

Recomendaciones de actividad física, reducción del sedentarismo y tiempo de pantalla

Población DE 5 A 17 AÑOS



media
60
min

Realizar **una media de al menos 60 minutos** (1 hora) al día a lo largo de la semana de actividad física de intensidad moderada a vigorosa, fundamentalmente aeróbica.

Incluir, **al menos 3 días a la semana:**

Actividades de intensidad vigorosa

y

Actividades de fortalecimiento muscular que incluyan grandes grupos musculares, y de mejora de la masa ósea.

Adapta la actividad física al estado de salud y capacidades: Mantenerse activo/a hasta donde sea posible y de forma progresiva.

Cuando una persona no alcanza las recomendaciones, se recomienda aumentar poco a poco su nivel de actividad.

Para quienes por su capacidad física o mental no puedan alcanzar los mínimos recomendados, cualquier aumento de actividad física, aunque sea leve, producirá beneficios para su salud.



Bailar



Saltar a la comba



Tablas de ejercicios



Patinaje



Montar en bicicleta



Transporte activo



Jugar a la pelota



Andar



Reducir los periodos sedentarios.
Limitar el tiempo dedicado a actividades sedentarias, especialmente el tiempo de ocio frente a la televisión u otras pantallas (móviles, videojuegos, ordenadores, etc.).

