

Y si al niño no le gusta hacer deporte ¿qué podemos hacer?

Hacer deporte tiene [muchas ventajas](#) desde el punto de vista físico, psicológico y social. Mejora la autoestima, el aprendizaje y la concentración. También hacen amigos y adquieren habilidades sociales.

Pocos niños nacen con el gen deportista. Muchos se inician en un deporte para divertirse con sus amigos y muchos, después de la primera vez, se echan para atrás.

Hay que animar a los niños para que se muevan todos los días, ya que los hábitos de vida saludable se deben establecer cuanto antes. Parte de su tiempo libre lo deben dedicar a jugar, hacer deporte y a cualquier otra actividad en que muevan su cuerpo.

¿Por qué no le gusta el deporte al niño?

La capacidad física necesaria para hacer deporte no se tiene [hasta los 6-7 años](#). A veces no es capaz de prestar atención mucho tiempo o hay reglas que no entiende bien. Hasta los 11 o 12 años no suele estar preparado/a para el juego competitivo, prefieren disfrutar a competir.

Otras veces [puede ser tímido/a](#) o tener miedo a no quedar bien con sus padres, entrenadores o compañeros/as. Hay que dejarle claro que lo importante es estar en forma y divertirse.

A lo mejor, no ha encontrado el deporte que le gusta. Si al niño le gusta un deporte especial es mejor buscar un lugar en donde lo hagan aunque sea algo más lejos. No siempre se acierta a la primera.

Cada niño madura a su ritmo y por eso a veces un niño de determinada edad no tiene aún el tamaño de otros de su mismo curso, o no es tan coordinado o tan fuerte.

¿Qué pueden hacer los padres para ayudar a que un niño sea más activo?

Hablar en forma positiva del ejercicio físico: *“¡Cómo me he divertido esta tarde en la piscina!”*. *“¡Qué bien me siento después de este paseo!”*, *“Estoy más en forma”*.

Apoyarles en las actividades deportivas extraescolares, acompañarles a los partidos, participar con sus equipos, con los entrenadores. Al salir no preguntarles por el resultado y sí por cómo se lo han pasado y lo que han aprendido. Huir de la rutina y buscar actividades diferentes. Hay que tener en cuenta sus preferencias a la hora de elegir actividades.

Puede preferir un deporte individual en vez de grupal. Si tiene talla baja, en vez de baloncesto es mejor que haga

gimnasia rítmica o judo.

Se debe adaptar la actividad a la edad del niño/a. También a la madurez física, cognitiva, emocional y social del niño/a. Iniciar con una actividad con menos exigencia. Tener en cuenta si tienen [alguna enfermedad](#) para adaptarse a la misma. Así un niño/a que tenga [asma](#) puede preferir deportes en los que no haya que correr todo el tiempo, como la gimnasia artística, el golf, o las carreras cortas.

En cualquier caso, habla con él o ella y mira todas las posibilidades. No hagas presión. Buscad juntos alternativas. Valora sus esfuerzos. [Da más importancia a la diversión](#) y menos a los resultados, la competitividad o el rendimiento. Nunca le castigues sin ir a un partido o sin clase de gimnasia.

No olvides dar un poco de ejemplo. Haz algo de deporte. El fin de semana se pueden hacer actividades juntos/as como una excursión, jugar al balón, ir a esquiar, a la piscina, con la bici. De esta forma, estáis compartiendo tiempo y una actividad.

Se puede hacer actividad física fuera de los deportes de equipo. Cuando vaya adquiriendo competencia y habilidad puede que vuelva a animarse a hacer un deporte. Mientras tanto es fácil juntar 1 hora cada día de actividad física moderada como ir andando o en bici hasta el colegio, meter canastas, saltar a la comba, bailar o ir en patín.

¿Cómo aumentar el nivel de actividad física en la escuela?

En el patio hay que [favorecer los juegos espontáneos](#) en los que se tengan que mover. Se debe animar a los que se sientan y cambian cromos o charlan. Disminuir las actividades sedentarias, no dejar que usen videojuegos o el móvil.

Es mejor comenzar con actividades motoras básicas como correr, saltar, lanzar el balón... para hacer los músculos más fuertes. Después poco a poco desarrollarán habilidades sociales básicas como trabajar para un equipo, disciplina, sociabilidad, respeto, juego limpio...Y después adquirirán resistencia, coordinación y flexibilidad.

Se debe hacer más fácil el uso de las instalaciones deportivas de interior (gimnasio, pistas polideportivas...), tanto en la hora del patio como en el horario extraescolar (comedor, al final de la jornada...). Se pueden organizar campeonatos, fiestas deportivas, día de la bici, actividades deportivas en familia. Es bueno [promover ir caminando al colegio](#), con las mochilas no muy cargadas. También se puede favorecer aparcamiento de bicicletas. Además se pueden dar unos certificados de reconocimiento a aquellos/as que lleguen a ciertas metas de realización de actividad física.

En las clases de educación física, se suelen introducir los deportes colectivos. Se debe fomentar la participación y que se diviertan.

También se les debe enseñar aspectos importantes sobre la salud así como a conocer su propio cuerpo (nutrición, fisiología, hidratación, evitar el abuso de sustancias...).

Es clave que la clase de educación física no sea aburrida, ni tampoco agotadora. Que se cambie de actividad varias veces y se fomente la participación, en lugar de destacar los resultados o la competición. Se puede proponer que en partidos no se lleven la cuenta de los tantos, cambiar de pareja de juego o de grupo.

¿Qué se puede hacer desde la comunidad (el barrio, el pueblo, la ciudad)?

Las ciudades, barrios y pueblos pueden hacer que los escolares tengan mejor forma física si hacen que sea posible ir a pie o en bici a la escuela, marcando [rutas seguras](#) de camino al colegio.

Hay que cuidar las aceras, los parques y zonas no urbanizadas para que puedan ser lugares seguros para el juego.

Y no olvides:

Desde la familia, la escuela, el barrio, pueblo o ciudad se debe fomentar hacer actividad física. Lo más importante es dar ejemplo y practicar deporte.

También en la web *Familia y Salud*

- [El deporte es salud](#)
- [La actividad física en el primer año de vida: preparando el cuerpo del bebé para explorar el mundo](#)
- [La actividad física entre 1 y 3 años: aprendiendo con todos los sentidos](#)
- [La actividad física en la etapa escolar: diversión, coordinación, fuerza y disciplina](#)
- [La actividad física en la adolescencia: un hábito saludable para mente y cuerpo](#)
- [Tipos de actividad física para estar en forma](#)

Y conoce el [Decálogo para padres sobre la actividad física de sus hijos](#) publicado por el *Grupo de Trabajo de Actividad Física* de la *Asociación Española de Pediatría (AEP)*. Y el documento [Consejos sobre actividad física para niños y adolescentes](#) publicado por el mismo Grupo en colaboración con el *Consejo General de Colegios Oficiales de Licenciados en Educación Física y en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*.

Fecha de publicación: 24-11-2014

Última fecha de actualización: 03-07-2019

Autor/es:

- [Patricia García Saseto](#). Peditra. Centro de Salud de Iscar. Iscar (Valladolid)
- [María García Saseto](#). Maestra.. Valladolid
- [Ana Martínez Rubio \(In Memoriam\)](#). .
- [Grupo PrevInfad](#). Prevención en la infancia y adolescencia (PrevInfad). Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria (AEPap)

