

Hoja Informativa para Profesionales de Salud Sobre las Recomendaciones de Actividad Física para Niños y Adolescentes



¿Cuánta actividad física necesitan los niños y jóvenes?

Las recomendaciones de actividad física para niños y adolescentes de 6 a 17 años de edad se concentran en tres tipos de actividad: aeróbica, fortalecimiento de los músculos y fortalecimiento de los huesos. Cada tipo aporta beneficios importantes a la salud.

Actividades Aeróbicas para Fortalecer los Músculos y los Huesos

Todos los días los niños y adolescentes deben hacer **1 hora o más** de actividad física.

Actividades aeróbicas. La mayor parte de la hora de actividad aeróbica física diaria debería ser de intensidad moderada o alta*, e incluir actividad física de **alta intensidad por lo menos 3 días por semana**.

La hora de actividad física debería incluir lo siguiente:

- **Fortalecimiento de los músculos por lo menos 3 días a la semana.** Estas actividades hacen que los músculos se ejerciten más de lo normal durante las actividades cotidianas. Deberían incluir esfuerzos de intensidad moderada a alta y ejercitar los grupos principales de músculos: las piernas, las caderas, la espalda, el abdomen, el pecho, los hombros y los brazos.
- **Fortalecimiento de los huesos por lo menos 3 días a la semana.** Estas actividades producen una fuerza en los huesos que promueve su crecimiento y fortalecimiento mediante el impacto con el suelo.

Se debe animar a los niños para que se vinculen a actividades físicas adecuadas a su edad, que puedan disfrutar y que sean variadas.

Para cumplir con estas recomendaciones no se requiere de un tiempo mínimo específico para realizar los ejercicios **disfrutar**, y que ofrezcan variedad.



***Intensidad** es el nivel de esfuerzo requerido para hacer una actividad.

Una persona que hace actividad aeróbica de **intensidad moderada** puede hablar, pero no puede cantar, durante la actividad. Una persona que hace actividad de **alta intensidad** no puede decir más que unas cuantas palabras sin pausar para recuperar el aliento.



¿Cuánta actividad física necesitan los niños y jóvenes para obtener beneficios para la salud?

Realizar actividad física con regularidad proporciona varios beneficios para la salud de los jóvenes, según se resume a continuación. Reducir el riesgo de adquirir algunas de las afecciones mencionadas puede tomar años de realización de actividad física habitual. Otros beneficios, como una mejor capacidad pulmonar y cardíaca (cardiorrespiratoria) se pueden obtener en solo algunas semanas o meses.

Actividades Aeróbicas

- Mejora en:
 - La capacidad cardiorrespiratoria (aeróbica) y la fortaleza muscular
 - La salud de los huesos
 - Los bioindicadores de salud cardiovascular y metabólica
- Composición corporal adecuada (porcentaje de músculo, hueso y grasa)

Evidencia Moderada de Beneficios para la Salud

- Menos síntomas de depresión

Actividades Aeróbicas por Nivel de Intensidad

Los jóvenes no solo deben realizar actividad de intensidad moderada. Es importante incluir actividades de alta intensidad, ya que mejoran la capacidad cardiorrespiratoria.

La intensidad de la actividad aeróbica física puede definirse ya sea en una escala absoluta o relativa. Se puede utilizar cualquier escala para vigilar la intensidad de la actividad física aeróbica.

- La intensidad absoluta** se basa en la proporción de energía utilizada durante la actividad, sin tomar en cuenta la capacidad cardiorrespiratoria.
- La intensidad relativa** utiliza la capacidad cardiorrespiratoria para evaluar el nivel de esfuerzo.

Las personas que realizan actividades de intensidad moderada notarán que su corazón late más rápido de lo normal. Aquellas que hacen actividades de alta intensidad sentirán que su corazón late mucho más rápido y que respirar es mucho más difícil de lo normal.

Los jóvenes pueden cumplir las recomendaciones de muchas maneras. A continuación se indican algunos ejemplos de los diferentes tipos de actividades.

Ejemplos de Actividades para Jóvenes de Intensidad Aeróbica Moderada y Alta para Fortalecer los Músculos y los Huesos		
Tipos de Actividad Física	Niños	Adolescentes
Aeróbica Intensidad Moderada	- Actividades recreativas activas como caminatas de montaña, montar en monopatín, patinar - Montar bicicleta - Caminatas rápidas 	- Actividades recreativas activas, como remar en canoas, caminatas de montaña, esquiar a campo traviesa, montar en monopatín, patinar - Caminatas rápidas - Montar bicicleta* (estacionaria o afuera) - Tareas caseras y en el jardín como barrer o empujar una cortadora de césped - Juegos que requieran lanzar y atrapar objetos, como el béisbol y el softbol

