

ACTIVIDAD FÍSICA PARA NIÑOS Y ADOLESCENTES



La actividad física es una parte importante para mantenerse saludable. La siguiente información está adaptada en gran medida de la publicación del Departamento de Salud y Servicios Humanos titulada “Pautas de actividad física para estadounidenses”.

Las pautas clave de esa publicación son las siguientes:

- Los niños en edad preescolar (de 3 a 5 años) deben estar físicamente activos durante todo el día para mejorar el crecimiento y el desarrollo. Un objetivo razonable es 3 horas por día de actividad.
- Los niños y adolescentes (de 6 a 17 años) deben hacer 1 hora por día de actividad física de moderada a vigorosa. Las actividades se pueden clasificar de la siguiente manera:
 - La actividad aeróbica debe representar la mayor parte de la actividad física. La actividad vigorosa debe realizarse al menos 3 días a la semana.
 - La actividad de fortalecimiento muscular debe ser parte de los 60 minutos al menos 3 días a la semana.
 - La actividad de fortalecimiento óseo también debe ser parte de esos 60 días, también al menos 3 días a la semana.



La siguiente tabla, también adaptada de la publicación del HHS, proporciona ejemplos de los tipos de ejercicio en cada categoría.

TIPO DE ACTIVIDAD	EDAD PRE-ESCOLAR	EDAD ESCOLAR	ADOLESCENTES
Aeróbica	<ul style="list-style-type: none"> • Juegos como “te atrapé” o seguir al líder • Jugar en un parque infantil • Montar en triciclo o bicicleta • Caminar, correr, saltar, bailar • Nadar • Jugar juegos que requieren atrapar, lanzar y patear • Gimnasia o marometas 	<ul style="list-style-type: none"> • Caminar a paso ligero • Correr • Andar en bicicleta • Recreación activa como caminatas, pasear en motonetas, nadar • Jugar juegos que requieren atrapar y lanzar, como béisbol y sóftbol • Saltar la cuerda • Esquí a campo traviesa • Deportes como fútbol, baloncesto, natación, tenis • Artes marciales • Bailes vigorosos 	<ul style="list-style-type: none"> • Caminar y correr • Remar en kayak, senderismo, natación, esquí • Jugar juegos que requieren atrapar y lanzar, como béisbol y sóftbol. • Trabajos domésticos y de jardinería, como barrer y empujar una cortadora de césped • Saltar la cuerda • Fútbol, baloncesto, natación, tenis • Artes marciales • Bailes vigorosos
Fortalecimiento Muscular	<ul style="list-style-type: none"> • Juegos como tirar de una cuerda • Escalar en juegos infantiles • Gimnasia 	<ul style="list-style-type: none"> • Juegos como tirar de una cuerda • Ejercicios de resistencia usando el peso corporal o bandas de resistencia • Tregar con cuerdas o en árboles • Escalar en juegos infantiles • Algunas formas de yoga 	<ul style="list-style-type: none"> • Juegos como tirar de una cuerda • Ejercicio de resistencia usando el peso corporal, bandas de resistencia, máquinas de pesas, pesas de mano • Algunas formas de yoga
Fortalecimiento óseo	<ul style="list-style-type: none"> • Saltar y brincar • Saltar la cuerda • Correr • Gimnasia 	<ul style="list-style-type: none"> • Saltar y brincar • saltar la cuerda • Correr • Deportes que implican saltos o cambios rápidos de dirección 	<ul style="list-style-type: none"> • Saltar la cuerda • Correr • Deportes que requieren saltos o cambios rápidos de dirección