

## RECOMENDACIONES DE ACTIVIDAD FÍSICA PARA EL HOGAR

La realización de actividad física es fundamental en todas las etapas de la vida; debido a los beneficios que esta tiene para el organismo

(Warburton et al., 2006; Janssen & Leblanc, 2015; Kumar et al., 2015):

### Beneficios:

Promueve el bienestar integral

Aumenta y conserva los procesos cognitivos

Mejora la salud mental (disminución del estrés)

Mejora el sistema cardiorrespiratorio

Controla la composición corporal

Incrementa o mantiene la masa ósea

Fortalece aspectos neuromusculares

Disminución de enfermedades crónicas

Funciones cognitivas mejor conservadas

Menor riesgo de caídas



Toda sesión de actividad física debe considerar 3 ETAPAS:



**Calentamiento:**  
Movimientos articulares amplios y suaves.



**Fase principal:**  
Rutina con actividades de intensidad moderada a vigorosa que involucren grandes masas musculares.



**Vuelta a la calma:**  
Ejercicios de respiración y estiramientos.



## Recomendaciones para niños y niñas de 4-6 años:



**Tiempo:**  
180 minutos



**Frecuencia semanal:**  
Todos los días



**Intensidad:**  
Moderada a vigorosa

### Actividades recomendadas para la fase principal:

Actividades que favorezcan el placer por jugar en distintas posiciones y con diferentes objetos fomentando los desplazamientos, manipulaciones y equilibrios en el espacio que los rodea.

### EJEMPLOS:

**1. Saltos:** Destinar algún sector de la casa con algún objeto (cuerda, banco) que le permita hacer diferentes tipos de salto hasta que esté cansado.

**2. Equilibrio:** Buscar algún lugar inestable en donde pueda mantener equilibrio con 1 pie y luego con el otro.

**3. Rodar:** Incentivar a que puedan rodar en diferentes superficies (suelo) y luego pararse lo más rápido con y sin ayuda de las manos.



## Recomendaciones para niños y niñas de 7-9 años:



**Tiempo:**  
60 minutos



**Frecuencia semanal:**  
Todos los días



**Intensidad:**  
Moderada a vigorosa

### Actividades recomendadas para la fase principal:

Actividades educativas que favorezcan y potencien el desarrollo de desplazamientos, manipulaciones, equilibrios y coordinaciones generales.

### EJEMPLOS:

**1. Pelota:** Tomar cualquier tipo de pelota (trapo, esponja, papel, goma) y lanzarla con las 2 manos hacia arriba, luego sólo con una, lanzar por detrás del cuerpo y recibirla adelante, hacerla rodar por el antebrazo, brazo

hasta llegar al hombro, etc. Si la pelota botea puede botear la pelota en el lugar o en diferentes direcciones.

**2. Ritmo:** Colocar música acorde a la edad que favorezca el progreso en la elaboración de las percepciones espaciales y temporales así como también topológicas, es decir, arriba, abajo, delante-detrás, izquierda-derecha, lejos-cerca, antes-después.

**3. Saltar la cuerda:** La cuerda debe ser cómoda y acorde a la estatura. Para elegirla puede hacer el siguiente procedimiento: doblarla a la mitad, pisarla en el medio con uno de sus pies mientras se mantiene de pie con los pies juntos y medir los extremos con la cuerda extendida hasta aproximadamente las axilas. Una vez con la cuerda lista es posible probar saltar en el lugar, hacia delante, atrás, con un pie, etc.



## Recomendaciones para niños y niñas de 10-17 años:



**Tiempo:**  
60 minutos



**Frecuencia semanal:**  
Todos los días



**Intensidad:**  
Moderada a vigorosa

### Actividades recomendadas para la fase principal:

Actividades aeróbicas y de fuerza muscular que permitan fortalecer el sistema cardiorrespiratorio, muscular y esquelético.

### EJEMPLOS:

**1. Escalón:** Identificar cualquier tipo de escalón que no supere los 40 centímetros. En este podrá subir y bajar de frente, de lado, alternando los pies de bajada y subida cuantas veces quiera; también podrá subir con un paso y bajar con un pequeño salto, etc. Puede hacer estos movimientos al ritmo de la música. Esta actividad la puede hacer de forma continua o por intervalos. Los tiempos los coloca el ejecutante siempre y cuando complete a lo menos 20 minutos.

**2. Propio peso del cuerpo:** Con el peso del cuerpo se pueden realizar múltiples ejercicios como las flexo-extensiones de codo: Estas consisten en colocarse boca abajo con las manos apoyadas en el piso separadas a la altura de los hombros y las piernas extendidas y juntas

o levemente separadas. Desde esta posición debe descender flexionando los codos a la altura de la parri-lla costal. El número de repeticiones de este ejercicio debe ser de acuerdo a las posibilidades de cada adoles-cente así como también el tiempo de recuperación.

