *Health Education Research*, Volume 36, Issue 3, June 2021, Pages 362–373, <https://doi.org/10.1093/her/cyab020>
- (3) www.heart.org/-/media/Files/Healthy-Living/Fitness/HFG_PhysicalActivity_Kids_Spanish_5-17-19.pdf?sc_lang=en&utm_source=chatgpt.com
- (4) Pediatría Atención Primaria versión impresa ISSN 1139-7632. Rev Pediatr Aten Primaria vol.21 no.83 Madrid jul./sep. 2019 Epub 09-Dic-2019Grupo PrevInfad/PAPPS Infancia y AdolescenciaPromoción de la actividad física en la infancia y la adolescencia (parte 1)