



DECÁLOGO PARA PADRES SOBRE LAS RECOMENDACIONES DE ACTIVIDAD FÍSICA DE NIÑOS Y ADOLESCENTES. ASOCIACIÓN ESPAÑOLA DE PEDIATRÍA.

1. SE RECOMIENDA la realización de actividad física moderada o vigorosa durante un mínimo de **60 minutos** diarios, pudiendo repartirse en dos o más sesiones, en su mayor parte aeróbica e intercalando actividades vigorosas para el fortalecimiento muscular y óseo 3 veces por semana. La actividad física durante más de 60 minutos aporta beneficios adicionales para la salud.



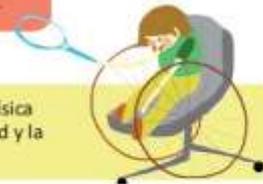
2. NO AL SEDENTARISMO. Cualquier tipo de actividad cotidiana es mejor que la opción sedentaria. Camina, utiliza la bicicleta y sube por las escaleras. Asegura el tiempo de estudio y de aprendizaje. Limita el tiempo frente al televisor y otros aparatos electrónicos.



3. DIVERSIÓN Y JUEGO. Son preferibles las actividades en grupo, divertidas y al aire libre.



4. SEGURIDAD. El entorno físico debe ser adecuado y sin peligros. Haz caso de las normas de seguridad para la práctica de deporte.



5. EN CUALQUIER CONDICIÓN DE SALUD. La actividad física adaptada a cada situación mejora globalmente el estado de salud y la evolución de los niños con enfermedad crónica y discapacidad.

6. CUESTIÓN DE HÁBITOS. La práctica de ejercicio físico debe ser un hábito saludable desde la infancia. Los hábitos se mantienen fácilmente en el tiempo y se echan de menos cuando faltan.



7. ACTIVIDAD PRIORITARIA. Incorpora el ejercicio físico entre las actividades diarias de tu hijo. Aprovecha las actividades extraescolares e invierte en su salud.

8. DA EJEMPLO. Realiza ejercicio físico y planifica actividades en familia si quieres que tu hijo sea activo.

10. ALIMENTACIÓN VARIADA Y EQUILIBRADA. Pilar fundamental para la salud junto con la actividad física.

9. HIDRATACIÓN. Asegura el aporte de líquidos, sobre todo cuando la actividad es intensa y el ambiente caluroso.





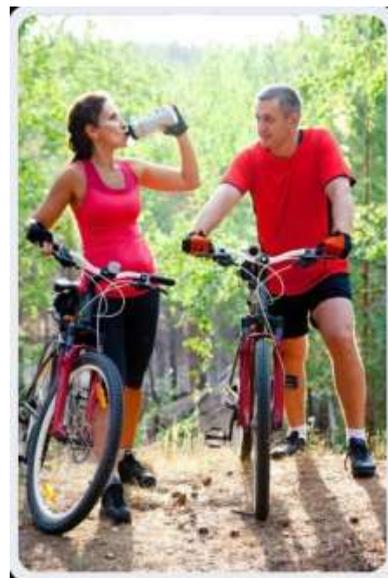
DEJA EL SENDETARISMO, CUMPLE DURANTE UN MÍNIMO DE 6 MESES LAS RECOMENDACIONES DE EJERCICIO Y ACTIVIDAD FÍSICA Y DISFRUTA DE LOS BENEFICIOS DE LAS PERSONAS Y FAMILIAS ACTIVAS

Recomendaciones de Actividad física en adultos

Para los adultos, la actividad física (AF) incluye tiempo libre, tiempo de transporte (ej.: andar o ir en bicicleta), ocupación (trabajo), tareas domésticas, juegos, deportes o clases de ejercicio programadas, en el contexto de las actividades diarias, familiares o de la comunidad.

