

# Recomendaciones de actividad física, reducción del sedentarismo y tiempo de pantalla

## Niños y niñas DE 3 A 4 AÑOS



180  
min

Promover que sean físicamente activos durante **al menos 180 minutos** (3 horas), distribuidos a lo largo del día, incluyendo todo tipo de actividad física, **de los que al menos 60 minutos se dedicarán a actividades físicas de intensidad de moderada a intensa**; cuantas más, mejor:

Actividades estructuradas  
y juego libre

De cualquier grado de intensidad. A medida que los niños y niñas crecen, es necesario ir aumentando gradualmente la intensidad de la actividad

Tanto dentro como  
fuera de casa

**Adapta la actividad física al estado de salud y capacidades:** Mantenerse activo/a hasta donde sea posible y de forma progresiva.

Cuando una persona no alcanza las recomendaciones, se recomienda aumentar poco a poco su nivel de actividad.

Para quienes por su capacidad física o mental no puedan alcanzar los mínimos recomendados, cualquier aumento de actividad física, aunque sea leve, producirá beneficios para su salud.



Juegos con pelota



Juego con otros  
niños y niñas



Montar en  
bicicleta



Bailar



Andar



Reducir los periodos sedentarios prolongados. Se recomienda **no dedicar más de 1 hora seguida** a estar sujetos en sillas, carritos o balancines, ni permanecer sentados durante largos periodos de tiempo.

En los momentos en los que se esté en actitud sedentaria, se recomienda la lectura y la narración de cuentos con un/a cuidador/a.

**No se recomienda permanecer frente a una pantalla en actitud sedentaria más de 1 hora seguida.**

