

La actividad física

- mejora la salud actual y futura,
 - ayuda a relacionarse con las otras personas y a crecer mejor, más alegres y sanos,
 - produce beneficios en cualquier nivel de intensidad.
- Es más fácil mantener unos buenos hábitos si se inician en la infancia



¿Qué hacer?

- Diariamente
Adopte un estilo de vida activo (subir escaleras, ir caminando a la escuela).
- 3-5 días por semana
Añada 60 minutos de actividad física de intensidad **moderada** (caminar a buen paso, ir en bicicleta) o **vigorosa** (correr, saltar a cuerda, practicar deportes).

Crecer en salud



www.gencat.cat

Este material ha sido elaborado por el Departamento de Salud y la Secretaría General del Deporte del Departamento de la Vicepresidencia de la Generalitat de Catalunya.

Actividad física y salud

en la infancia
y la adolescencia

Crecer en salud

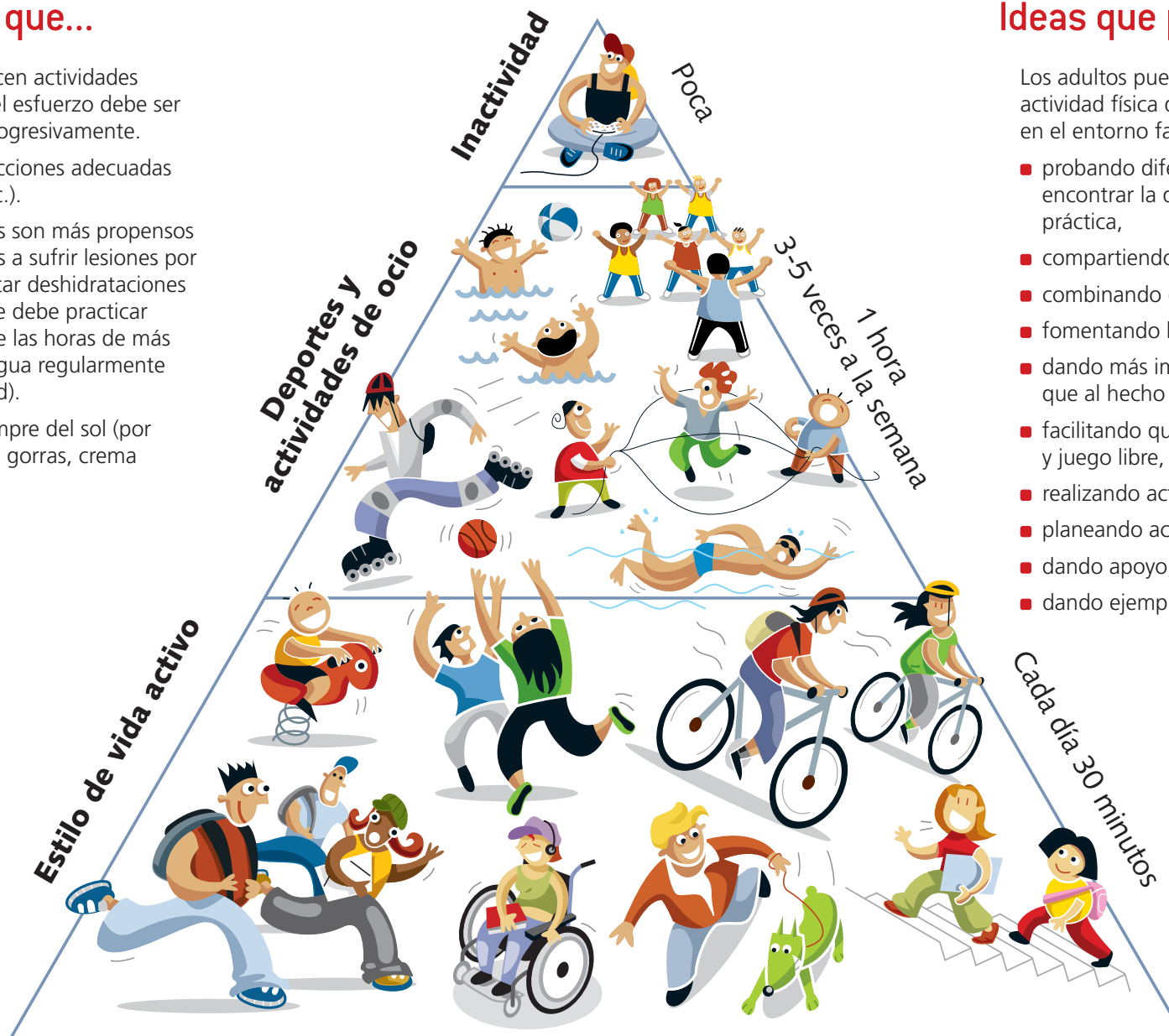


© Generalitat de Catalunya D.L. XXXXXXXXXX

 **Generalitat
de Catalunya**

Tenga en cuenta que...

- Siempre que se comiencen actividades nuevas, la intensidad del esfuerzo debe ser baja e incrementarse progresivamente.
- Se deben usar las protecciones adecuadas (casco, muñequeras, etc.).
- Los niños y adolescentes son más propensos que las personas adultas a sufrir lesiones por culpa del calor. Para evitar deshidrataciones y otros problemas, no se debe practicar ejercicio intenso durante las horas de más calor y hay que beber agua regularmente (aunque no se tenga sed).
- Hay que protegerse siempre del sol (por ejemplo, con camisetas, gorras, crema protectora).



Pirámide de la actividad física en la infancia y la adolescencia

Ideas que pueden ayudarle

Los adultos pueden favorecer la práctica de actividad física de los niños y los adolescentes en el entorno familiar:

- probando diferentes actividades hasta encontrar la que les gusta y facilitándoles su práctica,
- compartiendo con ellos la actividad física,
- combinando diferentes tipos de actividad,
- fomentando los deportes de grupo,
- dando más importancia a la participación que al hecho de ganar,
- facilitando que tengan ratos de juego activo y juego libre,
- realizando actividades de ocio al aire libre,
- planeando actividades para toda la familia,
- dando apoyo,
- dando ejemplo.