Para los adultos se recomienda:

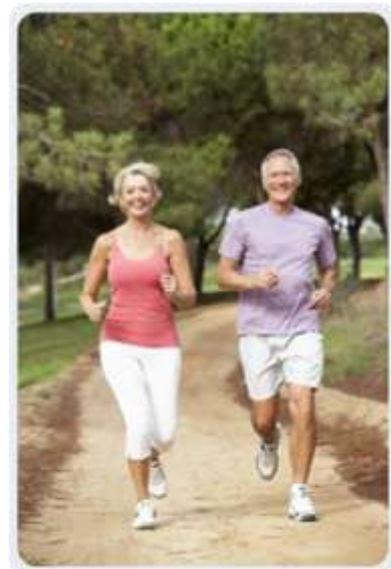
1. Adultos de 18-64 años deberían acumular por lo menos 150 minutos de AF a una intensidad moderada durante la semana, o una combinación equivalente de AF de intensidad moderada-vigorosa de 75 minutos durante toda la semana.
2. La actividad debe ser realizada en períodos de una duración de 10 minutos como mínimo.
3. Para beneficios adicionales, como pérdida de peso o forma física, se debería aumentar la AF hasta 300 minutos por semana o 150 minutos de AF vigorosa por semana.
4. Actividades para fortalecer la musculatura, como actividades para trabajar la fuerza, el yoga o pilates deberían hacerse 2 o más días por semana.



Recomendaciones de Actividad física en Mayores

Para los adultos de 65 años o más, la AF incluye tiempo libre, transporte (andar o ir en bicicleta), ocupación (si la persona todavía trabaja), tareas domésticas, juegos, deportes o clases de ejercicio programado, en el contexto diario de actividades familiares o con la comunidad. Para los más mayores se recomienda:

1. Los adultos de más de 65 años deberían hacer por lo menos 150 minutos de ejercicio aeróbico de intensidad moderada durante la semana, o por lo menos unos 75 minutos de ejercicio vigoroso por semana o una combinación de los dos.
2. La AF debe realizarse en periodos no inferiores a 10 minutos de duración.
3. Para obtener beneficios de salud adicionales, se debería aumentar el tiempo hasta 300 minutos de ejercicio aeróbico de intensidad moderada a la semana o 150 minutos de ejercicio de intensidad alta por semana, o bien una combinación equivalente de AF moderada y vigorosa.
4. Los adultos de este grupo con poca movilidad deberían realizar AF para mejorar su equilibrio y prevenir caídas por lo menos 3 veces por semana.
5. Actividades de fortalecimiento de musculatura, como por ejemplo el uso de bandas elásticas, máquinas de fuerza, mancuernas, ejercicios con su propio peso, etc. incluyendo los grupos musculares esenciales, por lo menos 2 veces por semana.
6. Cuando adultos de esta edad no pueden realizar la cantidad recomendada de ejercicio debido a problemas de salud, deberían mantenerse lo más físicamente activos posible según su condición.





DEJA EL SENDEITARISMO, CUMPLE DURANTE UN MÍNIMO DE 6 MESES LAS RECOMENDACIONES DE EJERCICIO Y ACTIVIDAD FÍSICA Y DISFRUTA DE LOS BENEFICIOS DE LAS PERSONAS Y FAMILIAS ACTIVAS



Recomendaciones de Actividad Física para niños de la Organización Mundial de la Salud.

Para los niños y gente joven la AF incluye juegos, deportes transporte, recreo Educación Física o ejercicio programado, en el contexto de la familia, la escuela y las actividades de la comunidad. Para los niños, se recomienda lo siguiente:

1. Niños y jóvenes de 5-17 años deberían acumular por lo menos unos 60 minutos de AF de nivel moderado –alto al día.
2. Períodos de más de 60 minutos al día proporcionarán mayores beneficios.
3. La mayor parte de la AF debería ser aeróbica, pero actividades de intensidad alta deberían incorporarse también, incluyendo las que fortalecen la musculatura y los huesos, por lo menos 3 veces por semana.

30 minutos de ejercicio físico de intensidad moderados en adultos y 60 minutos en niños nos ayudan a construir FAMILIAS ACTIVAS



¿QUÉ CONSIGUEN NIÑOS Y ADOLESCENTE CUMPLIENDO LAS RECOMENDACIONES DE ACTIVIDAD FÍSICA DE LA ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD?

BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

La actividad física es esencial para el mantenimiento y mejora de la salud y la prevención de las enfermedades, para todas las personas y a cualquier edad. La actividad física contribuye a la prolongación de la vida y a mejorar su calidad, a través de beneficios fisiológicos, psicológicos y sociales, que han sido avalados por investigaciones científicas

BENEFICIOS FISIOLÓGICOS

- La actividad física reduce el riesgo de padecer: Enfermedades cardiovasculares, tensión arterial alta, cáncer de colon y diabetes.
- Ayuda a controlar el sobrepeso, la obesidad y el porcentaje de grasa corporal.
- Fortalece los huesos, aumentando la densidad ósea.
- Fortalece los músculos y mejora la capacidad para hacer esfuerzos sin fatiga (forma física).

