

FORMAS DE REALIZAR ACTIVIDAD FÍSICA

La actividad física regular, como caminar, andar en bicicleta, pedalear, practicar deportes o participar de actividades recreativas, es muy beneficioso para la salud y mejora la calidad de vida, siendo un factor protector de la vida de los “NNAJ”



Calentamiento previo 10-15 min
Actividad de al menos 60 minutos
3 veces a la semana
ingesta de agua al menos 1 litro
Elongación previa y posterior al ejercicio físico

LA IMPORTANCIA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS NNAJ

(NIÑOS, NIÑAS, ADOLESCENTES Y JÓVENES)



NIVEL FÍSICO

La actividad física reduce el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares como hipertensión, diabetes, dislipidemia, entre otras.

Ayuda a controlar sobrepeso obesidad y disminuir grasa corporal. Fortalece los músculos y huesos de nuestro cuerpo mejorando la resistencia

NIVEL PSICOLÓGICO

Disminuye el riesgo de padecer ansiedad, depresión y estrés. Aumenta la autoestima y proporciona bienestar psicológico

NIVEL SOCIAL

Fomentar la sociabilidad, aumenta la autonomía y la integración social en caso de tener alguna alteración psicoemocional



“SE DEFINE COMO TODO TIPO DE MOVIMIENTO CORPORAL QUE REALIZA EL SER HUMANO DURANTE UN DETERMINADO PERIODO DE TIEMPO”



La actividad física es esencial para el mantenimiento y mejora de la salud y la prevención de enfermedades, para todas las personas y a cualquier edad.