

# 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.