

## ACTIVIDAD FÍSICA PARA NIÑOS DE 5 A 11 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, bicicleta, etc). Es un hábito fundamental para los niños y adolescentes ya que contribuye al 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?

#### 5 a 11 AÑOS

Los niños y niñas en esta edad se encuentran en la etapa de explorar y experimentar con su cuerpo. Jugar libremente es clave, siempre considerando su seguridad.

Los niños y niñas de 5 a 11 años deben realizar al menos 60 minutos de actividad física diariamente, de intensidad moderada a vigorosa.

- ✓ Apele a la creatividad a la hora de proponerles actividades físicas a niños y niñas. Procure actividades en la que se sientan confiados y que sean de su agrado.
- ✓ Los deportes en los que niños y niñas participan en forma competitiva deben ser lúdicos e incluir diversión. Es importante no traspasarle las presiones de un deportista a un niño(a) en etapa de crecimiento.
- ✓ Evite sancionarlos en torno al deporte. Por ejemplo, que deje de practicar un deporte que a él o ella le gusta no sea una forma de castigo.
- ✓ Fomente juegos compartidos, eliminando las agrupaciones en función del género.



## ¿QUÉ ACTIVIDADES SE CONSIDERARÍAN 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, vóleybol, 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) de 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. Por ejemplo, un escolar puede realizar 60 minutos divididos en 3 tramos de 20 minutos cada uno.



Unidad de Pediatría Ambulatoria

UC CHRISTUS

Revisado por Unidad Técnica de Educación  
octubre 2021 - Versión 1