Beneficios de la actividad física en la infancia

10 de Octubre de 2022

Tiempo estimado de lectura: 4 min

La infancia es una etapa de especial importancia, ya que durante esta, se adquieren conocimientos y se perciben comportamientos que van configurando creencias, actitudes y expectativas de la conducta futura. Además, es una etapa crucial para evitar la adopción de hábitos nocivos y promover aquellos que favorecen una vida saludable.

La actividad física realizada diariamente desde edades tempranas, promueve la salud y una adecuada forma física en la población infantil, acercando beneficios físicos y bienestar emocional, a corto y largo plazo.

Ser activo físicamente durante la infancia no solo es importante para la salud de ese período vital, sino también para mantener una buena salud durante todo el curso de la vida. La realización de actividad física en la infancia hará que niños y niñas se sientan competentes en sus habilidades físicas y, probablemente, hará que sean más activos durante la edad adulta.

Resumen de los principales beneficios de la actividad física en la infancia y la adolescencia

Beneficios para la salud durante la infancia

- Mejora y mantenimiento de la forma física.
- Mantenimiento del equilibrio de energía y prevención del sobrepeso y la obesidad.
- Promoción del crecimiento y el desarrollo saludables de los sistemas cardiovascular y músculo esquelético.
- Reducción de los factores de riesgo relativos a la reducción de los factores de riesgo relativos a:
- Enfermedades cardiovasculares.
    - Diabetes Mellitus tipo 2.
    - Hipertensión.
    - Hipercolesterolemia
- Mejora de la salud mental y del bienestar psicológico a través de:
    - La reducción de la ansiedad y la tensión.
    - La reducción de la depresión.
    - La mejora de la autoestima.
    - La mejora de la función cognitiva.
- Mejora de las interacciones sociales: ofrece oportunidades de socialización y aprendizaje de habilidades.
- Aumenta la concentración contribuyendo a obtener mejores resultados académicos.
- Mejora las habilidades motoras, la postura y el equilibrio.

Mejora de la salud durante la edad adulta

- Disminuye el desarrollo de factores de riesgo asociados a enfermedades crónicas en la vida adulta como enfermedades del corazón, hipertensión, diabetes tipo 2, Colesterol elevado, obesidad y osteoporosis, ya que muchos de estos factores pueden desarrollarse en las primeras etapas de la vida.
- Reducción de la probabilidad de convertirse en una persona obesa durante la edad adulta.
- Reducción de la morbilidad y de la mortalidad derivadas de enfermedades crónicas en la edad adulta.
- Mejora de la masa ósea, reduciendo la probabilidad de padecer osteoporosis en etapas posteriores de la vida, mejora de la masa ósea, reduciendo la probabilidad de padecer osteoporosis en etapas posteriores de la vida.

Establecimiento de modelos de actividad física durante toda la vida

Incremento de las probabilidades de convertirse en una persona adulta activa, con todos los beneficios que eso conlleva para la salud, la calidad de vida y el bienestar general.