

LA IMPORTANCIA DE LA ACTIVIDAD DEPORTIVA EN TODAS LAS ETAPAS DE LA VIDA

1. Primeros Años de Vida (Menores de 5 años)

Para un desarrollo neuromuscular y motor óptimo, se promueve el juego activo y la reducción del tiempo sedentario en pantallas.

- **Lactantes (menores de 1 año):** Al menos 30 minutos al día en posición boca abajo (*tummy time*) distribuidos a lo largo del día mientras están despiertos.
- **Niños de 1 a 2 años:** Al menos 180 minutos al día dedicados a diferentes tipos de actividades físicas de cualquier intensidad.
- **Niños de 3 a 4 años:** Al menos 180 minutos al día, de los cuales mínimo 60 minutos deben ser de intensidad moderada a vigorosa.



2. Niños y Adolescentes (5 a 17 años)

En esta etapa, el ejercicio fortalece el sistema musculoesquelético, mejora la capacidad cardiovascular y favorece el rendimiento académico y la salud mental.

- **Recomendación principal:** Promedio de **60 minutos diarios** de actividad física de intensidad moderada a vigorosa, principalmente aeróbica, a lo largo de la semana.

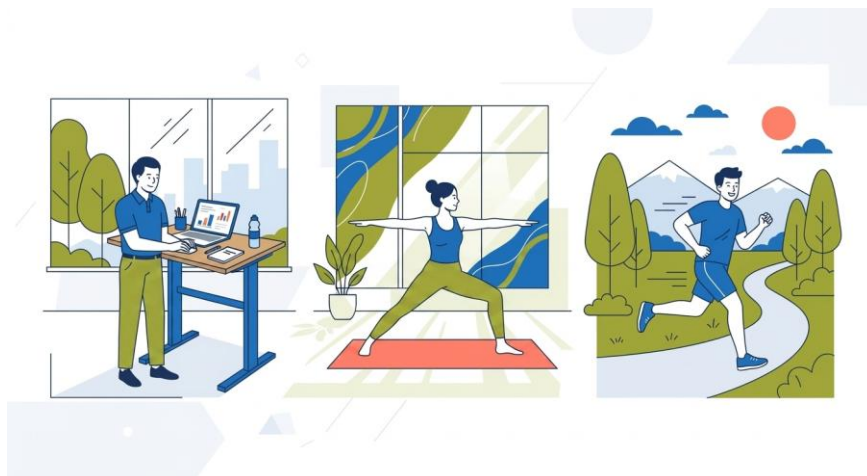
- **Fortalecimiento:** Incorporar actividades que refuercen músculos y huesos al menos **3 días a la semana**.
- **Sedentarismo:** Limitar el tiempo de recreación frente a pantallas.



3. Adultos (18 a 64 años)

El objetivo central es reducir el riesgo de hipertensión, diabetes tipo 2, accidentes cerebrovasculares y depresión.

- **Actividad Aeróbica:**
 - De **150 a 300 minutos** semanales de actividad moderada, o
 - De **75 a 150 minutos** semanales de actividad vigorosa (o una combinación equivalente).
- **Fortalecimiento Muscular:** Ejercicios que ejerciten los grandes grupos musculares **2 o más días a la semana**.



4. Adultos Mayores (65 años en adelante)

Se enfatiza la preservación de la movilidad, la prevención de caídas y el mantenimiento de la función cognitiva.

- **Mismas bases aeróbicas** que los adultos (150–300 min/semana moderados).
- **Entrenamiento funcional:** Actividades variadas que prioricen el **equilibrio funcional** y el **entrenamiento de fuerza** a intensidad moderada o superior, **3 o más días a la semana**, para prevenir caídas y mejorar la capacidad funcional.



Fuente de Referencia Consultada y Enlace Directo.

<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>