



Recomendaciones prácticas para la realización de actividad física para niños de 0 a 4 años

**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

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 Quintela"

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

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 traccone. 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.