

Sedentarismo y exposición a pantallas

Sedentarismo	Tiempo acumulado frente a pantallas por día / Edad			
Nivel	< 2 años	2 - 4 años	5 a 7 años	> 18 años
Alto	1 hora	> 3 horas	> 4 horas	> 4 horas
Medio	30 minutos	2 horas	3 horas	3 horas
Bajo	0 minutos	1 hora	2 horas	2 horas

Reducir exposición a tiempos de sedentarismo frente a pantallas:

- Niños y niñas menores de 2 años: no deben pasar tiempo delante de la pantalla de un televisor, celular o tablet.
- Niños y niñas 2- 4 años: no más de una hora frente a pantallas (TV, computadores, celulares) y deben estar acompañados por un adulto.
- Niños y niñas mayores de 4 años y adolescentes: reducir el tiempo de pantallas al máximo, no superar las dos horas seguidas; entre clase y clase hacer pausas activas, movimientos libres, baile o estiramientos de 5-10 minutos.
- Adultos: no deben superar las dos horas seguidas frente a la pantalla de un televisor, celular o tablet.

Recomendaciones de actividad física

Cumplimiento de las recomendaciones de actividad física / en min. por día				
Categoría OMS	< 2 años	2 - 4 años	5 a 7 años	> 18 años
No realiza AF*	0 minutos	0 minutos	0 minutos	0 minutos
No cumple	< 20 minutos	30 minutos	30 minutos	10 minutos
pero realiza AF*	30 - 45 minutos	60 minutos	60 minutos	20 minutos
Bajo	>60 minutos	>180 minutos	>180 minutos	>30 minutos

*Actividad Física

La actividad física es una de las fuerzas más poderosas para mantener la buena salud. Los siguientes son los tiempos recomendados de actividad física de acuerdo con la OMS:

- Escolares: mínimo de 1 hora al día
- Menores de 5 años: mínimo 3 horas al día
- Adultos: mínimo 30 minutos al día

Semana Distrital y Día Mundial de la Actividad Física

1

La actividad física es buena para el corazón, cuerpo y mente.

Realizar actividad física con regularidad ayuda a prevenir cardiopatías, diabetes de tipo 2 y cáncer, además, puede reducir los síntomas de depresión, ansiedad, el mejoramiento en la concentración y el aprendizaje.

2

Cualquier cantidad de actividad física es mejor que ninguna, y cuanto más, mejor.

la OMS recomienda realizar ejercicio entre 150 y 300 minutos de actividad aeróbica moderada a la semana.

3

Toda actividad física cuenta

La actividad física se puede integrar en las actividades diarias, como caminar, trotar o desplazarse en bicicletas, patines, patinetas, entre otros.

4

El fortalecimiento muscular beneficia a todas las personas

Las personas mayores deben incluir el ejercicio para mejorar el equilibrio y la coordinación

5

Demasiado sedentarismo puede ser malsano

Incrementa el riesgo de cardiopatías, diabetes tipo 2.

6

Todas las personas pueden beneficiarse de incrementar la actividad física y reducir los hábitos sedentarios.

VIVE activamente
cada paso cuenta



Semana Distrital y Día Mundial de la Actividad Física

En el stop de la salud física, que jugará a continuación, debe anotar la mayor cantidad de palabras relacionadas con la actividad física en diferentes categorías antes de que se agote el tiempo.

LETRA	OBJETO (usado durante la actividad física)	PORTE DEL CUERPO (que se ejercita con la actividad física)	BENEFICIO (de la actividad física para la salud)	DEPORTE (que promueve la salud)	EJERCICIO (de actividad física)	LUGAR (para hacer actividad física)	ALIMENTO (saludable para combinar con la actividad física)	TOTAL

- Elija una letra al azar del alfabeto.
- Establezca el temporizador para un tiempo predeterminado (por ejemplo, 2 minutos por cada letra).
- Todos los jugadores deben escribir una palabra para cada categoría que comience con la letra elegida antes de que se acabe el tiempo.
- Cuando se acabe el tiempo, cada jugador debe leer en voz alta sus respuestas.
- Si algún jugador tiene una palabra que ningún otro jugador haya escrito, recibe 100. Si dos o más jugadores tienen la misma palabra, recibe 50 puntos y si deja vacía la casilla 0 puntos.
- Al final de todas las rondas, el jugador con más puntos gana y aprende acerca de la actividad física y como prevenir la diabetes.

**VIVE activamente
cada paso cuenta**



Secretaría de Salud
Subred Integrada de Servicios de Salud
Centro Oriente E.S.E.



ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.

SECRETARÍA DE
SALUD

