

¿Qué podemos hacer como padres y madres?

- Actúa como **modelo activo** en la vida de tus hijos e hijas.
- Regala **juguetes que estimulen el movimiento**, como pelotas, bicicletas, combas, zapatillas deportivas, tanto a tus hijos como a tus hijas.
- **Limita el tiempo** de estar delante de una **pantalla** (TV, ordenador, videoconsola) a un máximo de 2 horas diarias. Evita la televisión y el ordenador en su dormitorio.
- Planea **aventuras familiares en la ciudad**. Descubre los parques, las vías verdes, etc. Participa en actividades lúdico-deportivas del barrio.
- Prepara unas **vacaciones familiares activas**: nadar, ir en bicicleta, escalear, acampar, caminar por el campo, pescar.
- Fomenta los **aspectos divertidos del ejercicio**. Fomentar la competitividad genera presión y puede provocar frustración y el abandono.
- Promueve la participación de niños y niñas, **de modo igualitario**, en las **tareas de mantenimiento de la casa**: limpiar, ordenar, pasear el perro, etc.
- **Estimula a tus hijas para practicar ejercicio** y para no abandonarlo. No antepongas las cuestiones estéticas, valora sus gustos y habilidades.



Crea recuerdos activos y divertidos con tus hijas e hijos

Estimula la práctica del ejercicio y deporte de un modo igualitario en chicos y chicas



¡No olvides la importancia de un desayuno completo y una ración de fruta o verdura en cada una de las cinco comidas!

Con la colaboración de:



Comunidad de Madrid
www.madrid.org



changing
diabétes®



ACTIVIDAD Y EJERCICIO FÍSICO EN LA INFANCIA Y ADOLESCENCIA



El **ejercicio físico favorece otros hábitos de vida saludable** y, si se adquiere durante la niñez, es más fácil que se mantenga toda la vida



Servicio Madrileño de Salud
Dirección General de
Atención Primaria

Comunidad de Madrid

¿Qué beneficios produce el ejercicio físico en la infancia y adolescencia?

El ejercicio físico ayuda a:

- **Desarrollar de forma sana** su cuerpo.
- Aumentar la **coordinación** y el **control de los movimientos**.
- Mejorar la **memoria** y la **concentración**, ya que aumenta el rendimiento escolar y disminuye la ansiedad.
- Mejorar las **relaciones sociales**, al fomentar la autoconfianza y la integración en el grupo.
- **Prevenir el consumo de tabaco, de alcohol y de otras drogas**.
- **Educar en valores** (esfuerzo, amistad, equipo...).

¿Cuánto ejercicio es necesario en la infancia?

Como **mínimo 60 minutos diarios de actividad física** de **intensidad moderada** (caminar a buen paso, ir en bicicleta, etc.) a **vigorosa** (correr, saltar a la cuerda, practicar un deporte, etc.).



Falsos mitos

- **“A los niños no hay quien los pare. Les sobra actividad...”**
Las actividades sedentarias en la infancia y adolescencia están aumentando de forma alarmante.
- **“Es normal que las niñas hagan menos deporte. Ellas son así...”**
Este hecho no es natural y por tanto, puede modificarse. Las capacidades para hacer ejercicio son diferentes, pero no menores, en las niñas que en los niños.
- **“Hacer ejercicio es muy caro, equipamiento, instalaciones...”**
El ejercicio se puede realizar en cualquier sitio y no requiere equipos, ni instalaciones especiales.



¿Por qué nuestros hijos e hijas practican poco ejercicio?

- Porque **el entorno en el que vivimos es sedentario** (desplazamientos habituales en vehículos motorizados, ya no se juega en la calle, muchas horas frente a una pantalla, etc.)
- Por el **modelo sedentario de las personas adultas**.

¿Por qué las chicas hacen menos ejercicio físico que los chicos y lo abandonan antes?

- **El juego infantil activo** (correr, saltar, etc.) **es un precedente del ejercicio físico y el deporte**. Posibilita el que niños y niñas vayan adquiriendo el hábito de practicar ejercicio y deporte y lo vivan como algo **divertido**.
- **En los niños se estimula el juego activo** desde la más temprana infancia, mientras que **en las niñas se potencian juegos más sedentarios**, en muchas ocasiones relacionados con el modelo ideal atribuido socialmente a las mujeres (la belleza, el cuidado de ellas mismas o de los demás, e incluso el desarrollo de tareas del hogar).
- Como consecuencia, **las niñas tienden a asociar la diversión con un tipo de juego poco activo** y por ello tienen **más dificultades para adquirir el hábito de practicar ejercicio físico y deporte**.
- Al llegar la **pubertad**, solo **continúan** haciendo ejercicio y deporte las **chicas que tienen un hábito muy arraigado**. El resto abandonan.
- En definitiva, la razón por la que **las chicas hacen menos ejercicio físico y lo abandonan antes que los chicos** es el **tipo de educación** recibida, no el que estén menos dotadas o capacitadas para ello.



¡El ejercicio físico es tan importante para la salud de los niños como para la salud de las niñas!