
Si tiene exceso de peso, ¿cómo hace deporte?

Si un niño tiene [exceso de peso](#), puede y debe hacer actividad física todos los días.

Se recomienda dedicar una hora diaria de actividad física moderada. Y otras 2-4 horas semanales de actividad más intensa. Si puede ser más tiempo y más intensidad mejor para la salud.

También hay que reducir el sedentarismo. Disminuir el tiempo en sillas de paseo. Disminuir actividades menos activas, como son el ordenador, televisión y videojuegos.

¿Qué beneficios tiene la actividad física en los niños con obesidad?

Fortalece los huesos y músculos. Mejora la postura y el equilibrio. Favorece el crecimiento y el desarrollo. Facilita las relaciones sociales. Mejora la autoestima y la concentración. Retrasa la progresión de enfermedades crónicas. Previene dislipemias, hipertensión y diabetes.

Estar activo, jugar y moverse suele ser divertido.

¿Qué [dificultades](#) pueden encontrar los niños con obesidad para hacer actividad física?

Crear que se tiene poca capacidad, sentir que es torpe o que tiene baja forma física.

La vergüenza o el temor a hacerlo mal, a caerse o no dar la talla, a que les miren y reciban críticas y burlas de los demás.

Menos veces, puede ser una dificultad la forma física en sí misma. Hay que [empezar poco a poco](#) y sobre todo, elegir la actividad que mejor se adapte al niño.

¿Cómo podemos motivarles?

Los niños con sobrepeso suelen ser bastante fuertes. Eso puede servir para que vean que tienen ventajas en algunas actividades.

Todos los mensajes deben insistir en los beneficios de la actividad física para la salud y el bienestar personal. No hay que hablar de resultados competitivos y de aspectos estéticos.

No olvides dar ejemplo.

Pídele que te cuente cómo se siente cuando hace bien una jugada, cuando supera una prueba física.

Ayúdale a planificar su horario. Debe haber tiempo para todo. También para los estudios.

Renueva su equipación de vez en cuando. Por seguridad y un poquito de coquetería.

Conoce a sus amigos. Acompáñale a algún entrenamiento y a los partidos más importantes.

Facilita que pueda ser activo en la vida cotidiana. Puede ir en bicicleta al colegio, ayudar con tareas de la casa o el jardín, pasear al perro.

¿Hay deportes especiales o más adaptados para niños con obesidad?

Los ejercicios más recomendados son los aeróbicos que no se realicen de forma prolongada y llevados a cabo con un ritmo pausado.

Practicar algún tipo de deporte de equipo es lo más efectivo. El niño estará realizando ejercicio y se estará divirtiendo. Jugar es una actividad imprescindible para él.

El más indicado es con el que él se sienta más a gusto.

No debemos limitar a los niños a una sola actividad. Debe conocer distintas actividades para encontrar la que más le gusta.

Hacer ejercicio en el agua facilita el movimiento y da sensación de menos peso. La grasa subcutánea facilita permanecer en el agua más tiempo y jugar en el agua.

Los deportes sobre ruedas también facilitan la iniciación pues descargan parte del esfuerzo.

Aprovechar su fuerza física para deportes como el remo, el rugby, la natación, el water-polo, el atletismo...

Los juegos virtuales, tipo "wii" también pueden constituir una buena forma de entrenamiento.

Es conveniente combinar o alternar distintos [tipos de actividad](#): unos que favorezcan la fuerza muscular, los que desarrollan la coordinación y otros para mejorar la resistencia.

Otras sugerencias

- En la piscina no es necesario hacer muchos y aburridos largos. Es más divertido tirarse al agua desde el bordillo en diversas posturas, jugando y volver a subir por las escaleras. Se garantizan las risas durante un buen rato.
- Hacer volar una cometa exige numerosas carreras para recogerla cuando se cae, para que suba...
- Saltar a la comba entre varios, ir viendo quién salta más tiempo, inventar técnicas o ritmos...
- Saltar con una goma elástica ha sido muy popular por temporadas a la hora del recreo y es un excelente ejercicio. Las chicas lo hacen en forma de baile y los chicos para saltar altura.
- El badminton o el ping pong no requieren muchas instalaciones ni material costoso.

Y no olvidar que:

En todas las edades hay que dedicar 60 minutos al día de actividad física moderada y 2-3 horas más cada semana para actividades más energéticas.

A más actividad física más beneficios para la salud.

La diversión es muy importante para que haya continuidad.

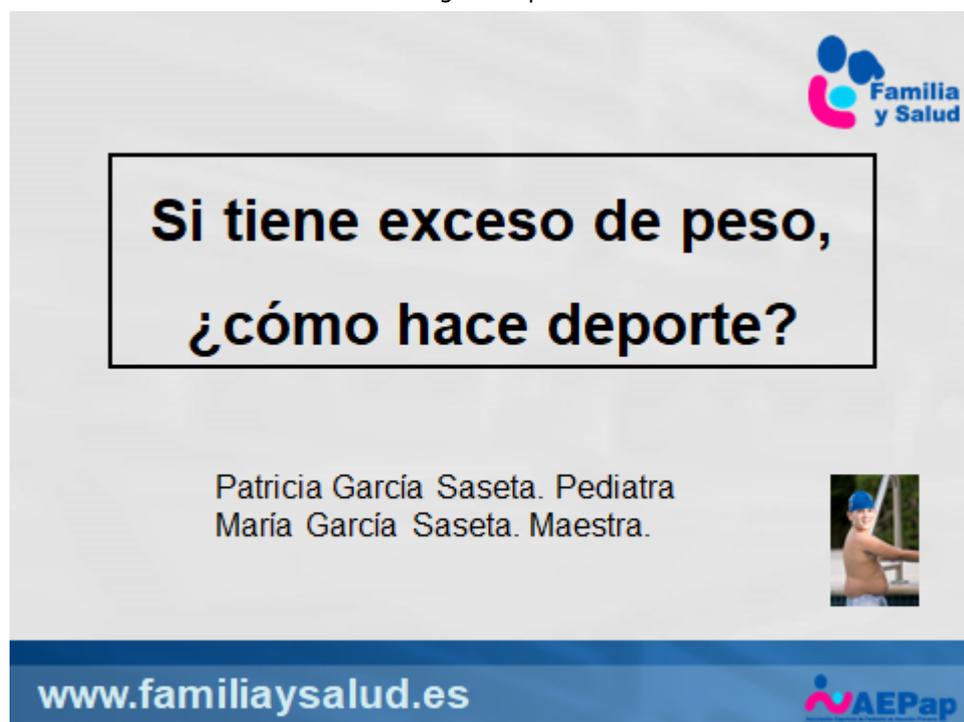
Como complemento al deporte hay que [comer de forma saludable](#), [beber agua](#) y tomar a menudo frutas y verduras frescas.

También en la web *Familia y 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](#)
- [El deporte es salud](#)

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*.

Descárgate la presentación con los PUNTOS CLAVE:



Presentación de la familia y salud sobre el exceso de peso y el deporte. El título principal es "Si tiene exceso de peso, ¿cómo hace deporte?". Los autores son Patricia García Saseta, Pediatra, y María García Saseta, Maestra. La presentación incluye el logo de Familia y Salud en la esquina superior derecha, el logo de AEPap en la esquina inferior derecha, y el sitio web www.familiaysalud.es en la parte inferior.

Fecha de publicación: 24-11-2014

Última fecha de actualización: 04-06-19

Autor/es:

- [Patricia García Saseto](#). Pediatra. 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)

