

TABLA DE EJEMPLOS DE ACTIVIDADES FÍSICAS POR INTENSIDAD.



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.

¿Cómo medimos la intensidad de la actividad física?

Con motivo de la celebración del [Día Mundial de la Obesidad](#), la [Red de la Sandía](#), perteneciente al Plan Integral de Obesidad Infantil de Andalucía (PIOBIN) ha elaborado esta infografía, con la finalidad de promocionar la actividad física de la población infantil y adolescente en la franja de edad de 6 a 18 años.

Proporciona ejemplos de la intensidad física del ejercicio que se realiza con diversas actividades, algunas rutinarias y otras deportivas. De esta forma podemos hacernos una idea de si llegamos a cumplir las recomendaciones vigentes para un estilo de vida saludable, y comprobar nuestro progreso conforme vayamos avanzando.

Aquí tenéis la infografía que corresponde a la infancia y adolescencia, entre los 6 y los 18 años. Para verla mejor podéis pinchar en la imagen y la veréis en PDF.

TABLA DE EJEMPLOS DE ACTIVIDADES FÍSICAS POR INTENSIDAD

de 6 a 18 años

ACTIVIDAD	INTENSIDAD*
Tocar un instrumento de cuerda	
Limpiar el polvo	 
Hacer la cama	 
Caminar a 4 km/h	 
Ir en bicicleta a velocidad baja	 
Juego con pelota (patear, botar, regatear, etc.)	  
Danza aeróbica	 
Subir/bajar escaleras	 
Juego libre (escalar, cuerda, aro, etc.)	 
Carrera de obstáculos	  
Correr a 5,6-9,6 km/h	  
Baloncesto	  
Saltar la cuerda	  
Ir en bicicleta a velocidad rápida	  
Nadar	  

Imagen: Recomendaciones para la población sobre actividad física y reducción del sedentarismo

 **ligera**

  **moderada**

   **moderada-vigorosa**

   **vigorosa**

*La intensidad varía ligeramente según la edad, aumentando levemente de forma progresiva desde los 6 hasta los 18 años en la mayoría de actividades (exceptuando las tareas del hogar, en donde disminuye según la edad).

Actividad moderada: se acelera el ritmo cardíaco y el respiratorio, pero aun se puede hablar.

Actividad vigorosa: la respiración se ve dificultada y falta el aliento, el ritmo cardíaco es mas elevado

Al menos 60' al día de actividad física y 3 días a la semana incluye actividades que fortalezcan los músculos y mejoren la masa ósea

Fomentar el transporte activo, a pie o en bici y actividades al aire libre.
Limita el tiempo de pantallas a menos de 2 horas/día

Fuente: Recomendaciones para la población sobre actividad física y reducción del sedentarismo
https://www.sanidad.gob.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/Estrategia/Recomendaciones_ActivFisica.htm

Aquellos papás y mamás que estén también interesados en su salud y en su actividad física, pueden ver también las [tablas para edad adulta pinchando AQUÍ](#).

Archivos adjuntos:



[infografia_tablas_de_intensidad_af.pdf](#)



[tabla_ejemplos_actividad_fisica_intensidad.pdf](#)

Palabras clave:

[actividad física](#)

[ejercicio físico](#)

Recursos relacionados:

Recomendaciones sobre actividad física y reducción del sedentarismo 2022

25 Razones para practicar deporte

¡Adelgaza!: Sin que te tomen el pelo ni te quiten salud