Aeróbica de alta intensidad	• Juegos activos en que se deba correr y perseguir a alguien, como "la lleva" • Montar bicicleta • Saltar la cuerda • Artes marciales, como el karate • Correr • Deportes como el hockey sobre césped o hielo, el baloncesto, la natación, el tenis o la gimnasia • Esquí campo traviesa	• Juegos activos en que se deba correr y perseguir a alguien, como fútbol americano de banderas • Montar bicicleta* • Saltar la cuerda • Artes marciales, como el karate • Correr • Deportes como el tenis, el hockey sobre césped o hielo, el baloncesto, la natación, el fútbol • Baile vigoroso • Aeróbicos
Fortalecimiento de músculos	• Juegos como el "tira y afloja la cuerda" • Flexiones de brazo o lagartijas modificadas (con las rodillas en el suelo) • Ejercicios de resistencia utilizando el peso del cuerpo o bandas de resistencia • Trepar árboles y cuerdas • Hacer abdominales • Suspenderse de las barras de los juegos infantiles	• Esquí campo traviesa • Juegos como el "tira y afloja la cuerda" • Flexiones de brazo o lagartijas modificadas (con las rodillas en el suelo) • Ejercicios de resistencia con bandas de resistencia, máquinas de pesas, pesas de mano • Escalar muros • Hacer abdominales
Fortalecimiento de Huesos	• Juegos como la rayuela • Saltar y brincar • Saltar la cuerda • Correr • Deportes como la gimnasia, el baloncesto, el voleibol, el tenis	• Saltar • Saltar cuerda • Correr • Deportes como gimnasia, baloncesto, voleibol, tenis

* Algunas actividades, tales como montar en bicicleta, pueden ser de intensidad moderada o alta, dependiendo del nivel de esfuerzo.

Maneras para Fomentar la Actividad Física en los Jóvenes

Muchos jóvenes son físicamente activos por naturaleza y necesitan que se les den oportunidades para realizar estas actividades. El ánimo que le brinden sus padres y otros adultos para realizar actividad física los beneficiará. Los adultos pueden promover la actividad física en los jóvenes al:

- **Proveer tiempo para realizar actividades físicas estructuradas y no-estructuradas durante la escuela y fuera de la escuela.**
Los niños necesitan tiempo para jugar activamente en el recreo, los descansos para hacer actividad física, las clases de educación física, los programas después de la escuela y en horas de juego activo con amigos y familiares.
- **Brindar a los jóvenes comentarios positivos y buenos modelos a seguir**
Los adultos deben llevar y fomentar un estilo de vida activo. Felicitarlos y darles incentivos cuando realizan actividad física ayudará a que se mantengan activos
- **Fomentar actividades que sientan la base para una vida de actividad.**
Los niños y adolescentes deben tratar una variedad de actividades: recreativas activas, deportes individuales y de equipo. De esta manera, podrán encontrar las que desempeñen bien tanto en el área competitiva como recreacional y las que no requieren de habilidades atléticas excepcionales.

Más Información Sobre Maneras para que los Jóvenes se Mantengan Físicamente Activos

Otras fuentes de información para ayudar a que los jóvenes realicen actividades físicas de por vida son:

www.cdc.gov/physicalactivity

- Ejemplos de actividades que cuentan para las actividades aeróbicas, de fortalecimiento de los músculos y de fortalecimiento de los huesos
- Cuáles son las actividades adecuadas para cada edad
- Sugerencias para que los niños estén activos

www.cdc.gov/ncipc

- Prevención de lesiones relacionadas con el deporte
- Información sobre la prevención de lesiones traumáticas cerebrales y el paquete de materiales de la campaña Atención: Conmociones cerebrales en los deportes para entrenadores, padres de familia y jóvenes
- Prevención de lesiones relacionadas con el agua

www.cdc.gov/healthyyouth

- Datos y estadísticas relacionados con las actividades físicas de los jóvenes en las escuelas
- Directrices sobre políticas escolares para promover la actividad física
- Prácticas viables para promover la actividad física en las escuelas

Además del sitio web de los CDC, el siguiente sitio web del Departamento de Salud y Servicios Humanos (HHS) tiene información y herramientas para ayudar a que los niños sean más activos.

www.health.gov/PAGuidelines. En este sitio web encontrará:

El Paquete de materiales de las recomendaciones de actividad física para los estadounidenses del 2008, para ayudar a las organizaciones a que promuevan las recomendaciones de actividad física.

- Guía del usuario: Promoción en su comunidad de las recomendaciones de actividad física para los estadounidenses: Guía para la concientización y participación.
- Folleto de las recomendaciones de actividad física para los estadounidenses
- *Activo a su Manera: Guía para Adultos*
- *Activo a su Manera: Hoja Informativa para Adultos*
- *A Simple Vista: Hoja Informativa para Profesionales*
- Afiches, volantes para eventos, preguntas frecuentes

