Publicado en *Familia y Salud* (https://www.familiaysalud.es)

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 cardiaco 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

Junta de Andalucía
Consejería de Salud y Consumo

#RedSandia
#PIOBIN

la red de la sandía
Plan Integral de Obesidad Infantil de Andalucía

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