BENEFICIOS PSICOLÓGICOS

- La actividad física mejora el estado de ánimo y disminuye el riesgo de padecer estrés, ansiedad y depresión; aumenta la autoestima y proporciona bienestar psicológico.

BENEFICIOS SOCIALES

- Fomenta la sociabilidad.
- Aumenta la autonomía y la integración social, estos beneficios son especialmente importantes en el caso de discapacidad física o psíquica.



BENEFICIOS ADICIONALES EN LA INFANCIA Y ADOLESCENCIA

Los beneficios comprobados en estas etapas son:

- La contribución al desarrollo integral de la persona.
- El control del sobrepeso y la obesidad. En esta etapa, el control de la obesidad es muy importante para prevenir la obesidad adulta.
- Mayor mineralización de los huesos y disminución del riesgo de padecer osteoporosis en la vida adulta.
- Mejor maduración del sistema nervioso motor y aumento de las destrezas motrices.
- Mejor rendimiento escolar y sociabilidad.

**¡LA ACTIVIDAD FÍSICA ES UNA FORMA DE INVERTIR EN SALUD!
¡CUESTA POCO, ES FÁCIL Y BARATA!**

La salud NO es solo la ausencia de enfermedad, salud es encontrarse bien, lo mejor posible, y eso incluye aspectos físicos, psicológicos y sociales.



ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE EN
EDAD ESCOLAR

MARCA LOS DÍAS QUE CONSIGUES SEGUIR CUMPLIR LAS RECOMENDACIONES DE ACTIVIDAD FÍSICA DE LA ORGANIZACIÓN MUNDIA DE LA SALUD

Sem.	Dom.	Lun.	Mar.	Mié.	Jue.	Vie.	Sáb.	Sem.	Dom.	Lun.	Mar.	Mié.	Jue.	Vie.	Sáb.
1								2							
3								4							
5								6							
7								8							
9								10							
11								12							
13								14							
15								16							
17								18							
19								20							
21								22							
23								24							
25								26							
27								28							
29								30							
31								32							
33								34							
35								36							
37								38							
39								40							
41								42							
43								44							
45								46							
47								48							
49								50							
51								52							

- M = Marcha rápida
- N = Natación
- J = Jogging
- F = Entrenamiento físico

- B = Bicicleta
- P = Deportes de pelota (baloncesto, fútbol, etc.)
- G = Gimnasia
- K = Esquí de fondo
- O = Otros _____



PON EN PRÁCTICA LAS RECOMENDACIONES DE ACTIVIDAD FÍSICA Y CRECE EN SALUD Y VALORES.

Valores Corpóreos

- Cultivo de destrezas y capacidades físicas.
- Conocimiento y respeto del propio cuerpo.
- Salud física.

Valores Personales

- Autoestima.
- Autocontrol.
- Constancia.
- Creatividad.
- Diversión.
- Espíritu de sacrificio.
- Habilidad (física y mental).
- Honestidad.
- Humildad.
- Orden.
- Resistencia.
- Salud (física y mental).
- Valentía.

Valores intelectuales

- Capacidad de resolución de problemas.
- Creatividad.
- Inteligencia táctica y estratégica.

Valores Emocionales

- Alegría y satisfacción interior.
- Armonía y equilibrio psicofísico.
- Sentido moral y cívico.
- Habilidades interpersonales.
- Solidaridad.

Valores Sociales.

- Capacidad de relación y comunicación.
- Compañerismo y amistad.
- Convivencia y tolerancia.
- Cooperación y trabajo en equipo.
- Espíritu de servicio.
- Lealtad y generosidad.
- Obediencia a la autoridad legítima.
- Respeto y valoración de los otros.
- Sentido de pertenencia a un grupo y cohesión con él.
- Sentido de responsabilidad social, igualdad y justicia social.

Valores tendenciales.

- Autodominio.
- Capacidad de sacrificio y renuncia.
- Perseverancia en el esfuerzo.