

# Recomendaciones



actividad física,  
sedentarismo y  
tiempo de pantalla

5 A 17 AÑOS

**Realizar al menos 60 minutos (1 hora) al día de actividad física moderada\* a vigorosa\*\*; estos 60 minutos pueden alcanzarse también sumando periodos más cortos a lo largo del día.**

**Incluir, al menos, 3 días a la semana:**

- Actividades de intensidad vigorosa
- Actividades de fortalecimiento muscular y de mejora de la masa ósea que incluyan grandes grupos musculares

**Reducir los periodos sedentarios prolongados:**

- Limitar el tiempo frente a la televisión u otras pantallas.
- Minimizar el tiempo de transporte motorizado (en coche, en autobús, en metro) y fomentar el transporte activo, recorriendo a pie o en bici, al menos parte del camino.
- Fomentar las actividades al aire libre.

\*

## **Actividad física aeróbica de intensidad moderada**

Aumenta la sensación de calor y se inicia una ligera sudoración; Aumenta también el ritmo cardíaco y el respiratorio pero aún se puede hablar sin sentir que falta el aire. Por ejemplo: caminando a paso ligero (más de 6 km/h) o paseando en bicicleta (16-19 km/h).

\*\*

## **Actividad física aeróbica de intensidad vigorosa**

La sensación de calor y sudoración es más fuerte. El ritmo cardíaco es más elevado y cuesta más respirar, por lo que resulta difícil hablar mientras se practica. Por ejemplo, correr o ir en bicicleta pedaleando rápidamente (19-22 km/h).



---

# Hay que tener en cuenta que:



Si no cumple con las recomendaciones, aumentar poco a poco su actividad de manera que aprender a disfrutar con la actividad física. Una forma sencilla de comenzar es incorporar la actividad física en la vida diaria.



Si cumple las recomendaciones, continuar realizando actividad física, incluso tratar de aumentar la actividad diaria. La evidencia científica sugiere que realizar actividad física por encima de los mínimos recomendados puede proporcionar beneficios adicionales para la salud.



Si supera las recomendaciones, mantener su nivel de actividad y tratar de combinar varios tipos de actividad física.

---

## ¡Importante!

**Los padres, madres o tutores tienen que ser conscientes de que, al llegar a la adolescencia, los niños y niñas, por lo general reducen su actividad física.**

Esto es muy importante, sobre todo en las adolescentes, que tienen niveles de actividad física muy por debajo de los chicos y de lo recomendado para su edad.

Por lo tanto, los padres, madres o tutores juegan un papel de vital importancia en promover y facilitar oportunidades para la realización de actividad física apropiada para cada edad. Al hacerlo, ayudan a sentar una base importante para la actividad física que promueve la salud de toda la vida.