



**PARA MÁS INFORMACIÓN  
ACCEDER A:**



**Guía de actividad  
física para la  
población  
uruguaya**

Escanea el código QR  
y accede a la guía online.



**Manual de  
Calistenia**

Escanea el código QR  
y accede al Manual  
de Calistenia



**Manual para el  
uso de Gimnasios  
al aire libre**

Escanea el Código QR y  
accede al Manual de  
Gimnasios al aire libre

**Recomendaciones  
prácticas para la  
realización de  
actividad física  
para niños de  
5 a 12 años**

**Todo movimiento  
cuenta**

**Muévete y vive feliz**



Ministerio  
de Salud  
Pública



Secretaría Nacional  
del Deporte



Comisión Honoraria para la  
Salud Cardiovascular



Cátedra de Medicina  
del Ejercicio y Deporte  
HOSPITAL DE CLÍNICAS "Dr. Manuel Quirós"

## CONCEPTOS GENERALES

### ¿Qué es actividad física?

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.

## 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.