

Reglas generales de la actividad física para estadounidenses: Recomendaciones para la actividad física de jóvenes



Reglas básicas para los jóvenes

Los jóvenes que tengan entre 6 y 17 años de edad deben hacer 60 minutos (1 hora) o más de actividad física por día.

- **Actividad aeróbica:** la mayor parte de esos 60 minutos o más por día debe ser una actividad física aeróbica con una intensidad moderada o fuerte. Además, por lo menos 3 días de la semana deben incluir actividad física de intensidad moderada o fuerte.
- **Fortalecimiento de los músculos:** como parte de los 60 minutos o más de actividad física diaria, los jóvenes deben incluir actividad física de fortalecimiento de los músculos al menos 3 días de la semana.
- **Fortalecimiento de los huesos:** como parte de los 60 minutos o más de actividad física diaria, los jóvenes deben incluir actividad física de fortalecimiento de los huesos al menos 3 días de la semana.

Es importante estimular a los jóvenes a participar en actividades físicas que sean adecuadas para sus edades y sus capacidades, que sean divertidas y variadas.

Tipo de actividad física	Ejemplos de actividades para jóvenes
Actividad aeróbica de intensidad moderada*	<ul style="list-style-type: none"> • Recreación activa, como caminatas, andar en patineta y patines • Andar en bicicleta • Caminata rápida • Bailar
Actividad aeróbica de intensidad fuerte**	<ul style="list-style-type: none"> • Juegos activos en los que se tenga que correr y perseguir, como la mancha • Artes marciales • Correr • Deportes como fútbol, natación y tenis
Fortalecimiento de los músculos	<ul style="list-style-type: none"> • Juegos como tirar de la cuerda • Flexiones o flexiones modificadas (con las rodillas apoyadas en el piso) • Ejercicios de resistencia en los que se utilice el peso del cuerpo o bandas elásticas • Abdominales (con piernas flexionadas o cortos) • Balancearse en las barras o los equipamientos de los parques
Fortalecimiento de los huesos	<ul style="list-style-type: none"> • Juegos como la rayuela (el avioncito en México) • Saltar • Saltar la cuerda • Deportes como el básquetbol y el voleibol



*Actividad de intensidad moderada: le permite hablar, pero no cantar.

