

TABLA DE EJEMPLOS DE ACTIVIDADES FÍSICAS POR INTENSIDAD

de 6 a 18 años

ACTIVIDAD	INTENSIDAD*
Tocar un instrumento de cuerda	
Limpiar el polvo	
Hacer la cama	
Caminar a 4 km/h	
Ir en bicicleta a velocidad baja	
Juego con pelota (patear, botar, regatear, etc.)	
Danza aeróbica	
Subir/bajar escaleras	
Juego libre (escalar, cuerda, aro, etc.)	
Carrera de obstáculos	
Correr a 5,6-9,6 km/h	
Baloncesto	
Saltar la cuerda	
Ir en bicicleta a velocidad rápida	
Nadar	

Imagen: Recomendaciones para la población sobre actividad física y reducción del sedentarismo

 ligera

 moderada

 moderada-vigorosa

 vigorosa

*La intensidad varía ligeramente según la edad, aumentando levemente de forma progresiva desde los 6 hasta los 18 años en la mayoría de actividades (exceptuando las tareas del hogar, en donde disminuye según la edad).

Actividad moderada: se acelera el ritmo cardiaco y el respiratorio, pero aun se puede hablar.

Actividad vigorosa: la respiración se ve dificultada y falta el aliento, el ritmo cardíaco es mas elevado

Al menos 60' al día de actividad física y 3 días a la semana incluye actividades que fortalezcan los músculos y mejoren la masa ósea

Fomentar el transporte activo, a pie o en bici y actividades al aire libre. Limita el tiempo de pantallas a menos de 2 horas/día

Fuente: Recomendaciones para la población sobre actividad física y reducción del sedentarismo

https://www.sanidad.gob.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/Estrategia/Recomendaciones_ActivFisica.htm