

¿Qué tipo y cuánta actividad física mejora la salud de los niños y adolescentes?

La ciencia ha demostrado que la práctica de actividad física es **FUNDAMENTAL** para mantener la salud de los niños y adolescentes. PERO... ¿Cuánto tiempo han de practicarlo?. ¿Qué tipo de actividad?. ¿Con qué intensidad?. Para responder a estas preguntas nos basaremos en las recomendaciones publicadas por la Organización Mundial de la Salud.

Para niños por debajo de los 5 años:

Los lactantes menores de 1 año, deben:



Entendiendo como actividad el juego en el suelo, andar, gatear y en los que no puedan, al menos 30 minutos al día boca abajo. Y sobre todo, evitar mantenerlos inmovilizados en sillas o tronas más de 1 hora seguida.

Los niños/as de 1 a 2 años deben:



Los niños/as de 3 a 4 años deben:



¿Qué tipo y cuánta actividad física mejora la salud de los niños y adolescentes?

Para niños y adolescentes entre 5 y 18 años

Para los niños y adolescentes en este rango de edad, la OMS recomienda:

Al menos **60 minutos** al día



actividad física de intensidad moderada a vigorosa, a lo largo de la semana; la mayor parte de esa actividad física debe ser aeróbica.



Se recomienda lo siguiente:

➤ Los niños y adolescentes deben realizar al menos una media de 60 minutos de actividad física diaria principalmente aeróbica de intensidad moderada a vigorosa a lo largo de la semana.

Recomendación fuerte, evidencia de certeza moderada

➤ Deben incorporarse actividades aeróbicas de intensidad vigorosa y actividades que refuercen músculos y huesos al menos tres días a la semana.

Recomendación fuerte, evidencia de certeza moderada

Al menos **3 días** a la semana



deberían incorporarse **actividades aeróbicas de intensidad vigorosa**, así como actividades que **refuercen los músculos y los huesos**.



- Recuerde: una actividad de intensidad moderada es aquella que, al hacerla, nos cuesta un poco hablar. La intensa, la que no nos permite cantar.
- Favorezca la práctica de ejercicios de tonificación (con el cuerpo y pesas pequeñas). Sobre todo, en adolescentes con sobrepeso es una opción muy eficaz.

[Por favor, realice esta encuesta y ayúdenos a mejorar el área para padres de HyperchildNET. Le tomará 5 minutos](#)

[Quiere saber más de cómo mejorar la salud cardiovascular de su hij@?. Visítenos en:](#)





Funded by the
European Union



HyperChildNET
COST Action

This publication is based upon work from COST Action HyperChildNET, CA19115, supported by COST (European Cooperation in Science and Technology)

HyperChildNET is a COST Action (CA 19115) aimed at establishing a European sustainable and multidisciplinary network focused on acquiring a holistic understanding of the factors affecting high blood pressure in children in order to propose and implement corrective and preventive actions both globally and locally.

HyperChildNET is funded by COST.

www.hyperchildnet.eu

COST (European Cooperation in Science and Technology) is a funding agency for research and innovation networks.

Our Actions help connect research initiatives across Europe and enable scientists to grow their ideas by sharing them with their peers.

This boosts their research, career and innovation.

www.cost.eu

