

# ACTIVIDAD FÍSICA RECOMENDADA POR GRUPO DE EDAD

## PRIMERA INFANCIA (0-4 AÑOS)

### 0-1 AÑOS

- 30 min de juego al día, de preferencia en el suelo



### 1-2 AÑOS

- 3 horas de actividad física diaria de intensidad moderada



### 3-4 AÑOS

- 3 horas de actividad física diaria (1 de estas debe ser de intensidad moderada a intensa)



## NIÑOS Y ADOLESCENTES (5-18 AÑOS)

### IDEAL

- 60 minutos diarios de intensidad moderada

### MÍNIMO

- 60 minutos al día, de intensidad moderada 3 veces por semana

### ACTIVIDADES DE INTENSIDAD MODERADA

- Bailar, caminar, natación, ciclismo, fútbol

### ACTIVIDADES DE INTENSIDAD VIGOROSA

- Natación rápida, levantamiento de cargas, ascenso a paso rápido, deportes (en forma competitiva), ciclismo en ascenso o velocidad, patinaje, atletismo, artes marciales



## ADULTO (18-65 AÑOS)

### IDEAL

- 5 horas semanales de intensidad moderada

### ACTIVIDADES DE INTENSIDAD MODERADA

- Trotar, nadar, bailar, yoga, caminar trayectos largos, paseo con mascotas, ciclismo

### ACTIVIDADES DE INTENSIDAD VIGOROSA

- Correr, nadar rápido, zumba, artes marciales, saltar cuerda, ciclismo en ascenso o velocidad, levantamiento de pesas, squash, voleibol

### MÍNIMO

- 75 minutos semanales de intensidad vigorosa
- 2,5 horas semanales de intensidad moderada



## ADULTO MAYOR (> 65 AÑOS)



### IDEAL

- 5 horas semanales de intensidad moderada

### MÍNIMO

- 2,5 horas semanales de intensidad moderada

### ACTIVIDADES

- Caminar a paso rápido, ciclismo, bailar, zumba, levantamiento de poco peso, nadar, ejercicios de equilibrio

Bibliografía:

-HERNANDEZ, M. PAUTAS PARA DE ACTIVIDAD FÍSICA DE LA OMS PARA NIÑOS DE DE 0-5 AÑOS[ARTÍCULO]. RECUPERADO DE [HTTPS://NACIONFARMA.COM/PAUTAS-DE-ACTIVIDAD-FISICA-OMS-PARA-NINOS-DE-0-A-5-ANOS/](https://nacionfarma.com/pautas-de-actividad-fisica-oms-para-ninos-de-0-a-5-anos/)  
-OMS. 2009. RECOMENDACIONES MUNDIALES SOBRE LA ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA SALUD. SUIZA.

ELABORADO POR:

DANIEL ALBERTO ORDUZ AMAYA  
ESTUDIANTE DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA  
DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE  
COLOMBIA



UNIVERSIDAD  
NACIONAL  
DE COLOMBIA

**SOPÓ**  
Es Nuestro Tiempo