

Decálogo para padres sobre la actividad física de sus hijos



[Decálogo para padres sobre la actividad física de sus hijos.](#)

El *Comité de Actividad Física de la Asociación Española de Pediatría (AEP)* de acuerdo con las recomendaciones institucionales y la evidencia científica, hace constar que:

La inactividad física supone un riesgo importante para la salud física y psíquica de cualquier persona. La práctica regular de ejercicio físico en niños y adolescentes ayuda en la prevención y el tratamiento de la obesidad, enfermedades cardiovasculares, alteraciones psicológicas, desmineralización ósea y algunos cánceres. Para alguna de estas enfermedades es el factor de protección modificable más importante.

En el niño y el adolescente, el ejercicio físico y la práctica de deportes favorece un desarrollo global óptimo, su integración, el fomento de valores positivos y la adquisición de estilos de vida saludables.

La persona que regularmente hace ejercicio físico vive más y mejor. La actividad física da salud y está al alcance de todos.

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/decalogo-padres-sobre-actividad-fisica-sus-hijos> (Aquí puedes [descargarla en pdf](#)).

Edita: *Comité de Actividad Física de la AEP*. Año edición: 2013.

Archivos adjuntos:

 [diptico_actividades_fisicas_aep.pdf](#)

Palabras clave:

[deporte](#)

[actividad física](#)

[ejercicio](#)

Recursos relacionados:

Consejos sobre actividad física para niños y adolescentes

25 Razones para practicar deporte
