

Tiempo dedicado a la actividad física

La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2010) estableció que para desarrollar estilos de vida saludables y disfrutar de todos los beneficios de la actividad física, la **población infantil y juvenil** debería realizar **al menos 60 minutos diarios de actividad física moderada o intensa**.

Recomienda que de forma mayoritaria los niños y adolescentes realicen actividades aeróbicas variadas y adecuadas a su edad y desarrollo físico. Además, como mínimo tres veces por semana, considera que sería aconsejable practicar actividades que refuercen en particular la masa ósea y la masa muscular.

La actividad física debe basarse en juegos, deportes, actividades recreativas o de ocio, desplazamientos (paseos a pie o bicicleta), o ejercicios programados en el contexto de la familia, el colegio o actividades comunitarias. No hay que olvidar, que **los niños son activos por naturaleza**, realizan habitualmente actividad física intermitente, especialmente cuando llevan a cabo juegos u actividades de ocio no organizadas. Habitualmente intercalan cortos periodos de actividad moderada o intensa con cortos periodos de descanso. Cuando alcanzan la adolescencia ya son capaces de realizar juegos y deportes organizados, y realizar esfuerzos continuos durante un tiempo más prolongado, si bien es cierto que un importante porcentaje de jóvenes tienden a reducir en esta etapa la práctica de actividad física.

A medida que se alcanza la **edad adulta**, la OMS recomienda dedicar como **mínimo 150 minutos semanales** a la práctica de actividad física aeróbica, de intensidad moderada, que correspondería a un mínimo de **30 minutos de actividad física, 5 días por semana**. O bien, **75 minutos de actividad física aeróbica intensa cada semana** (que correspondería a **un mínimo de 20 minutos, 3 días a la semana**). La actividad aeróbica se debería practicar en sesiones de 10 minutos de duración como mínimo. Y al menos dos veces por semana deberían realizar actividades encaminadas a fortalecer la masa muscular. Si el objetivo es obtener aún mayores beneficios para la salud, los adultos podrían incrementar el tiempo dedicado a realizar actividades aeróbicas a 300 minutos semanales de actividad moderada (60 minutos al día, 5 días a la semana), o bien realizar 150 minutos semanales de actividad intensa (30 minutos al día, 5 días a la semana).

Es preciso por todo ello, **lograr un equilibrio**, reduciendo el tiempo que dedicamos a actividades sedentarias (trabajar delante de un ordenador, navegar por internet, jugar con videoconsolas, ver la televisión), dedicando más tiempo a otras actividades que impliquen un mayor gasto energético.

<https://www.youtube.com/embed/RRTIe8IYNs8>

<https://www.youtube.com/embed/enxF1YbAgHg>

Revision #1

Created 1 February 2022 11:13:35 by Equipo CATEDU

Updated 1 February 2022 11:13:35 by Equipo CATEDU