

Beneficios da actividade física na infancia

10 de Outubro de 2022

Tempo estimado de lectura: 4 min

A infancia é unha etapa de especial importancia, xa que durante esta, adquirense coñecementos e percíbense comportamentos no medio que van configurando crenzas, actitudes e expectativas da conduta futura. Ademais, é unha etapa crucial para evitar a adopción de hábitos nocivos e promover aqueles que favorecen unha vida saudable.

A actividade física realizada diariamente desde idades temperás, promove a saúde e unha adecuada forma física na poboación infantil, achegando beneficios físicos e benestar emocional, a curto e longo prazo.

Ser activo fisicamente durante a infancia non só é importante para a saúde dese período vital, senón tamén para manter unha boa saúde durante todo o curso da vida. A realización de actividade física na infancia fará que nenos e nenas se sintan competentes nas súas habilidades físicas e, probablemente, fará que sexan máis activos durante a idade adulta.



Resumo dos principais beneficios da actividade física na infancia e a adolescencia

Beneficios para a saúde durante a infancia

- Mellora e mantemento da forma física.
- Mantemento do equilibrio de enerxía e prevención do sobrepeso e a obesidade.
- Promoción do crecemento e o desenvolvemento saudables dos sistemas cardiovascular e músculo esquelético.
- Redución dos factores de risco relativos a: educación dos factores de risco relativos a:
 - Diabetes Mellitus tipo 2.
 - Hipertensión.
 - Hipercolesterolemia
- Mellora da saúde mental e do benestar psicolóxico a través de:
 - A redución da ansiedade e a tensión.
 - A redución da depresión.
 - A mellora da autoestima.
 - A mellora da función cognitiva.
- Mellora das interaccións sociais: ofrece oportunidades de socialización e aprendizaxe de habilidades.
- Aumenta a concentración contribuíndo a obter mellores resultados académicos.
- Mellora as habilidades motoras, a postura e o equilibrio.

Mellora da saúde durante a idade adulta

- Diminúe o desenvolvemento de factores de risco asociados a enfermidades crónicas na vida adulta como enfermidades do corazón, hipertensión, diabetes tipo 2, Colesterol elevado), obesidade e osteoporose, xa que moitos destes factores poden desenvolverse nas primeiras etapas da vida.
- Redución da probabilidade de converterse nunha persoa obesa durante a idade adulta.
- Redución da morbilidad e da mortalidade derivadas de enfermidades crónicas na idade adulta.
- Mellora da masa ósea, reducindo a probabilidade de padecer osteoporose en etapas posteriores da vida.ellora da masa ósea, reducindo a probabilidade de padecer osteoporose en etapas posteriores da vida.

Establecemento de modelos de actividade física durante toda a vida

Incremento das probabilidades de converterse nunha persoa adulta activa, con todos os beneficios que iso conleva para a saúde, a calidade de vida e o benestar xeral.