



ACTIVIDAD FÍSICA PARA ADULTOS Y NIÑOS



Un estilo de vida activo que incluya una práctica habitual de ejercicio, ya sea a intensidades bajas, moderadas o intensas, es importante para todos. Mejora tu salud y la de tu familia siendo activo como parte de un estilo de vida saludable.

La práctica ejercicio físico de manera habitual puede ayudar a*:

- Mantener un peso corporal adecuado
- Disminuir el riesgo de diabetes, hipertensión y enfermedades cardiovasculares
- Reducir los síntomas de la depresión, la ansiedad y el estrés
- Asegurar un crecimiento y desarrollo saludable en niños
- Mejorar las capacidades cognitivas, de aprendizaje y de toma de decisiones



Recomendaciones generales*:

- 1 Los adultos deben hacer al menos 150-300 minutos de actividad física de intensidad moderada a la semana
- 2 O al menos 75-150 minutos de actividad física de alta intensidad o una combinación de las dos
- 3 Los adultos deben realizar actividades para mejorar la fuerza muscular al menos dos días a la semana
- 4 Los niños deberían hacer al menos 60 minutos de ejercicio al día
- 5 Los niños deberían también incorporar a su rutina actividades de alta intensidad, así como ejercicios para fortalecer músculo y hueso, al menos 3 días la semana
- 6 Adultos y niños deben limitar y reducir la cantidad de tiempo sedentario



Consejos para la actividad física de adultos y niños **::

Bebe fluidos extra antes, durante y después del ejercicio para evitar la deshidratación.



- Establece un objetivo
- Planifica tus actividades físicas por adelantado
- Crea una rutina saludable
- Cada paso cuenta

Elige una variedad de actividades que disfrutes. Intenta probar diferentes actividades hasta que encuentres las que mejor se adapten a ti.



No solo durante el horario escolar, también después del colegio y durante el fin de semana es un buen momento para ser activo físicamente. Anima a tus hijos a elegir deportes o actividades que disfruten y, si es posible, intenta encontrar formas de ir al colegio, o al trabajo, más activas.

*WHO, (2020), Physical Activity: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

**Government of Canada, (2015), Being Active: <https://www.canada.ca/en/public-health/services/being-active.html>

