


# LA ACTIVIDAD FÍSICA

en niños, niñas y adolescentes

*Prácticas necesarias  
para la vida*



unicef  para cada niño



**CDN30** AÑOS  
CONVENCIÓN SOBRE  
LOS DERECHOS DEL NIÑO



# Contenidos

2

1 *Presentación*

2 *Actividad física y deporte*

3 *La actividad física:  
más que pasar tiempo fuera de casa*

4 *El deporte, creando un espacio ideal  
para la transmisión vivencial de valores*

5 *Recomendaciones para promover actividad  
física en bebés, niños, niñas y adolescentes*

6 *¿Cuánto tiempo es recomendable  
que bebés, niños, niñas y adolescentes  
hagan actividad física?*





## 1

# Presentación

Practicar alguna actividad física de manera habitual es crucial para el desarrollo físico, mental, psicológico y social de los niños, niñas y adolescentes. Los buenos hábitos se adquieren temprano en la vida. Además, los beneficios de la actividad física incluyen ayudar a evitar las enfermedades, prevenir el sobrepeso y obesidad, y contribuir a la salud mental.

Los menores que son activos tienen más probabilidades de mantener una vida activa cuando son adultos.

En esta guía presentamos algunas ideas sobre el valor que tiene practicar actividades físicas para los niños, niñas y adolescentes. ¿Por qué es importante? ¿Qué se puede hacer para promoverlo en la familia y en la escuela?





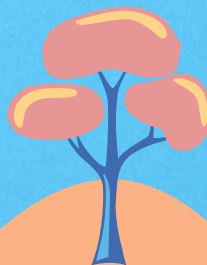
## 2

## Actividad física y deporte

“Se considera **actividad física** cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía”<sup>1</sup>. La actividad física abarca el ejercicio, pero también otras actividades que entrañan movimiento corporal y se realizan como parte de los momentos de juego. Al tiempo, formas de

transporte activas, tareas domésticas y actividades recreativas.

Entre las modalidades de actividad física se encuentran el juego físico, la recreación, el deporte formal e informal –organizado o competitivo– y los juegos o deportes autóctonos.



1 Organización Mundial de la Salud, 'Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud: Actividad física', <[www.who.int/dietphysicalactivity/pa/es](http://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/es)>, consultado el 19 de julio de 2019.

**El deporte** ha sido definido por la Organización Mundial de la Salud como "todas las formas de actividad física que, a través de la participación casual u organizada, tienen como objetivo expresar o mejorar la aptitud física y el bienestar mental, formar relaciones sociales u obtener resultados en la competencia a todos los niveles"<sup>2</sup>.

El deporte tiene importantes beneficios cuando está bien organizado y es conducido por entrenadores calificados para desempeñar un rol positivo e inspirador de valores que garanticen un proceso deportivo respetuoso entre niños, niñas y adolescentes.



<sup>2</sup> Organización Mundial de la Salud, *Promoting sports and enhancing health in European Union Countries: A policy content analysis to support action*, OMS, Ginebra, 2011.



## 3

## La actividad física: más que pasar tiempo fuera de casa

Todos los países y Estados reconocen los efectos positivos de la actividad física en niños, niñas y adolescentes.

A continuación, se enumeran algunos beneficios tanto de la actividad física como de los deportes cuando estos son guiados positivamente:

- Fortalece el organismo y evita enfermedades
- Puede ayudar al bienestar mental
- Mejora el aprendizaje y el rendimiento académico

**Recuerde:** El transportarse de manera activa (caminar o andar en bicicleta) son una forma de integrar la actividad física a la vida diaria y a nuestras rutinas.



# 4

## El deporte, creando un espacio ideal para la transmisión vivencial de valores<sup>3</sup>

Cuando el deporte es conducido por entrenadores que promueven y ponen en práctica una dinámica positiva, se pueden lograr otros beneficios para los niños y niñas, como los siguientes:

### Potencia la inclusión

Con frecuencia se margina a los niños y a los adolescentes por tener alguna discapacidad física, mental o visual, o por vivir en zonas azotadas por la pobreza, la violencia o el conflicto armado. O por ser niñas. Esos niños, niñas y adolescentes no solo pierden la oportunidad de gozar de una infancia alegre, sino la posibilidad de desarrollar habilidades que los preparen para la

vida. El deporte es una herramienta importante para incentivar una participación donde todas las personas encuentran un espacio en el cual insertarse.

### Puede promover la igualdad

Los niños y las niñas que hacen deporte se dan cuenta de que es posible interactuar sin coerción ni explotación.

Los jugadores y las jugadoras actúan bajo una serie de reglas cuyo cumplimiento es vigilado por un árbitro. Además, existen sanciones para castigar las transgresiones y evitar que surjan enemistades entre los adversarios.

