

NUEVAS DIRECTRICES SOBRE ACTIVIDAD FÍSICA Y COMPORTAMIENTO SEDENTARIO

NIÑAS, NIÑOS Y ADOLESCENTES DE 5 A 17 AÑOS

LA ACTIVIDAD FÍSICA ES BENEFICIOSA PARA...

- Las funciones cardiorrespiratorias y musculares
- La salud cardiometabólica
- La salud ósea
- Los resultados cognitivos (desempeño académico y función ejecutiva)
- La salud mental (menor presencia de síntomas de depresión)
- Tener menor adiposidad



Al menos 60 minutos al día de actividad física de intensidad moderada a vigorosa, a lo largo de la semana, es lo recomendable. La mayor parte de esta actividad debe ser aeróbica.

Al menos 3 días a la semana deberían incorporarse actividades aeróbicas de intensidad vigorosa, así como actividades que refuercen músculos y huesos



BUENAS PRÁCTICAS

- Hacer algo de actividad física siempre es mejor que la inactividad
- Los y las NNyA deben comenzar con pequeñas dosis de actividad física para ir aumentando gradualmente su duración, frecuencia e intensidad.
- Es importante ofrecer oportunidades seguras y equitativas para participar en actividades que sean placenteras, variadas y aptas para la edad y capacidad de cada NNyA.

EL SEDENTARISMO GENERA...

- Mayor adiposidad
- Peor salud cardiometabólica
- Dificultades en el estado físico y en el comportamiento/conducta
- Menor duración del sueño



Es indispensable que los y las NNyA limiten el tiempo que dedican a actividades sedentarias, especialmente el uso de pantallas



Fuente:
Organización
Mundial de
la Salud