



# LA INFLUENCIA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN NIÑOS CON RETRASO EN EL DESARROLLO

Mónica Rodríguez Rodríguez\*, María Piosa Garrido\*, Cristina Casado Gómez\*  
\*Enfermeras Hospital Universitario Juan Ramón Jiménez (Huelva), Servicio Neonatología

## 1 INTRODUCCIÓN

La actividad física es beneficiosa para la salud general de los niños, incluyendo el bienestar social y cognitivo. Los niños con retraso en el desarrollo, como el síndrome de Down o parálisis cerebral, suelen tener limitaciones en áreas como el lenguaje repetitivo y expresivo, el autocuidado, la movilidad y el aprendizaje, lo que reduce sus oportunidades de participar en juegos adecuados a su edad. Esto puede afectar su motivación, interacción social, la percepción espacial y aumentar los riesgos de retrasos cognitivos y socioemocionales. Aunque los estudios sobre actividad física en niños con necesidades especiales son limitados, promoverla es clave para combatir la obesidad, fomentar el desarrollo y prevenir enfermedades crónicas, siendo una importante prioridad de salud pública.

## 2 OBJETIVO

Contrastar la evidencia científica existente sobre la influencia de la actividad física en los niños con retraso en el desarrollo.

## 3 METODOLOGÍA

Revisión bibliográfica en las bases de datos Medline y Cinahl con las siguientes palabras claves: Actividad física, ejercicio, ventajas, influencia, retraso en el desarrollo y niños.

## 4 RESULTADOS

◆ **Correpasillos y cinta de andar:** Favorecen el desarrollo motor en niños menores de 6 años con diversidad funcional, como síndrome de Down o parálisis cerebral. El uso de la cinta de andar acelera el desarrollo de habilidades motoras. Los correpasillos fomentan la movilidad temprana y habilidades socioemocionales, activación independiente y hitos motores tempranos. Mejora el control de objetos en niños y las habilidades locomotoras en niñas.

◆ **Juego activo:** Es crucial en la infancia, ya que los retrasos en competencias motoras gruesas y autoayuda se asocian a menor preferencia por este tipo de juego en la guardería. El ejercicio de alta intensidad durante 6 semanas mejoró la velocidad de marcha y habilidades motoras gruesas.

◆ **Deportes en niños mayores:**

◆ **Judo en niños con TDAH:** Combinado con tratamiento farmacológico, mejora la memoria y la capacidad de almacenar información visuoespacial.

◆ **Surf en niños con retraso en el desarrollo:** Mejora la fuerza central y en la parte superior del cuerpo, flexibilidad, resistencia cardiorrespiratoria, reduce grasa corporal y mejora la masa muscular y la densidad ósea.

## 5 CONCLUSIONES

Ciertos estudios han demostrado que el uso de correpasillos, cinta de andar y el juego activo en edad temprana favorecen el desarrollo motor de estos niños, especialmente en niños con síndrome de Down o con parálisis cerebral. En edades más tardías, los niños con diversidad funcional que practicaron surf vieron su fuerza y flexibilidad mejoradas, y los niños con TDAH que practicaron judo mejoraron su memoria.

La actividad física mejora no solo la salud de estos niños, sino sus habilidades motoras, sociales y cognitivas, siendo fundamental fomentar la instauración de estos hábitos desde edades tempranas para maximizar sus beneficios.

## 6 BIBLIOGRAFÍA

- Ludyga S, Mücke M, Leunberger R, Bruggisser F, Pühse U, Gerber M, et al. Behavioral and neurocognitive effects of judo training on working memory capacity in children with ADHD: A randomized controlled trial. *NeuroImage: Clinical*. 2022 Agosto; 36(2022).
- Hospodar CM, Sabet A, Logan SW, Catena MA, Galloway JC. Exploratory analysis of a developmentally progressive modified ride-on car intervention for young children with Down syndrome. *Disabil Rehabil Assist Technol*. 2021 octubre; 16(7).
- Schenkelberg MA, Brown WH, McIver KL, Pate RR. An observation system to assess physical activity of children with developmental disabilities and delays in preschool. *Disability and Health Journal*. abril 2021; 14(2).