Todos aprenden a ganar y perder de manera honorable.



## Desafía estereotipos de género

Dado que el deporte ha sido tradicionalmente de dominio masculino, la participación de niñas en el deporte puede ayudar a combatir actitudes discriminatorias arraigadas hacia niñas y adolescentes.

A través del deporte, las niñas y las adolescentes tienen la oportunidad de ser líderes y mejorar su confianza y autoestima, lo que les permite participar más en la escuela y en la vida comunitaria.

## Una herramienta de paz y de apoyo psicosocial

En épocas de conflicto, posconflicto y emergencias, el deporte, la recreación y el juego proporcionan esperanza y sentido de normalidad a

los niños y adolescentes de ambos sexos. Esas actividades también ayudan a que los pequeños que han sufrido traumas canalicen sanamente el dolor, el temor y la pérdida. De igual modo, ayudan a cicatrizar las heridas emocionales creando un ambiente seguro en el que los niños, niñas y adolescentes pueden expresar sus sentimientos y reestablecen su autoestima.



# 5

## Recomendaciones para promover actividad física en bebés, niños, niñas y adolescentes

El primer modelo para los niños, niñas y adolescentes sus padres y tutores. Si estos son físicamente activos y no demuestran un estilo de vida sedentario, podrán inspirar conductas de actividad física regular y positiva en los niños, niñas y adolescentes.

### Bebés, niños y niñas hasta 5 años

Desde que el o la bebé tiene algunas semanas de vida se le puede estimular a moverse. Todos los movimientos que los bebés hacen en esta etapa son una forma de entrenar su coordinación física y mental y su autoconfianza. Por lo mismo es importante que no se le alcancen físicamente los juguetes al primer reclamo, sino dejar que haga un poco de esfuerzo físico por conseguirlos.





Mientras este esfuerzo se haga dentro de límites que le den seguridad y no los ponga en riesgo, los bebés deben poder moverse con libertad, enfrentar desafíos y ver que pueden progresivamente alcanzar los objetos que desean. Es recomendable que se lo acompañe mientras él o la bebé hace estos intentos.

Por cierto, es clave retirar objetos peligrosos del entorno: enchufes, objetos

calientes, obstáculos con los que puede caer o cortarse.

Mientras los niños van creciendo, el intercambio con otros niños y niñas de su edad es muy importante para el desarrollo de sus habilidades y destrezas físicas. Por ejemplo, los juegos en los parques y en los jardines de infantes en los cuales puede practicar equilibrio, fuerza y coordinación con otros, de forma entretenida.



## Consejos<sup>4</sup>:

- Si gatea espontáneamente estimúlelo/a para que continúe, dándole apoyo.

- Póngale objetos a su alcance, pero suficientemente alejados para que ello presente un desafío. No olvide premiarlo/a si lo hace!

- Cuando los bebés tengan objetos en las manos es importante fortalecer su fuerza de tracción. Para ello puede intentar sacar los objetos de su mano para ejercer un poco de resistencia al agarre de su mano.

- Los juguetitos que flotan cuando está en la bañera son excelentes para que pueda interactuar con ellos intentando agarrarlos.

- Una vez los bebés logran sentarse, aleje un poco más los objetos para que haga un mayor esfuerzo para alcanzarlos.

- No olvide el estímulo al aire libre donde él o ella pueda correr y desplazarse en forma lúdica.





## Niños y niñas entre 5 y 11 años

Este es el momento para niños y niñas de explorar y experimentar con su cuerpo.

Jugar libremente es clave en esta etapa, al tiempo que autoexigirse dado que están en un proceso de madurez física y psicológica. El incentivar el cuerpo y la mente para conseguir ciertos logros físicos (terminar la carrera, subir un escalón más, agarrar la pelota más firmemente) es un entrenamiento muy beneficioso para su crecimiento personal.

En esta etapa, los diferentes ejercicios físicos deben ser algo que niños y niñas disfruten.

Poner límites al tiempo sedentario es también clave.

Por otra parte, cómo se vive la actividad física en la familia y en el entorno escolar es muy importante, promoviendo la actividad física como algo positivo y que los niños y niñas no hagan una asociación negativa con la práctica de actividad física.





## Consejos<sup>5</sup>:

- Apele a la creatividad a la hora de proponerles actividades físicas a niños y niñas. Procure actividades en la que se sientan confiados pero que sean de su agrado.

- Busque evitar sancionarlos en torno al deporte. Por ejemplo, que el hecho de dejar de hacer un deporte que él o ella gustan, sea una forma de castigo.

- Una vez se establezcan los límites de la actividad física que niños y niñas van a desarrollar, se debe dar libertad para que exploren libremente esa dinámica. Sin interferir en cómo lo están haciendo.

