

# Recomendación niños

Realiza 60 minutos diarios de Actividad Física Moderada - Vigorosa (AFMV) y puedes cumplirlo si participas en:

Recesos  
Muévete  
entre  
clases

Escuela

Juegas  
en el  
parque

Recreo  
juega, corre,  
participa  
en MARA

Disfruta  
Educación  
Física

Practica un  
deporte  
dentro o  
fuera del  
colegio

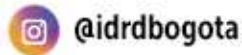
Transporte  
al colegio:  
camina 9.000 a  
12.000 pasos al  
día o monta bici



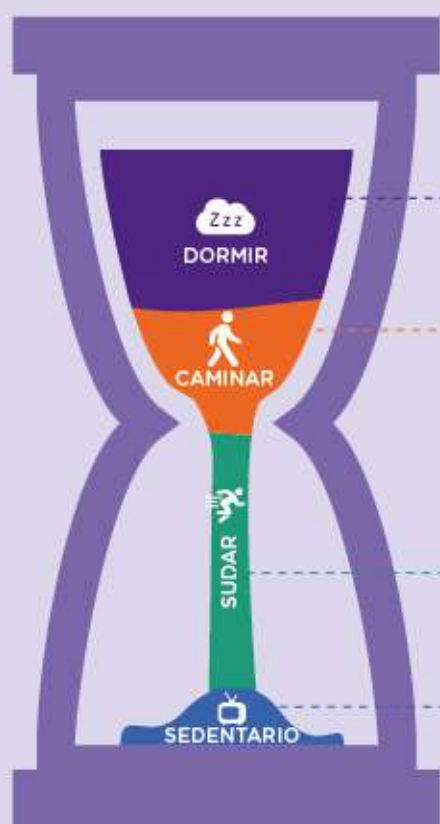
\*MARA: Módulo Activo Recreo Activo

Fuente: Bassett, D.R., Erwin, P., Fitzhugh, E.C., Frederick, V., Wolff, D.L., Welch, W.A., & Heath, G.W. (2013). Policies to Increase Youth Physical Activity in School and Community Setting. Presidents Council on Physical Fitness & Sports Research Digest, 14(1),1

[www.idrd.gov.co](http://www.idrd.gov.co)



# RECOMENDACIONES ACTIVIDAD FÍSICA DE NIÑOS



Para niños entre 5 y 13 años: de 9 a 11 horas de sueño ininterrumpido por noche

Para niños de 14 a 17 años: de 8 a 10 horas de sueño ininterrumpido por noche

Realizar actividades en su diario vivir que le permitan desplazarse, caminar, y pueden ser de intensidad leve

Se recomienda 60 minutos de ACTIVIDAD FÍSICA moderada a vigorosa al día

Limitar los tiempos sedentarios a no más de 2 horas



IDRD



@IDRD



@idrdbogota



Prensa IDRD

[www.idrd.gov.co](http://www.idrd.gov.co)