**Actividad aeróbica de intensidad fuerte: solo le permite decir unas palabras sin perder el aliento.

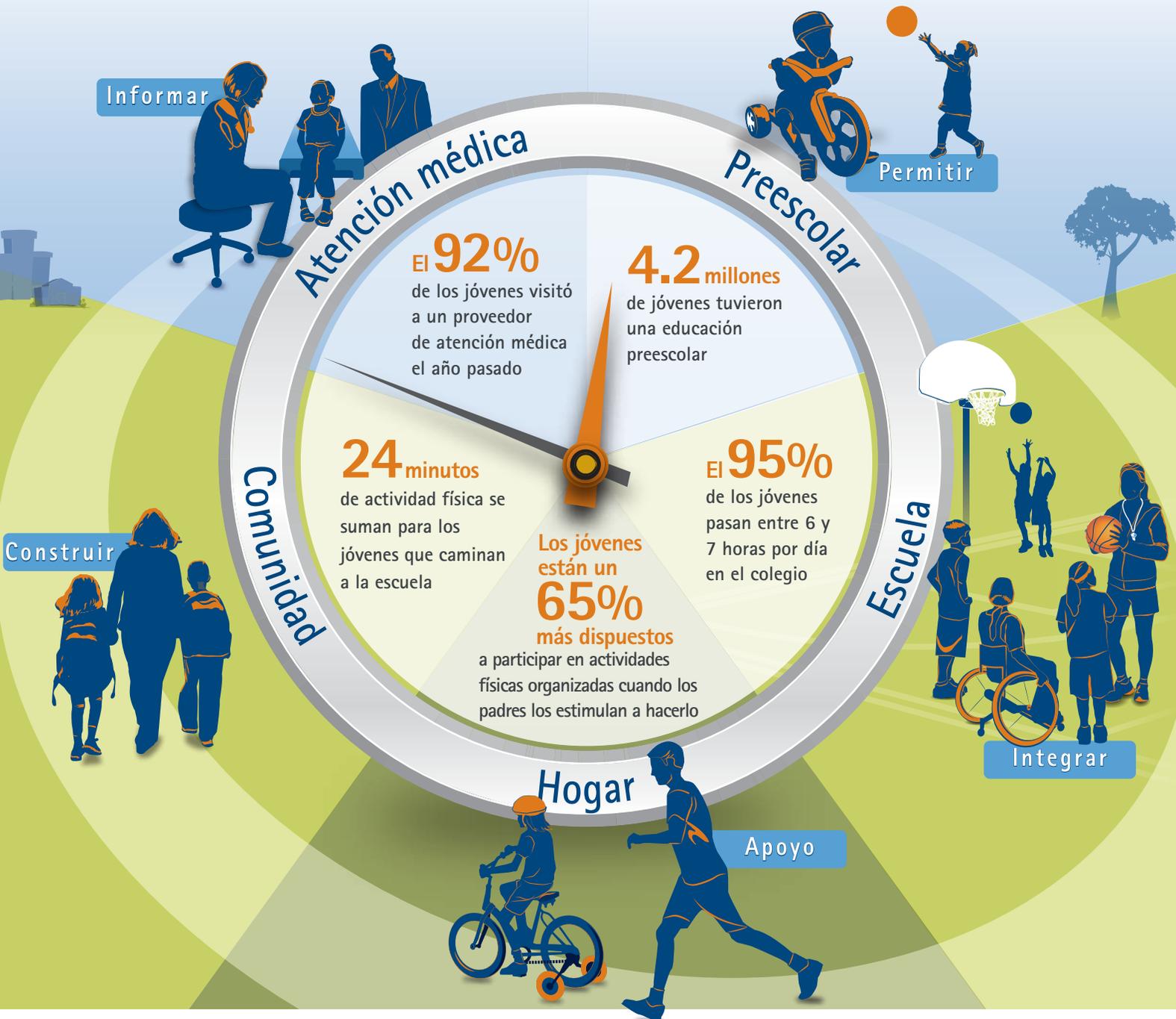
Nota: algunas actividades pueden clasificarse en más de un tipo de actividad.





60 minutos o más por día

El lugar donde los chicos viven, aprenden y juegan



La actividad física es fundamental para la salud en general. Más información: www.health.gov/paguidelines



Fuentes: Synder T, Dillow S. Boletín de estadísticas educativas de 2010. Washington, DC: Centro Nacional de Estadística Educativa, Instituto de Ciencias de la Educación, Departamento de Educación de EE. UU.; 2011. Foro Federal Interagencial de Estadísticas de Niños y Familia. America's children in brief: key national indicators of well-being (Los niños de Estados Unidos en síntesis: indicadores nacionales clave de bienestar), 2006. Washington, DC: Imprenta de los Estados Unidos; 2006. Sirard JR, Riner WF, McIver KL, Pate RR. Physical activity and active commuting to elementary school (Actividad física e ir a la escuela primaria en forma activa). Med Sci Sports Exerc. 2005;37(12):2062-9. J Pediatr. 1991;118(2):215-9. Bloom B, Cohen RA, Freeman G. Summary health statistics for U.S. children: National Health Interview Survey (Resumen de las estadísticas de salud de los niños estadounidenses: encuesta nacional de entrevistas sobre la salud), 2011. Vital Health Stat 10. 2012 diciembre;(254):1-148. Heitzler CD, Martin SL, Duke J y colaboradores. Correlates of physical activity in a national sample of children aged 9-13 years (Aspectos relacionados con la actividad física en una muestra a nivel nacional de niños de 9 a 13 años de edad). Prev Med (Medicina preventiva). 2006;42(4):254-60.