- Los deportes que niños y niñas hacen en forma competitiva siendo aún menores de edad, deben ser lúdicos e incluir diversión. Es importante no traspasarle las presiones de un deportista a un niño en etapa de crecimiento.

- Fomente juegos cooperativos y compartidos, eliminando las agrupaciones en función del género y promoviendo la utilización común de los espacios disponibles. Esto, particularmente en el caso de las escuelas o agrupaciones colectivas donde se hace actividad física: buscar que no hayan espacios que usan sobre todo los niños para jugar "fútbol" y niñas para jugar "con muñecas", por ejemplo; sino que los lugares de reunión y descanso sean compartidos y que todos sientan que pueden jugar en los mismos espacios y a las mismas cosas.



## Adolescentes

En la adolescencia, luego de la maduración del sistema neuromuscular y hormonal, el desarrollo de la fuerza, la capacidad aeróbica y la eficiencia en los gestos se ven potenciados.

Es un hecho que el desarrollo en la adolescencia no ocurre al mismo

tiempo para todos los niños y niñas, aunque tengan la misma edad unos niños y niñas pueden estar más desarrollados que otros. Igualmente, este proceso es diferente para niñas que para niños por las diferencias biológicas y psicologías que presentan y la forma cómo ambos géneros viven los cambios que están enfrentando.





En la adolescencia, es muy importante para los niños y niñas, tener amigos y amigas que realicen actividad física en conjunto y por lo tanto esto puede transformarse en una oportunidad para consolidar buenos hábitos (hábitos de practicar actividades físicas).

Por otra parte, prácticas simples como caminar activamente, andar en bicicleta, subir escaleras en lugar de tomar el ascensor son formas de potenciar adolescentes activos.

Cuando en esta etapa se inicia una actividad física de mayor intensidad, como el entrenamiento de la fuerza y potencia, resulta muy importante tener en cuenta la madurez sexual y física. No todo entrenamiento de potencia y fuerza es recomendable para todos los adolescentes.

Además, es clave que estos programas de entrenamiento sean supervisados por profesionales o entrenadores.

Con respecto a la menstruación en las adolescentes, no hay una contraindicación general para dejar de realizar actividad física, a menos que se presente una situación especial (dolor, sangrado excesivo) que deba consultar con un médico.





## Consejos<sup>6</sup>:

- Promover actividades físicas espontáneas, como juegos con otros.

- Invitar a amigos a realizar actividades deportivas o ejercicio en conjunto.

- Incentivar la participación y la diversión y no el “ganar”.

- Promover el manejo de las frustraciones frente al esfuerzo físico y cuando los resultados en deportes y competencias no son los esperados.

- Promover que adolescentes ayuden en tareas domésticas que impliquen esfuerzo físico.

- Ayudar en tareas domésticas que impliquen esfuerzo físico.

- Velar porque se use vestimenta adecuada al clima y protegerse de la radiación solar al hacer ejercicio.

© UNICEF/UNI144416/Pirozzi



## Recuerde

1. La actividad física junto con una dieta equilibrada proporcionan la base para una vida saludable y activa. Una de las cosas más importantes que pueden hacer los padres es fomentar los hábitos sanos desde una temprana edad.

Esto es también muy importante en niños, niñas y adolescentes con sobrepeso. Nunca es demasiado tarde para empezar.

2. Es clave reducir el tiempo "sedentario" en niños, niñas y adolescentes lo máximo posible.

3. No todo el tiempo que se pasa frente a la pantalla va contra el incentivo de la actividad física. Muchos juegos de pantalla son justamente juegos guiados para hacer actividad física. Estos juegos de pantalla pero físicos, son una buena alternativa.



6

## ¿Cuánto tiempo es recomendable que bebés, niños, niñas y adolescentes hagan actividad física?

No al tiempo sedentario!

La Organización Mundial de la Salud recomienda<sup>7</sup>:

### Bebés menores de 1 año

Deben estar físicamente activos varias veces al día de diversas maneras a través de juegos interactivos basados en el suelo; más es mejor. Para aquellos que aún no son móviles, esto incluye al menos 30 minutos en posición propensa (tiempo de barriga) extendidos a lo largo del día mientras están despiertos.

### Niños y niñas de 1 a 2 años

Deben pasar al menos 180 minutos en una variedad de actividades físicas de cualquier intensidad, incluyendo la actividad física de intensidad moderada a vigorosa, repartida a lo largo del día; más es mejor.

### Niños y niñas de 3 a 4 años

Se recomienda pasar al menos 180 minutos en una variedad de actividades físicas de cualquier intensidad, de los cuales al menos 60 minutos son de actividad física de intensidad moderada a vigorosa, repartida a lo largo del día; más es mejor.

