

# IMPORTANCIA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

## ¿Cuánta Actividad Necesitan los Jóvenes?

La participación en actividad física mejora la salud física y mental. Los jóvenes de 6 años en adelante se benefician de al menos **60 minutos** de actividad física aeróbica **5 a 6 días por semana**.

## ¿Qué Tipos de Actividad son Mejores?



**Aeróbico:** correr, nadar, andar en bicicleta, bailar y caminar durante al menos 60 minutos, **5 a 6 días por semana**.



**Fortalecimiento muscular:** usar bandas de resistencia, subir escaleras, bailar, andar en bicicleta, levantar pesas, hacer flexiones, sentadillas y abdominales al menos **3 días por semana**.



**Fortalecimiento de los huesos:** correr, saltar la cuerda o realizar actividades que impliquen cambios rápidos de movimiento al menos **3 días por semana**.

## Beneficios Para la Salud de la Actividad Física

Niveles más bajos de depresión y ansiedad

Mayores niveles de confianza, autoestima y aceptación del cuerpo

Proporciona oportunidades para conectarse con otros y aprender habilidades para la vida

Mejora la capacidad de concentrarse, aprender y dormir



## Mejora la Capacidad de Concentrarse, Aprender y Dormir?

Promover opciones de actividad física que los jóvenes disfruten. Tanto las opciones estructuradas (por ejemplo, deportes de equipo, programas) como las no estructuradas (por ejemplo, salir a caminar, juega sin liga) son valiosas.

Predicar con el ejemplo - los adultos pueden modelar comportamientos saludables priorizándolos y haciéndolos parte de sus propias vidas.

Promover el movimiento en las actividades cotidianas (por ejemplo, subir las escaleras, pasear al perro y andar en bicicleta o caminar a la escuela, u otras actividades).

Proporcionar programas/ opciones de actividad física no competitivas que los jóvenes puedan realizar simplemente por diversión.

Organice reuniones o planifique viajes a lugares como parques públicos, senderos, campos comunitarios o canchas de baloncesto, tenis, pickleball o voleibol.

Vincular la actividad física con otros intereses de los jóvenes (por ejemplo, senderismo y fotografía, salir a caminar con amigos).

Asegúrese de que los jóvenes tengan equipo de protección como cascos y/o coderas y rodilleras para actividades que impliquen ruedas, alturas y velocidad.

Anime a los jóvenes a probar nuevas formas de estar físicamente activos para aprender lo que les gusta.