**3. Skipping:** Se trata de realizar en el lugar o en movi-miento una elevación exagerada del muslo de manera constante y a gran velocidad. Es importante que durante la ejecución se mantenga la cadera elevada en todo momento, evitando que descienda al apoyar el pie en el suelo. En cuanto a los brazos, trabajan muy activamente durante la realización de este ejercicio, flexionando los codos a 90 grados y elevando con la misma intensidad el brazo contrario de la pierna que se sube, para coordinar el impulso y dar fluidez al movimiento.



## Recomendaciones para personas adultas de 18-59 años:



**Tiempo:**  
60 minutos



**Frecuencia semanal:**  
Todos los días



**Intensidad:**  
Moderada a vigorosa

### Actividades recomendadas para la fase principal:

Actividades aeróbicas que permitan mantener sano el sistema cardiorrespiratorio, actividades de fortaleci-miento muscular y flexibilidad para mantener en buen estado el sistema músculo esquelético.

### EJEMPLOS:

**1. Saltar:** Coloca los pies en paralelo, separados a la altura de los hombros. Flexiona las rodillas e impúlsate hacia arriba, extendido los codos también hacia arriba mientras saltas. Realiza 15 repeticiones (o las que puedas realizar) con pausas de 30 segundos.



## Recomendaciones para personas mayores de 60 años y más:



**Tiempo:**  
30-60 minutos



**Frecuencia semanal:**  
Todos los días



**Intensidad:**  
Moderada a vigorosa

### Actividades recomendadas para la fase principal:

Actividades físicas que potencien y favorezcan el equilibrio dinámico y estático como una forma de prevenir caídas.

**2. Salto con apertura:** En posición similar a la actividad anterior, salta abriendo piernas y brazos, como formando una estrella. Realiza 15 repeticiones (o las que puedas realizar) con pausas de 30 segundos.

**3. Pasos adelante-atrás:** De pie con las manos extendidas hacia adelante, y los pies paralelos. Luego mueve una pierna hacia atrás y la otra hacia adelante. Hazlo de forma constante y rítmica. Realiza 30 segundos de la actividad con una pausa también de 30 segundos.

### EJEMPLOS:

**1. Flexiones contra la pared:** Párese frente a una pared sólo un poco más lejos que el largo de sus brazos, con los pies separados y alineados con los hombros. Desde esa posición incline su cuerpo hacia adelante y posicione las palmas de las manos planas sobre la pared. Inhale lentamente mientras flexiona los codos y acerca su cuerpo hacia la pared con un movimiento lento y controlado. Mantenga los pies planos sobre el piso. Luego exhale y aléjese lentamente de la pared hasta que sus brazos estén totalmente extendidos. Realice 10 a 15 repeticiones descanse y vuelva a repetir el ejercicio. Se recomienda realizar esta cantidad de repeticiones en 3 ocasiones.