### Niños, niñas y adolescentes entre 5 y 17 años

Los niños y jóvenes de 5 a 17 años deben acumular al menos 60 minutos de actividad física de intensidad moderada a vigorosa diariamente.

- La actividad física mayor a 60 minutos diarios proporciona beneficios adicionales para la salud.
- La mayor parte de la actividad física diaria debe ser aeróbica. Se deben incorporar actividades de intensidad vigorosa, incluidas aquellas que fortalezcan el músculo y el hueso, al menos 3 veces por semana.



Estas recomendaciones son pertinentes para todos los niños y niñas sanos, a menos que condiciones médicas específicas indiquen lo contrario, independientemente de su género, raza, etnia o nivel de ingresos. Siempre que sea posible, los niños y jóvenes con discapacidad deben cumplir con estas recomendaciones.

Si los niños no están haciendo ninguna actividad física o se ejercitan por debajo de los niveles recomendados, hacer algo de ejercicio traerá más beneficios que no hacer ninguno en absoluto. Deben comenzar con pequeñas cantidades de actividad física y aumentar gradualmente la duración, frecuencia e intensidad con el tiempo.



Aquí dos excelentes ejemplos de promoción de la actividad física en America Latina :

En Jamaica, El Ministerio de Salud ha lanzado la campaña "Jamaica Moves", en la cual instituciones educativas promueven que los jóvenes aumenten su nivel de actividad física.

Mira el siguiente video:



<https://www.facebook.com/jamaicamovesoficial/videos/1554747324633510/>

Otra experiencia destacada se ha llevado a cabo en El Salvador. Es la campaña "Hacer deporte para estar seguros".

En ella, familias de la localidad de San Marcos fueron invitados a clases gratuitas de natación en el Centro recreativo.



Esto hace parte de un proyecto de prevención de la violencia respaldado por UNICEF en el cual se promueve la actividad física y al tiempo que se abordan problemáticas de protección de la niñez. Después de un año y medio en funcionamiento, más de 1.000 niños participan en las actividades dos o tres veces por semana.



# Referencias

Bush, L., et al., *Functions of Sport for Urban Middle School Children*, documento presentado durante la 109 Convención Anual de la Asociación Psiquiátrica Americana (APA), San Francisco, California, agosto de 2001.

Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia, *Deporte para el desarrollo en América Latina y el Caribe*, UNICEF, Panamá, 2007.

Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia, *Deporte, recreación y juego*, UNICEF, Nueva York, 2004.

Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia, *Derechos de la infancia en el deporte*, UNICEF, Madrid, 2011.

Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia Oficina de Investigación– Innocenti, *Getting into the Game: Understanding the evidence for child-focused sport for development*, UNICEF Oficina de Investigación- Innocenti, Florencia, 2019.

Jarrett, O.S., et al., *Impact of Recess on Classroom Behaviour: Group effects and individual differences*, *Journal of Educational Research*, vol. 92, no. 2, noviembre/diciembre de 1998.

Ministerio de Salud de Uruguay, *A Moverse! Guía de Actividad física*, Montevideo, 2017.

Organizacion Mundial de la Salud, *Global Strategy on diet, physical activity and health, physical activity and young people*, <[www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet\\_young\\_people/en/](http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_young_people/en/)> , consultado julio 2019.

Organizacion Mundial de la Salud, *Guidelines on physical activity, sedentary behavior and sleep for children under 5 of age*, OMS, Ginebra, 2019.

Organizacion Mundial de la Salud, *Promoting sports and enhancing health in European Union Countries: A policy content analysis to support action*, OMS, Ginebra, 2011.

Shephard, R. y Lavelle, R., 1994, citado en el documento del Consejo Internacional para la Ciencia del Deporte y la Educación Física, que fue presentado durante la Tercera Conferencia Internacional de Ministros y Altos Funcionarios encargados de la Educación Física y el Deporte, Punta del Este, Uruguay, 3 de diciembre de 1999.

Tomson, L.M., et al., *Childhood Depressive Symptoms, Physical Activity and Health Related Fitness*, *Journal of Sports & Exercise Psychology*, vol. 25, no. 4, 2003.

Women's Sports Foundation, *The Women's Sports Foundation Report: Health Risks and the Teen Athlete*, Women's Sports Foundation, Nueva York, 2000.

Women's Sports Foundation, obra citada.



unicef 

---

para cada niño

© Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF)  
Junio 2019

**Oficina Regional para América Latina y el Caribe**  
Calle Alberto Tejada, Edificio 102, Ciudad del Saber  
Panamá, República de Panamá  
Apartado Postal 0843-03045  
Teléfono +507 301-7400  
[www.unicef.org/lac](http://www.unicef.org/lac)

🐦 @uniceflac

📘 /uniceflac