

DIRECTRICES SOBRE  
**LA ACTIVIDAD FÍSICA,  
EL COMPORTAMIENTO  
SEDENTARIO Y EL SUEÑO**  
**PARA MENORES DE 5 AÑOS**



Organización  
Panamericana  
de la Salud



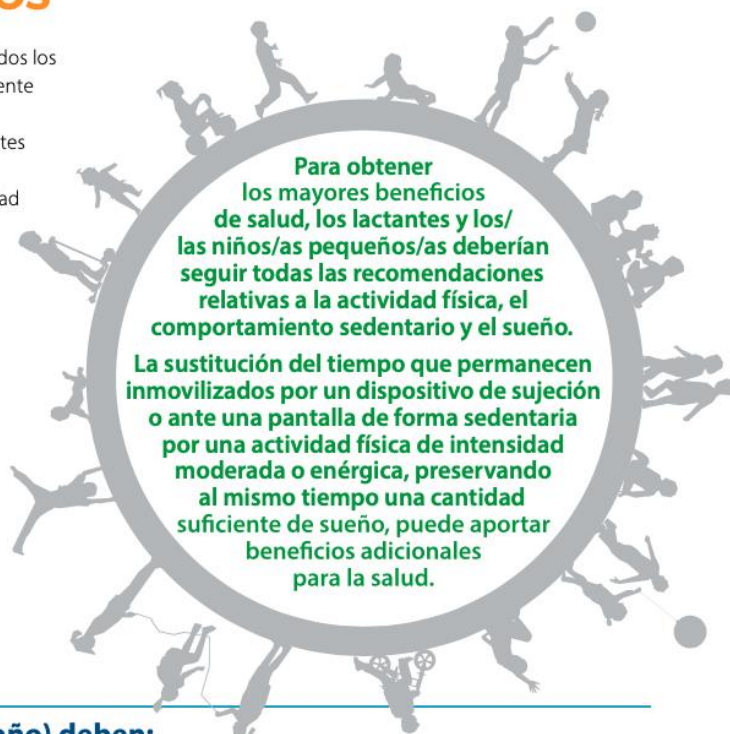
Organización  
Mundial de la Salud  
OFICINA REGIONAL PARA LAS **Américas**

## RECOMENDACIONES PARA LA ACTIVIDAD FÍSICA, EL COMPORTAMIENTO SEDENTARIO Y EL SUEÑO DENTRO DE LAS 24 HORAS DE UN DÍA PARA LOS MENORES DE 5 AÑOS

Las presentes directrices están orientadas a todos los menores de 5 años de edad, independientemente del sexo, el contexto cultural o la situación socioeconómica de las familias, y son pertinentes para niños/as con todas sus capacidades. Los cuidadores de niños/as con alguna discapacidad o trastorno médico pueden solicitar mayor orientación a un profesional de la salud.



En un día de 24 horas,



### Los lactantes (menores de 1 año) deben:

**Estar físicamente activos varias veces al día de diversas maneras**, en particular mediante el juego interactivo en el suelo; cuanto más, mejor. Para los que todavía no son capaces de desplazarse, esto incluye **al menos 30 minutos en posición prona** (tiempo acostado de barriguita) distribuidos a lo largo del día mientras están despiertos.

**No permanecer inmovilizados más de 1 hora seguida** (por ejemplo, en cochecitos, sillitas altas para bebés o sujetados a la espalda de un cuidador). No se recomienda que permanezcan ante una pantalla. Cuando estén quietos, se anima a que participen en la lectura y narración de historias con un cuidador.

**Tener de 14 a 17 horas** (entre los 0 y 3 meses de edad) o **de 12 a 16 horas** (entre los 4 y los 11 meses de edad) **de sueño de buena calidad**, incluidas las siestas.



## Los/las niños/as de 1 a 2 años de edad deben:

Permanecer al menos 180 minutos haciendo diversos tipos de actividad física de cualquier intensidad, incluida la actividad física de intensidad moderada a enérgica, distribuidos a lo largo del día; cuanto más, mejor.

No permanecer inmovilizados más de 1 hora seguida (por ejemplo, en cochecitos, sillitas altas para bebés o sujetos a la espalda de un cuidador) o sentados largos períodos de tiempo.