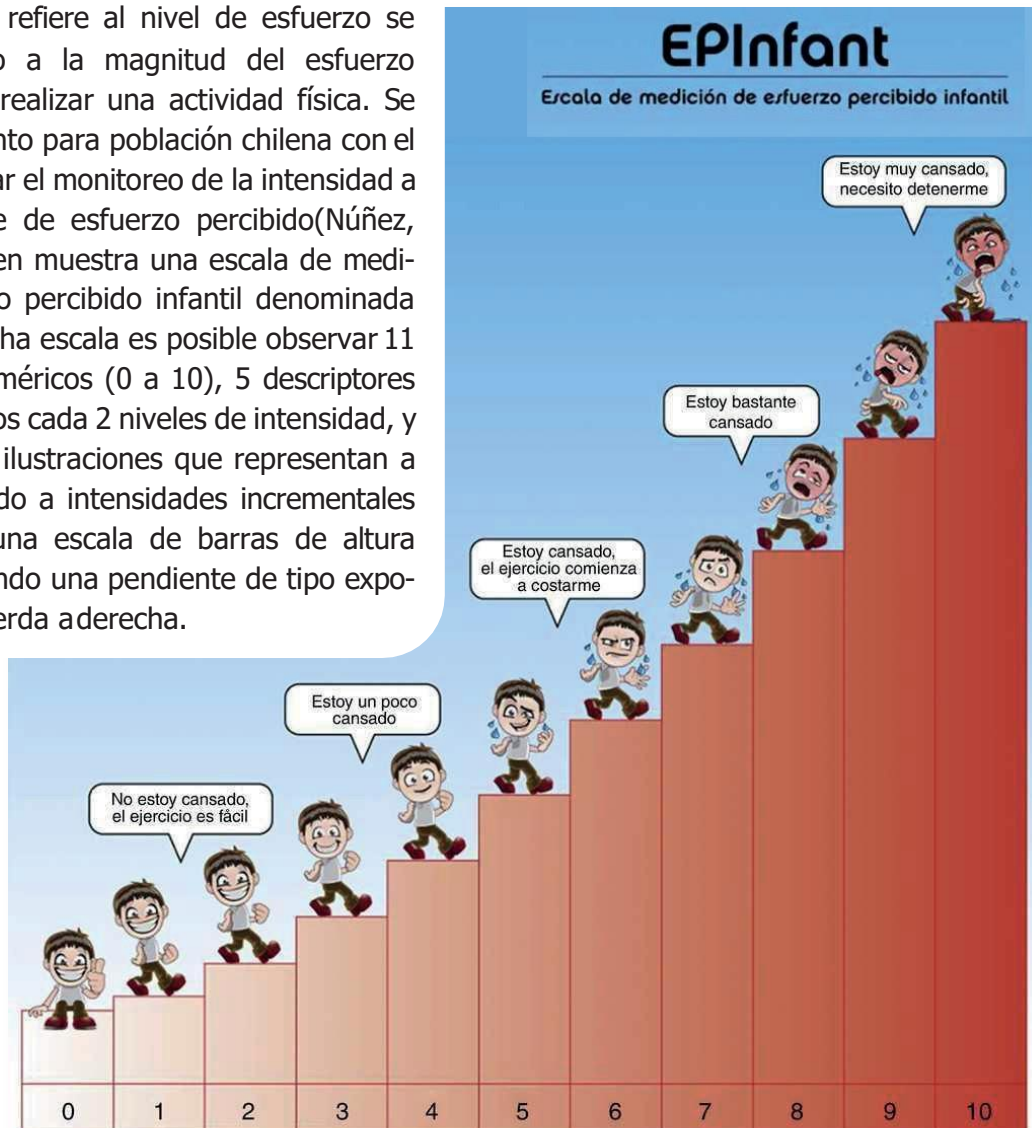
**2. Levantarse de una silla:** Siéntese en una silla firme, que tenga brazos, coloque los pies con toda la planta apoyada sobre el piso, separados y alineados a la altura de los hombros. Inclínese levemente hacia adelante; mantenga la espalda recta. Agarre los brazos de la silla con las manos e inhale lentamente, luego exhale y extienda suavemente los codos hasta levantar su cuerpo de la silla. Finalmente inhale mientras lentamente vuelve a sentarse. Realice 10 a 15 repeticiones descanse y vuelva a repetir el ejercicio. Se recomienda realizar esta cantidad de repeticiones en 3 ocasiones.

**3. Punta de pies:** Colóquese de pie detrás de una silla firme, con los pies separados y alineados con los hombros. Inhale lentamente y luego exhale pausadamente mientras se ubica en punta de pies, tan alto como le sea posible. Mantenga la posición por 3 segundos. Finalmente inhale mientras baja lentamente los talones al piso. Realice 10 a 15 repeticiones descanse y vuelva a repetir el ejercicio. Se recomienda realizar esta cantidad de repeticiones en 3 ocasiones.

## Conceptos relevantes:

**Frecuencia:** Se refiere al número de veces que se lleva a cabo una actividad física en un lapso de tiempo determinado.

**Intensidad:** Se refiere al nivel de esfuerzo que debe realizarse o a la magnitud del esfuerzo requerido para realizar una actividad física. Se anexa un instrumento para la población chilena con el objeto de facilitar el monitoreo de la intensidad a partir del índice de esfuerzo percibido (Núñez, 2016). La imagen muestra una escala de medición de esfuerzo percibido infantil denominada EPIInfant. En dicha escala es posible observar 11 descriptores numéricos (0 a 10), 5 descriptores verbales ubicados cada 2 niveles de intensidad, y un conjunto de ilustraciones que representan a un niño corriendo a intensidades incrementales a lo largo de una escala de barras de altura creciente siguiendo una pendiente de tipo exponencial de izquierda a derecha.



Rev Chil Ped. 2016;87:211-2

## Referencias

Gobierno de Chile. (2017). Recomendaciones para la práctica de actividad física según curso de vida. Santiago, Chile.

Janssen, I., & Leblanc, A. (2015). Systematic Review of the Health Benefits of Physical Activity and Fitness in School-Aged Children and Youth. *School Nutrition and Activity*, 183-219. <https://doi.org/10.1201/b18227-14>

Kumar, B., Robinson, R., & Till, S. (2015). Physical activity and health in adolescence. *Clinical Medicine*, 15(3), 267-272. <https://doi.org/10.7861/clinmedicine.15-3-267>

Núñez, I. R. (2016). Measurement scale of child perceived exertion (EPIInfant): Validation Chilean children and adolescents. *Revista Chilena de Pediatría*, 87(3), 211-212. <https://doi.org/10.1016/j.rchipe.2015.09.001>

Warburton, D., Nicol, C., & Bredin, S. (2006). Health benefits of physical activity: the evidence. *Family Medicine and Primary Care Review*, 8(3), 1110-1115.

**Tomás Reyes Amigo**

Doctor en Educación Física y Deporte  
Académico Facultad de Ciencias de la  
Actividad Física y del Deporte  
Universidad de Playa Ancha