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

Deporte y salud

Ser activo físicamente durante la infancia y adolescencia no solo es importante para la salud de ese periodo vital. También es útil para mantener una buena salud durante todo el curso de la vida. Con la práctica de la Actividad Física, los niños se sienten competentes en sus habilidades físicas. Y, probablemente, hará que sean más activos durante la edad adulta.

Un estilo de vida físicamente activo en la niñez previene ciertas enfermedades crónicas muy frecuentes en la edad adulta, como la hipertensión, enfermedades cardiovasculares, la diabetes, el cáncer, la obesidad, problemas musculoesqueléticos y problemas de salud mental. El sedentarismo es un riesgo para estas mismas enfermedades.

Por ello, queremos recordaros con esta campaña, la importancia de que la actividad física de vuestros hijos e hijas sea una de vuestras prioridades. Todo lo que empecéis a hacer para fomentar que practiquen algún deporte que les guste o apetezca, o simplemente que hagan algo de ejercicio de forma habitual, será un beneficio para su salud futura. Asi que***.¡Ánimo! ¡Practica el deporte en familia! ¡Predica con el ejemplo!***

En la web Familia y Salud disponemos de abundante material sobre la AF y el deporte en la infancia y adolescencia. Disponemos de una sección específica dedicada a ello: OCIO Y ACTIVIDAD FÍSICA.

Si quieres obtener más información sobre todos los contenidos que pueden serte útiles, clica aquí.

Fecha de publicación: 5-02-2020