

إذا أردنا تحقيق فوائد صحية. وتعترف HEA بأنه بينما فيما يتعلق بالراشدين فإن هناك إجماع دولي قوي تكون فترة نصف ساعة من النشاط متوسط الكثافة، مثل المشي السريع، مفيدة للصحة، فإن الأساس الذي يعتمد عليه الدليل فيما يتعلق بالأطفال يعتبر أضعف بكثير. ويجب أن ينبثق إجماع قوي من المجتمع العلمي على الحد الأدنى والحد الأعلى للنشاط البدني للأطفال والشباب 5 - 18 سنة. ومع ذلك فإن مراجعة الدليل (1: 1998، HEA) من قبل HEA والذي بدأ في يونيو 1997، متزامنا مع عملية استشارة الخبير، تدعم بقوة توصيات HEA الابتدائية والثانوية فيما يتعلق بمقدار وكثافة النشاط البدني لتأثير معزز لصحة الأطفال. وهذه التوصيات كما يلي:

توصيات HEA للأنشطة البدنية لتحسين وترقية الصحة لدى الشباب (5 - 18) سنة

توصيات أولية:

- ينبغي أن يشارك جميع الشباب في نشاط بدني متوسط الكثافة لمدة ساعة يوميا على الأقل.
- ينبغي أن يشارك الشباب الذين يمارسون نشاطا محدودا في نشاط بدني متوسط الكثافة لمدة نصف ساعة يوميا على الأقل.

توصيات ثانوية:

على الأقل مرتان في الأسبوع، ينبغي أن تعزز بعض هذه الأنشطة القوة العضلية وتحافظ عليها، وكذلك الحال بالنسبة للمرونة وصحة العظام.

ومن أمثلة الأنشطة متوسطة الكثافة التي تقترحها ال HEA : المشي السريع، وركوب الدراجة، والسباحة، ومعظم الرياضات، والرقص. ويمكن أن يكون النشاط متواصلا أو موزعا على اليوم. وتتنوع السياقات التي يحدث فيها النشاط ويمكن أن تشمل: الانتقال (مثل المشي، وركوب الدراجة من وإلى المدرسة)، أنشطة منهج التربية البدنية، والأنشطة الإضافية على منهج التربية البدنية، والاستجمام البدني، والعمل، والتمارين المنظمة، واللعب الذي يتسم بالنشاط. وليس ضروريا أن ينخرط المرء في تمارين يتسم بالحيوية، والقوة والنشاط لتحقيق منافع صحية؛ فالأمر أيسر من ذلك بكثير.

وتحدد (HEA, 1998) النتائج النافعة من الناحية الصحية الحالية والمستقبلية للأطفال الذين ينخرجون في المستويات المنصوح بها من النشاط البدني. وتشمل تلك النتائج فوائد ومنافع للمستويات الحالية من اللياقة البدنية، والصحية، والرفاهية،