

Recomendaciones prácticas para la realización de actividad física

Tipo de publicación

Recomendaciones

Resumen

Su objetivo es promover la actividad física para todos, sin distinción de edad. Para ello se plantean lineamientos que fomenten un estilo de vida más activo y saludable, como forma de prevenir enfermedades crónicas y mejorar la calidad de vida.

Las recomendaciones se dividen por franja etaria.

Se trata de una iniciativa del MSP y la Secretaría Nacional del Deporte, que cuenta con la colaboración de la Comisión Honoraria para la Salud Cardiovascular y la Cátedra de Medicina del Ejercicio y Deporte.

Conceptos generales

¿Qué es actividad física?

Todo movimiento corporal intencional, voluntario. Incluye al deporte, al ejercicio, a las actividades de la vida diaria y las recreativas.

¿Qué significa ser activo?

Una persona activa es la que logra alcanzar los minutos de actividad física recomendados para cada edad.

¿Qué significa ser sedentario?

Una persona sedentaria es la que pasa varias horas al día en reposo o realizando actividades de poco o nulo movimiento o de bajo gasto de energía.

Todo movimiento cuenta: muévete y vive feliz

Niños de 0 a 4 años

Recomendaciones

Lactantes de hasta 1 año

Alcanzar al menos 30 minutos diarios de actividad física, sin exposición a pantallas, promover un sueño de calidad entre 14 y 17 h hasta los 3 meses, entre 12 y 16 h desde los 4 meses.

Niños entre 1 y 2 años

Alcanzar al menos 180 minutos diarios de actividad física, sin exposición a pantallas o no superar los 60 minutos al día, y promover un sueño de calidad entre 11 y 14 h.

Niños entre 3 y 4 años

Al menos 180 minutos diarios de actividad física, de los cuales al menos 60 minutos de intensidad moderada a enérgica, no superar los 60 minutos al día de exposición a pantallas, promover un sueño de calidad entre 10 y 13 h.

Ejemplos de actividades

Lactantes de hasta 1 año

Movimientos naturales del lactante, reflejos, posición prona (boca abajo 30 min/día), gateo. Colocar en el baño juguetes que le interesen y floten para que juegue.

Niños entre 1 y 2 años

Jugar y explorar, moverse libremente, sorteando pequeños obstáculos, percibiendo distintos estímulos, texturas, sonidos, etc. Simular quitarle un objeto para que traccione. Juegos de tracción, empuje y arrastre.

Niños entre 3 y 4 años

Actividades de trepa, suspensión y balanceo, rodar, reptar, girar, etc. (familias de movimientos). Salto uni y bipodal.

Niños de 5 a 12 años

Recomendaciones

Superar los 60 minutos diarios con actividades moderadas a intensas. Incluir ejercicios que ayuden a fortalecer los sistemas muscular y óseo al menos tres veces a la semana y disminuir el tiempo sentado, especialmente frente a las pantallas (no superar las 2 h. diarias).

Promover un sueño de calidad de 9 a 11 h entre los 5 y los 13 años y de entre 8 y 10 h entre los 14 y los 17 años. Incorporar el juego, la competencia natural y dejar que entre ellos se guíen.

Dejar experimentar durante el juego, aunque se equivoquen.

Es conveniente estimular los juegos colectivos.

Promover el juego y el ejercicio para educar en valores.

Ejemplos de actividades

Actividades al aire libre.

Complejizar paulatinamente las propuestas y desafíos de acuerdo con la edad.

Saltar y girar, desplazarse en puntas de pie, agachados; lanzar-recibir, patear, hacer zig zag entre conos, equilibrio en 1 pie, con variabilidad de los estímulos y combinaciones para el desarrollo de las habilidades motrices. Multilateralidad de los juegos para la coordinación integral del cuerpo que incluyen distintos gestos y tipos de movimiento

Adolescentes de 13 a 17 años

Recomendaciones

Realizar al menos 60 minutos diarios de actividades moderadas a intensas. Incluir ejercicios que ayuden a fortalecer los sistemas muscular y óseo al menos tres veces a la semana.

Siempre es mejor realizar alguna actividad física que permanecer totalmente inactivo.

Disminuir el tiempo de estar sentado, especialmente frente a las pantallas (no superar las 2 horas diarias).

Se recomienda promover un sueño de calidad de 8 a 10 horas.

Vigilar siempre la postura de la columna vertebral. Evitar la sobrecarga.

La supervisión de los programas requiere la guía de un profesional de la educación física o un entrenador.

