

Más actividad física y menos sedentarismo en niños



Numerosos estudios demuestran la importancia de **ser activo físicamente y reducir el sedentarismo**. Ambos factores tienen una influencia clara en la mejora de la salud y el bienestar, en la prevención de las enfermedades crónicas y en el aumento de la esperanza de vida. Sin embargo, más de la mitad de la población no se mueve lo suficiente para mejorar y preservar su salud. Gran parte de este fenómeno de inactividad física generalizada se debe a que hemos cambiado nuestro estilo de vida hacia un modelo más sedentario.

Las Recomendaciones para la población sobre Actividad Física para la Salud y Reducción del Sedentarismo, tienen el objetivo de dar a conocer a la población cual es la cantidad, intensidad, frecuencia y duración de la actividad física que beneficia la salud. Se basan en las recomendaciones existentes a nivel internacional, y en la evidencia científica, teniendo como objetivo final que toda la población sea más activa físicamente. (*Tabla resumen de Recomendaciones sobre Actividad Física, Sedentarismo y Tiempo de pantalla. Recomendaciones por grupos de edad*)

GRUPOS DE EDAD		RECOMENDACIONES DE ACTIVIDAD FÍSICA	OBSERVACIONES	REDUCIR EL SEDENTARISMO	LIMITAR EL TIEMPO DE PANTALLA ¹
Menores de 5 años	Los que aún no andan	Varias veces al día. Cualquier intensidad.		Minimizar el tiempo que pasan sentados o sujetos en sillas o carritos, cuando están despiertos, a menos de una hora seguida.	< 2 años: No se recomienda pasar tiempo delante de una pantalla. De 2 a 4 años: el tiempo de pantalla debería limitarse a menos de una hora al día.
	Cuando ya andan	Al menos 180 minutos al día. Cualquier intensidad.			
5 a 17 años		Al menos 60 minutos al día. Intensidad moderada y vigorosa.	Incluir, al menos 3 días a la semana, actividades de intensidad vigorosa y actividades que fortalezcan músculos y mejoren masa ósea.	Reducir los periodos sedentarios prolongados. Fomentar el transporte activo ² y las actividades al aire libre.	Limitar el tiempo de uso de pantallas con fines recreativos a un máximo de dos horas al día.
Personas adultas		Al menos 150 minutos de actividad moderada a la semana o 75 minutos de actividad vigorosa a la semana o una combinación equivalente de las anteriores. Estas recomendaciones pueden alcanzarse sumando periodos de al menos 10 minutos seguidos cada uno.	Realizar, al menos 2 días a la semana, actividades de fortalecimiento muscular y mejora de la masa ósea y actividades para mejorar la flexibilidad. Los mayores de 65 años, especialmente con dificultades de movilidad: al menos 3 días a la semana, realizar actividades de fortalecimiento muscular y para mejorar el equilibrio.	Reducir los periodos sedentarios prolongados de más de 2 horas seguidas, realizando descansos activos cada una o dos horas con sesiones cortas de estiramientos o dando un breve paseo. Fomentar el transporte activo.	Limitar el tiempo delante de una pantalla.

Recomendaciones sobre Actividad Física, Sedentarismo y Tiempo de pantalla. Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención en el SNS. MSSSI, 2015.

¹ El término "tiempo de pantalla" se refiere al tiempo que se pasa frente a una pantalla (televisión, ordenador, teléfonos móviles, tabletas, consolas de videojuegos, etc.) y se identifica como un periodo sedentario, ya que se utiliza muy poca energía durante el mismo.

² El término "transporte activo" se refiere a sustituir el desplazamiento en transporte motorizado por caminar o ir en bici, lo que conlleva un gasto energético mayor, y contribuye tanto a alcanzar las recomendaciones de actividad física como a reducir el sedentarismo.

Os recordamos que en nuestra web *Familia y Salud* también puedes encontrar recomendaciones sobre Actividad física en niños y adolescentes y por tramos de edad, en nuestra sección CRECEMOS:

- [La actividad física en la adolescencia: un hábito saludable para mente y cuerpo](#)
- [La actividad física en la etapa escolar: diversión, coordinación, fuerza y disciplina](#)
- [La actividad física entre 1 y 3 años: aprendiendo con todos los sentidos](#)
- [La actividad física en el primer año de vida: preparando el cuerpo del bebé para explorar el mundo](#)

Promoción de la Salud en la Escuela

Uno de los objetivos operativos de la *Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención del Sistema Nacional de Salud* para el entorno escolar es **promover la actividad física** en escuelas infantiles y centros de primaria y secundaria para que los menores alcancen las recomendaciones de tipo, intensidad y frecuencia de actividad física según su tramo de edad promoviendo las siguientes medidas:

1. Romper los tiempos en actitud sedentaria en la escuela mediante "descansos activos" - DAME 10 (Descansos Activos Mediante Ejercicio) - es un material didáctico que propone una serie de actividades físicas de 5-10 minutos de duración diseñadas para desarrollar en el aula, durante el horario lectivo, por el profesor tutor o especialista sin apenas material específico y de una manera sencilla, divertida y significativa para el alumnado, con el objetivo claro de reducir el tiempo en actitud sedentaria durante la jornada escolar. Son actividades divertidas y que a la vez trabajan contenidos curriculares de todas las áreas de conocimiento desde 2º ciclo de educación infantil hasta el último curso de primaria y primer curso de secundaria. [Descargar actividades por etapas educativas](#)

Posters para el aula:

- "DAME 10" [Educación Infantil y Primaria](#)
- "DAME 10" [Educación Secundaria](#)

2. Aumentar la intensidad de las actividades físicas realizadas en la asignatura de Educación Física. Para ello se han realizado 10 Unidades Didácticas Activas (UDAs). Puedes [descargar Unidades Didácticas por etapas educativas](#)

3. Fortalecer las competencias sobre estimulación motriz temprana en la primera infancia. Se está realizando:

- La Motricidad Infantil – GUÍA para profesorado de 2º ciclo de infantil y primeros cursos de primaria (*próximamente*)
- La Motricidad Infantil – GUÍA para padres, madres y personas cuidadoras (*próximamente*)

4. Potenciar las escuelas como espacio para realizar actividad física en horario escolar y extraescolar.

Fuente: Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención del SNS. *Salud Pública. Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad*

Fecha de publicación: 19-03-2015
