Publicado en *Familia y Salud* (https://www.familiaysalud.es)

Consejos sobre actividad física para niños y adolescentes

Consejos sobre actividad física para niños y adolescentes.

Sinopsis

En la actualidad existe una alta incidencia de sobrepeso y de otros factores de riesgo para la salud que podrían contribuir a la disminución de la expectativa y de la calidad de vida en el adulto. La Organización Mundial de la Salud identifica el sedentarismo como un grave problema de salud en los niños y jóvenes de 5 a 17 años.

Mediante propuestas educativas que incluyan la intervención de los graduados en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte coordinados con otros profesionales de la salud, se puede prevenir una parte muy importante de todo ello, contribuyendo a que nuestra población viva durante más años y con una mayor calidad de vida, tratando de "darle más vida a los años".

Más información en la página del *Comité de Actividad Física* de la web de la *Asociación Española de Pediatría (AEP)* :

http://www.aeped.es/grupo-trabajo-actividad-fisica/documentos/consejos-sobre-actividad-fisica-ninos-y-adolescentes (Aquí puedes descargarla en pdf).

Edita: *Comité de Actividad Física de la AEP* en colaboración con el *Consejo General de Colegios Oficiales de Licenciados en Educación Física y en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*. Año edición: 2014.

Archivos adjuntos:

diptico_actividad_fisica_aep_web.pdf

Palabras clave:

actividad física

ejercicio

juego

deporte

Recursos relacionados:

Decálogo para padres sobre la actividad física de sus hijos

25 Razones para practicar deporte