

## ACTIVIDAD FÍSICA PARA NIÑOS DE 0 A 5 AÑOS

### ¿QUÉ ES LA ACTIVIDAD FÍSICA?

La actividad física es definida como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía (juegos recreativos, bailar, caminar, andar en bicicleta, etc). Es un hábito fundamental para los niños y adolescentes que favorece un adecuado desarrollo físico, mental, psicológico y social, y tiene los siguientes beneficios:

- Disminuye el riesgo de consumo de alcohol, tabaco y drogas en la adolescencia.
- Reduce el riesgo de hipertensión arterial, diabetes, infarto al corazón y de algunos tipos de cáncer.
- Mejora el aprendizaje y el rendimiento académico.

***La actividad física en niños ha disminuido considerablemente durante la pandemia por COVID 19, produciendo un aumento en las tasas de sobrepeso y obesidad en la población infantil.***



### ¿CUÁLES SON LAS RECOMENDACIONES DE ACTIVIDAD FÍSICA PARA NUESTROS NIÑOS?



#### 0 a 1 AÑO

En esta etapa se recomiendan los juegos interactivos en el suelo, los cuales pueden ser acompañados por música. El momento ideal para desarrollar las actividades siempre será cuando los niños estén despiertos y tranquilos.

### Algunas de las actividades que sugerimos son:

- ✓ Ubique al niño(a) sobre una superficie firme por al menos 30 minutos al día, llamando su atención con objetos brillantes y/o sonidos entretenidos.
- ✓ Para fortalecer la fuerza de tracción en el niño(a) en sus primeros meses de vida, puede realizar el ejercicio de sacarle de las manos los objetos para ejercer resistencia.
- ✓ Una vez que el niño(a) logre mantenerse sentado, aleje a una distancia prudente los objetos con la finalidad de que realice un mayor esfuerzo para alcanzarlos.
- ✓ Si el niño(a) ha comenzado a gatear espontáneamente, estimúlelo para que continúe y entréguele constantemente su apoyo.
- ✓ Ubique diferentes objetos al alcance del niño(a), pero lo suficientemente alejados para que sea un desafío el poder alcanzarlos. Es importante felicitarlo si lo logra.
- ✓ Al momento del baño, puede ofrecerle algún juguete que flote, ya que son excelentes para estimular el agarre mientras interactúa con él.



### 1 a 5 AÑOS

En este período los niños(as) van adquiriendo progresivamente más habilidades motoras: caminar, correr, saltar en dos pies, saltar en un pie, pedalear (primero en un triciclo, luego en una bicicleta con ruedas de apoyo y luego sin ellas). Se recomienda para ellos(as):

- ✓ Desarrollar una variedad de actividades físicas de cualquier intensidad por al menos 180 minutos repartidos a lo largo del día, incluyendo actividades físicas de intensidad moderada vigorosa: recuerde, más es mejor.
- ✓ Recuerde que las actividades deben ser entretenidas y del agrado del niño(a). Idealmente participe con su hijo(a) en alguna de ellas.
- ✓ Ante todo, no olvide la seguridad del niño(a) en las actividades planificadas.

## ¿QUÉ ACTIVIDADES SE CONSIDERAN MODERADAS Y VIGOROSAS?

### ➤ Actividad física moderada:

- Caminar a paso rápido, bailar, jardinería, tareas domésticas. Participación activa en juegos y deportes con otros niños y adultos o paseos con animales domésticos.

### ➤ Actividad física vigorosa:

- Trotar, ascender a paso rápido o trepar por una ladera. Desplazamientos rápidos en bicicleta, gimnasia aeróbica, natación rápida, deportes y juegos competitivos (p. ej. fútbol, vóleibol, hockey, baloncesto).



Procure incentivar la actividad física en su familia en los espacios que dispone dentro de la casa o departamento, o si tiene la posibilidad, utilizar plazas, cerros o playa. Es importante que considere:

- ✓ La seguridad ante todo (si utilizan la bicicleta, recordar el casco de protección).
- ✓ Recurra a la creatividad.
- ✓ Recuerde que desarrollar actividad física depende sólo de las ganas que tengan de realizarla. Muchas veces es de bajo costo, por ejemplo, caminar es gratuito.
- ✓ Participe junto a los niños(as) en estas actividades, lo que será beneficioso para usted también y servirá de modelo de imitación para ellos. Además, son instancias de acercamiento como familia.
- ✓ No olvide que los niños(as) y jóvenes con alguna enfermedad crónica o discapacidad también deben realizar actividad física, adecuada a su condición y según indicación médica.
- ✓ Recuerde que la actividad física se puede realizar por tramos a lo largo del día.

NO olvide que **MOVERSE ES SALUD.**

Unidad de Pediatría  
Ambulatoria  
UC CHRISTUS

SOMOS UC CHRISTUS, SOMOS LA CATÓLICA