



RECOMENDACIONES DE ACTIVIDAD FÍSICA PARA NIÑOS Y ADOLESCENTES

COMITÉ NACIONAL de MEDICINA del DEPORTE INFANTO JUVENIL



La inactividad física es un importante factor de riesgo de mortalidad a nivel mundial y un elemento que contribuye al aumento del sobrepeso y la obesidad.

La infancia es un período de desarrollo físico y cognitivo rápido, una etapa durante la cual se forman los hábitos de los/las niños/as y los hábitos en la vida familiar están abiertos a cambios y adaptaciones.

La actividad física es beneficiosa para:

- Mejorar la forma física (funciones cardiorrespiratorias y musculares)
- Mantener la salud cardiometabólica (mejorar los niveles de grasas, glucosa, insulina, prevenir el sobrepeso y la obesidad)
- Mejorar la salud ósea
- Mejorar el desempeño académico
- Mantener la salud mental (menor presencia de síntomas de depresión)



Los lactantes menores de 1 año deben estar físicamente activos varias veces al día de diversas maneras:

- Mediante el juego interactivo en el suelo

*Para los que todavía no son capaces de desplazarse, colocarlos al menos 30 minutos en posición prona (acostado de barriguita) distribuidos a lo largo del día mientras están despiertos.

- No tenerlos inmovilizados más de 1 hora seguida (en cochecitos, sillitas altas para bebés o sujetos a la espalda de un cuidador).

*No se recomienda que utilicen pantallas

Entre los 0 y 3 meses de edad se recomienda tener de 14 a 17 horas de sueño de buena calidad, incluidas las siestas.

Entre los 4 y los 11 meses de edad, se recomiendan de 12 a 16 horas de sueño.





Los/las **niños/as de 1 a 2 años** de edad deben:

*Permanecer al menos 180 minutos haciendo diversos tipos de actividad física de cualquier intensidad, moderada a enérgica

*No permanecer inmovilizados más de 1 hora seguida (en cochecitos) o sentados por largos períodos.

*Las niñas /os de 2 años, no deben permanecer inactivos ante una pantalla más de 1 hora (televisión, videos, computadora)

Cuando estén quietos, se recomienda que participen en la lectura y narración de historias con un cuidador

Se recomienda tener entre 11 y 14 horas de sueño de buena calidad, lo que puede incluir una siesta, con períodos regulares de sueño y vigilia.





Las/los **niñas/os de 3 a 4 años** de edad deben:

*Permanecer al menos 180 minutos haciendo diversos tipos de actividad física de cualquier intensidad, de los cuales al menos 60 minutos serán de actividad física de intensidad moderada a energética

*No permanecer inmovilizados más de 1 hora seguida (cochecitos o sentados por largos períodos).

*No se recomienda que permanezcan inmóviles ante una pantalla más de 1 hora; cuanto menos, mejor.

*Cuando estén quietos, se recomienda que participen en la lectura y narración de historias con un cuidador.

Tener entre 10 y 13 horas de sueño de buena calidad, lo que puede incluir una siesta, con períodos regulares de sueño y vigilia.





En los **niños y adolescentes, de 5 a 17 años:**

OMS 2020

*Los niños y adolescentes deben realizar al menos 60 minutos de actividad física diaria de intensidad moderada a vigorosa a lo largo de la semana.

*Deben incorporarse actividades que refuercen músculos y huesos al menos tres días a la semana (mejora de la fuerza).

- Hacer algo de actividad física es mejor que permanecer totalmente inactivo.
- Si los niños y adolescentes no cumplen las recomendaciones, hacer algo de actividad física resultará beneficioso para su salud.
- Los niños y adolescentes deben limitar el tiempo que dedican a actividades sedentarias, especialmente el tiempo de ocio que pasan delante de una pantalla.



Es importante ofrecer a todos los niños y adolescentes oportunidades seguras y equitativas para participar en actividades físicas que sean placenteras, variadas, aptas para su edad y capacidad, y alentarlos a realizarlas.