

RECOMENDACIONES CANADIENSES PARA MOVERSE LAS 24 HORAS PARA NIÑOS Y JÓVENES:

Una integración de la actividad física, el sedentarismo y la higiene del sueño

PREÁMBULO

Estas normas son pertinentes para niños y jóvenes que parecen sanos (de 5 a 17 años), independientemente de su género, raza, etnia o el nivel socioeconómico de la familia. Se anima a los niños y los jóvenes a vivir un estilo de vida activo y mantener un equilibrio diario de tiempo de sueño, sedentarismo y actividades físicas que favorezcan su desarrollo saludable.

Los niños y los jóvenes deben practicar una higiene del sueño saludable (hábitos y prácticas que les permitan dormir bien), limitar el sedentarismo (especialmente el tiempo frente a la pantalla) y participar en una variedad de actividades físicas en una variedad de entornos (por ejemplo, el hogar, la escuela y la comunidad; entornos interiores y exteriores; entornos naturales y acuáticos; verano e invierno) y contextos (por ejemplo, juego, recreación, deporte, transporte activo, pasatiempos y tareas domésticas).

Para aquellas personas que actualmente no cumplen con estas Normas para moverse las 24 horas, se recomienda una adaptación progresiva para alcanzarlas. Seguir estas normas se asocia con una mejor composición corporal, mejor aptitud cardiorrespiratoria y musculoesquelética, mejor rendimiento académico y cognitivo, regulación emocional, conductas prosociales, salud cardiovascular y metabólica y mejor calidad de vida en general. Los beneficios de seguir estas normas superan con creces los posibles riesgos.

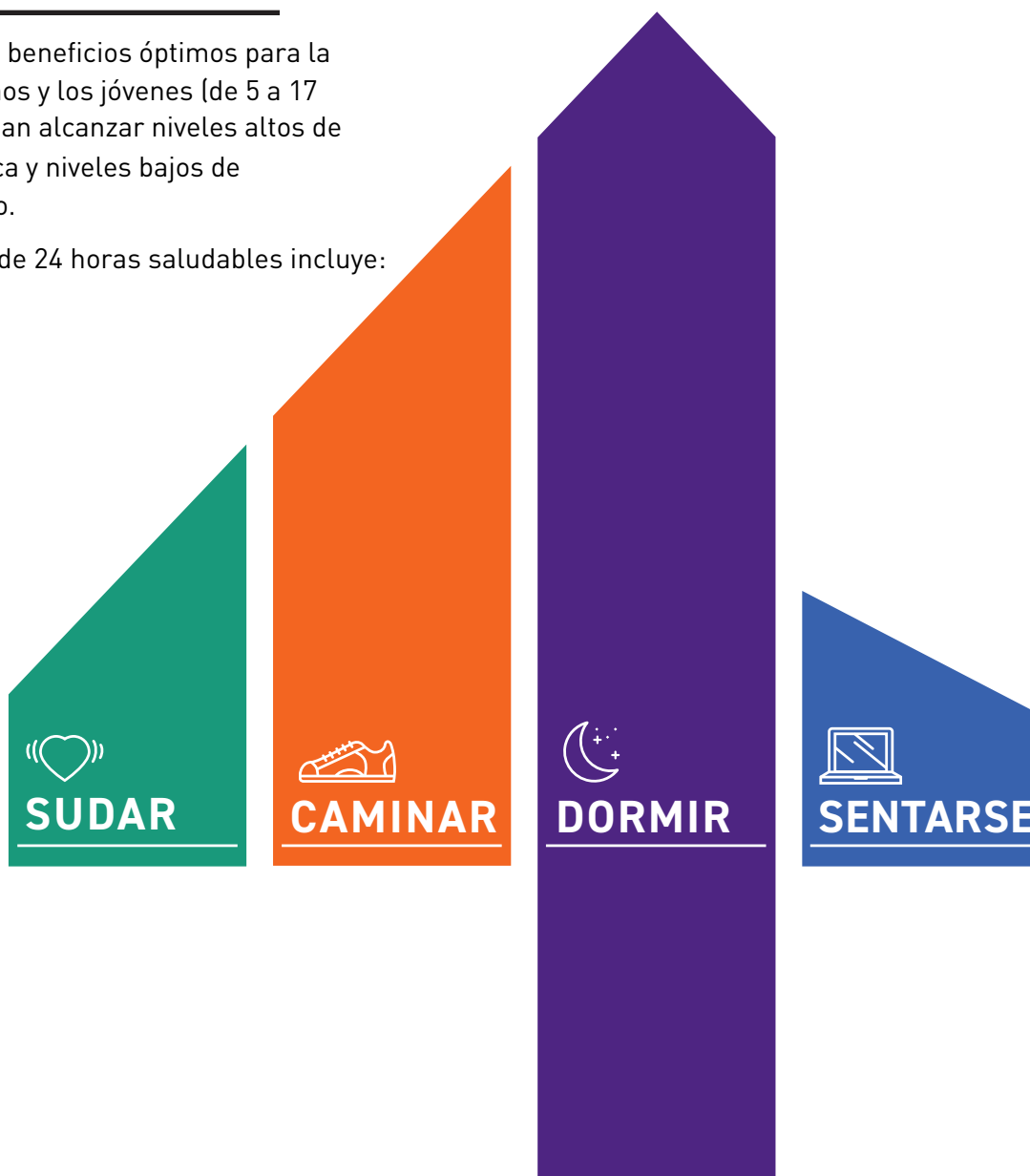
Estas normas pueden ser adecuadas para niños y jóvenes que tengan una discapacidad o afección médica; sin embargo, se debe consultar a un profesional de la salud para obtener una mayor orientación.

Puede encontrar disponibles las normas específicas y más detalles sobre la investigación de antecedentes, su interpretación, orientación sobre cómo lograrlas y recomendaciones para futuras investigaciones y vigilancia en www.csep.ca/guidelines.

RECOMENDACIONES

Para obtener beneficios óptimos para la salud, los niños y los jóvenes (de 5 a 17 años) necesitan alcanzar niveles altos de actividad física y niveles bajos de sedentarismo.

Un intervalo de 24 horas saludables incluye:



SUDAR

ACTIVIDAD FÍSICA DE MODERADA A INTENSA

Una acumulación de al menos 60 minutos por día de actividad física de moderada a intensa que involucre una variedad de actividades aeróbicas. Se deben incorporar actividades físicas vigorosas y actividades para fortalecer los músculos y huesos al menos tres días por semana.;

CAMINAR

ACTIVIDAD FÍSICA LIGERA

Varias horas de una variedad de actividades físicas ligeras estructuradas y no estructuradas.

DORMIR

DORMIR

Dormir de 9 a 11 horas ininterrumpidas por noche para los niños de 5 a 13 años y de 8 a 10 horas por noche para los niños de 14 a 17 años, con los mismos horarios de acostarse y despertarse.

SENTARSE

SEDENTARISMO

No más de 2 horas por día de tiempo recreativo frente a la pantalla.
Limitar permanecer sentado durante períodos prolongados.

Preservar suficientes horas de sueño, sustituir tiempo en interiores por tiempo en exteriores y reemplazar el sedentarismo y la actividad física ligera por actividad física adicional de moderada a intensa puede brindar beneficios para la salud.