La menstruación en las mujeres adolescentes no debe ser una causa para contraindicar la actividad física.

Ejemplos de actividades

Promover el juego y el ejercicio como medio para educar en valores. Integrarse a grupos de amigos que realizan actividad física.

Utilizar vestimenta adecuada al clima, protegerse de la radiación solar e hidratarse adecuadamente.

La incorporación de actividad física de fuerza y potencia debe ser estimulada en el juego como aspecto fundamental del desarrollo a esta edad. Es importante estimular los distintos tipos de fuerza: fuerza/velocidad, fuerza/resistencia (por ejemplo, con aparatos, bandas elásticas, etc.).

Saltar y girar, desplazarse en puntas de pie, agacharse; lanzar, recibir, patear, hacer zigzag entre conos, equilibrio en un pie, con variabilidad de los estímulos y combinaciones para el desarrollo de las habilidades motrices.

Adultos de 18 a 64 años

Recomendaciones

Alcanzar en la semana un mínimo de 150 a 300 minutos de actividad aeróbica moderada.

Cada minuto suma beneficios. Si se superan estos rangos, se obtienen beneficios adicionales.

Reducir al mínimo los momentos en que se permanece sentado, acostado o frente a una pantalla y fraccionar los momentos con intervalos activos (pararse, caminar, subir o bajar escaleras). Por cada hora que se permanece sentado se debería mover al menos unos 5 a 10 minutos.

Comenzar la práctica de actividad física de forma progresiva, con actividades acorde a sus gustos, de manera que se convierta en un hábito y un estilo de vida.

Incluir al menos 2 veces por semana ejercicios de fortalecimiento muscular.

Si se tiene factores de riesgo o enfermedades conocidas, consultar a un médico previamente.

Ejemplos de actividades

Incluir ejercicios de fortalecimiento muscular para grandes grupos musculares, uso de banda elástica, o aparatos de los [gimnasios al aire libre](#) (manual en la página web de la Secretaría Nacional del Deporte).

Caminar y pasear a ritmo ligero, subir y bajar escaleras, realizar tareas domésticas, desplazarse de forma activa en bicicleta, caminando, realizar natación, hidrogimnasia, clases de baile, jardinería, integrar un equipo deportivo, son ejemplos.

Usar la vestimenta adecuada para el clima y protegerse de la radiación solar.

Adultos de 65 años en adelante

Recomendaciones

Alcanzar en la semana un mínimo de 150 a 300 minutos de actividad aeróbica moderada. (1 minuto intenso equivale a 2 minutos moderados).

Cada minuto suma beneficios. Si se superan estos rangos, se obtienen beneficios adicionales.

Las personas mayores, aún con movilidad reducida, deben incorporar ejercicios de fuerza y del tipo multicomponente que potencien el equilibrio y la coordinación, al menos 3 veces a la semana para mejorar la capacidad funcional y evitar caídas.

Si se siente dolor con algún tipo de actividad física, discontinuarla y consultar al médico para adecuar el ejercicio.

Promover la hidratación adecuada: antes, durante y después del ejercicio físico, en las personas mayores es especialmente relevante.

Ejemplos de actividades

Los deportes grupales, así como participar de excursiones, paseos y actividades recreativas en esta etapa de la vida pueden ser muy recomendables si se está adaptado para ello. Siempre consultar al médico para adecuar los programas de ejercicio.

Incluir al menos 2 veces por semana ejercicios de fortalecimiento para grandes grupos musculares, como pararse de una silla, levantar, traccionar o empujar objetos, con cargas moderadas.

Incluir al menos 3 días semanales de realización de actividades de coordinación y equilibrio, del tipo de circuitos multicomponente como desplazarse en puntas de pie, agachados; lanzar-recibir, patear, slalom entre conos, equilibrio en 1 pie, con variabilidad de los estímulos y combinaciones.

Caminar y pasear a ritmo ligero, subir y bajar escaleras, realizar tareas domésticas, desplazarse de forma activa en bicicleta, caminando, realizar natación, hidroginasia, clases de baile, jardinería, integrar un equipo deportivo, son ejemplos. Comenzar un programa en función de sus posibilidades solicitando asistencia de ser necesario.

Otros materiales

- [Guía de actividad física para la población uruguaya](#)
- [Manual de calistenia](#) (en página web de la Secretaría Nacional del Deporte)
- [Manual para el uso de gimnasios al aire libre](#)(en página web de la Secretaría)