

NOTA DE PRENSA

Con la llegada del verano y el fin del curso

ESPECIALISTAS ALERTAN DEL RIESGO DE SEDENTARISMO INFANTIL DURANTE EL VERANO

- *Mantener una rutina activa en vacaciones protege la salud física, emocional y social de los menores.*
- *Desde SERMEF y SERI recuerdan la importancia de mantener la actividad física en todos los niños, también en aquellos con discapacidad, tras la finalización de las actividades extraescolares.*
- *El uso excesivo de pantallas no debe sustituir el juego activo ni el movimiento diario.*
- *Caminar, nadar, jugar o colaborar en tareas cotidianas son formas sencillas y efectivas de mantenerse activo.*
- *La infancia activa es una necesidad y un derecho*

Madrid, julio de 2025.- Con la llegada del verano y el fin del curso escolar, muchas actividades extraescolares se interrumpen, lo que puede suponer una disminución significativa del movimiento en la vida diaria de los menores. Por ello, especialistas en medicina física y rehabilitación lanzan un mensaje claro de prevención: es esencial que niños y niñas sigan realizando actividad física durante el verano para proteger su salud física y emocional.

“La actividad física es salud, también en verano. No podemos permitir que los buenos hábitos adquiridos durante el curso se pierdan. Mantenerse en movimiento de manera regular mejora la forma física, la salud cardiovascular, el control del peso, y también influye de manera positiva en el estado de ánimo y el rendimiento cognitivo”, señala la Dra. Marta Supervía, coordinadora del Grupo de Trabajo de Obesidad y Sarcopenia de la Sociedad Española de Rehabilitación y Medicina Física (SERMEF) y médico especialista en rehabilitación en el Hospital General Universitario Gregorio Marañón.

El tiempo libre, unido al uso prolongado de pantallas, puede favorecer el sedentarismo en esta etapa del año.

Es comprensible que el uso de ordenadores o videoconsolas aumente durante el verano, pero es importante que no se convierta en la única forma de ocio. “El juego activo, al aire libre o en casa, debe seguir formando parte de la rutina diaria. Pasar varias horas al día frente a una pantalla, sin actividad física, favorece el sedentarismo, el sobrepeso y dificulta el desarrollo motor y social de los menores”, advierte la Dra. Supervía.

Especial atención a los niños y niñas con discapacidad

Este mensaje va dirigido a todas las familias. Y es necesario e importante que se preste especial atención a los niños y niñas con discapacidad. “Desde la Sociedad Española de Rehabilitación Infantil (SERI), recordamos que todos los menores, independientemente de sus capacidades, deben tener la oportunidad de moverse, de jugar, de explorar su entorno físico”, afirma la Dra. Olga Arroyo, presidenta de la SERI y jefa del Servicio de Rehabilitación del Hospital General Universitario Gregorio Marañón.

En este contexto, las expertas recuerdan que no es necesario apuntar a los menores a múltiples actividades organizadas para mantenerlos activos. Caminar, nadar, montar en bici, juegos de pelota, actividades al aire libre o incluso tareas cotidianas pueden ser excelentes formas de mantener el cuerpo en movimiento y aprovechar además para pasar más tiempo en familia.

“La clave está en incorporar el movimiento a la rutina familiar, como parte de un estilo de vida saludable adaptándolo a cada niño o niña, teniendo en cuenta siempre sus capacidades, motivaciones y necesidades. La infancia activa es una necesidad y un derecho”, concluyen las Dras. Arroyo y Supervía.

Para más información:

Gabinete de prensa SERMEF

Docor Comunicación 94 423 48 25

Marcelo Curto 661 41 46 96