

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, correra, 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 sófbol 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 sófbol. 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 Trepar 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