





## 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)



Recomendaciones sobre Actividad Física, Sedentarismo y Tiempo de pantalla



GRUPOS DE EDAD		RECOMENDACIONES DE ACTIVIDAD FÍSICA	OBSERVACIONES	REDUCIR EL SEDENTARISMO	LIMITAR EL TIEMPO DE PANTALLA¹
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, <b>a menos de una hora seguida</b> .	< 2 años: No se recomienda pasar tiempo delante de una pantalla.
	Cuando ya andan	Al menos <b>180 minutos al día</b> . Cualquier intensidad.			De 2 a 4 años: el tiempo de pantalla debería limitarse a menos de una hora al día.
5 a 17 años		Al menos <b>60 minutos al día.</b> Intensidad moderada y vigorosa.	Incluir, al menos <b>3 días</b> a la semana, actividades de intensidad vigorosa y actividades que fortalezcan músculos y mejoren masa ósea.	Reducir los periodos sedentarios prolongados. Fomentar el <b>transporte activo</b> <sup>2</sup> y las actividades al aire libre.	Limitar el tiempo de uso de pantallas con fines recreativos a un <b>máximo de</b> <b>dos horas al día</b> .
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 períodos 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.

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

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 escenandariones de actividad feira como a reducir el desplazamiento.

- 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.

<u>Fuente</u>: 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