

# Consejos para fomentar la actividad física en la infancia



El día 6 de abril se celebra el día mundial de la Actividad física y la Fundación España Activa ha lanzado unos cuantos consejos que podrían incentivar la practica de actividad física en los niños y adolescentes entre 5 y 17 años.

Un estudio de la Comisión europea muestra que al menos un 42,7% de los españoles no practicaron deporte en el año 2022, de el cual un 25% hacen parte los niños españoles entre 5 y 17 años. La Organización Mundial de la Salud (OMS) en materia de la actividad física, recomienda al menos la realización de 60 minutos de actividad física al día, en las cuales se incluyan actividades aeróbicas intensas, que fortalezcan sus músculos y huesos al menos tres veces a la semana.

Es por esto que la Fundación España Activa, ha lanzado los siguientes consejos para fomentar la implementación de estos hábitos en los niños.

- 1.Reforzar la educación sobre la importancia del deporte y los beneficios para la salud.
- 2.Fomentar el ocio activo a través de la práctica de diferentes deportes o juegos
- 3.Incorporar pequeños hábitos que huyan del sedentarismo
- 4.Dar ejemplo, Los más pequeños tienden a imitar el comportamiento de los adultos.

Si quieres darle un impulso a tu negocio para llegar la mayor población posible en un entorno de constante cambio, [contacta con nosotros](#).

Fuente: [Gym Factory](#)

**Link to Original article:** <https://www.valgo.es/blog/consejos-para-fomentar-la-actividad-fisica-en-la-infancia?elem=298825>