En los lactantes de 1 año, no se recomienda que permanezcan inmóviles ante una pantalla (por ejemplo, viendo la televisión o videos, jugando con la computadora).

En las/los niñas/os de 2 años, no deben permanecer inactivos ante una pantalla más de 1 hora; menos es mejor. Cuando estén quietos, se recomienda que participen en la lectura y narración de historias con un cuidador.

Tener entre 11 y 14 horas de sueño de buena calidad, incluidas las siestas, con períodos regulares de sueño y vigilia.



## Las/los niñas/os de 3 a 4 años de edad deben:

Permanecer al menos 180 minutos haciendo diversos tipos de actividad física de cualquier intensidad, de los cuales al menos 60 minutos serán de actividad física de intensidad moderada a enérgica, distribuidos a lo largo del día; cuanto más, mejor.

No permanecer inmovilizados más de 1 hora seguida (por ejemplo, en cochecitos) o sentados por largos períodos. No se recomienda que permanezcan inmóviles ante una pantalla más de 1 hora; cuanto menos, mejor. Cuando estén quietos, se recomienda que participen en la lectura y narración de historias con un cuidador.

Tener entre 10 y 13 horas de sueño de buena calidad, lo que puede incluir una siesta, con períodos regulares de sueño y vigilia.



# DIRECTRICES DE LA OMS SOBRE **ACTIVIDAD FÍSICA** **Y COMPORTAMIENTOS** **SEDENTARIOS**



Organización  
Mundial de la Salud



## NIÑOS Y ADOLESCENTES (de 5 a 17 años)



En los niños y adolescentes, la actividad física es beneficiosa por cuanto respecta a los siguientes resultados de salud: mejora de la forma física (funciones cardiorrespiratorias y musculares), la salud cardiometabólica (tensión, dislipidemia, glucosa y resistencia a la insulina), la salud ósea, los resultados cognitivos (desempeño académico y función ejecutiva) y la salud mental (menor presencia de síntomas de depresión) y menor adiposidad.

**Al menos**  
**60**  
**minutos al día**



**actividad física de intensidad moderada a vigorosa**, a lo largo de la semana; la mayor parte de esa actividad física debe ser aeróbica.

~ 4 circles (3 orange, 1 grey)

Se recomienda lo siguiente:

➤ **Los niños y adolescentes deben realizar al menos una media de 60 minutos de actividad física diaria principalmente aeróbica de intensidad moderada a vigorosa a lo largo de la semana.**

*Recomendación fuerte, evidencia de certeza moderada*

**Al menos**  
**3**  
**días a la semana**



deberían incorporarse **actividades aeróbicas de intensidad vigorosa**, así como actividades que **refuercen los músculos y los huesos**.

~ 4 circles (3 orange, 1 grey)

➤ **Deben incorporarse actividades aeróbicas de intensidad vigorosa y actividades que refuercen músculos y huesos al menos tres días a la semana.**

*Recomendación fuerte, evidencia de certeza moderada*

### DECLARACIONES DE BUENAS PRÁCTICAS

- Hacer algo de actividad física es mejor que permanecer totalmente inactivo.
- Si los niños y adolescentes no cumplen las recomendaciones, hacer algo de actividad física resultará beneficioso para su salud.
- Los niños y adolescentes deben comenzar con pequeñas dosis de actividad física, para ir aumentando gradualmente su duración, frecuencia e intensidad.
- Es importante ofrecer a todos los niños y adolescentes oportunidades seguras y equitativas para participar en actividades físicas que sean placenteras, variadas y aptas para su edad y capacidad, y alentarlos a ello.



En los niños y adolescentes, un mayor sedentarismo se asocia con los malos resultados de salud siguientes: mayor adiposidad, peor salud cardiometabólica, forma física y comportamiento/conducta prosocial y menor duración del sueño.

Se recomienda lo siguiente:

➤ **Los niños y adolescentes deben limitar el tiempo que dedican a actividades sedentarias, especialmente el tiempo de ocio que pasan delante de una pantalla.**

*Recomendación fuerte, evidencia de certeza moderada*

**LIMITAR**

**el tiempo dedicado a actividades sedentarias**, especialmente el tiempo de ocio delante de una pantalla.



~ 4 circles (3 orange, 1 grey)