

ACTIVIDAD FÍSICA RECOMENDACIONES

DEFINICIÓN

La **actividad física** es cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que resulta en un gasto de energía adicional al basal

Se deben considerar tres factores para describir la actividad física: frecuencia , duración e intensidad.

Frecuencia: días o veces en que se realiza la actividad física

Duración : tiempo en que se realiza la actividad física.

PIRAMIDE DE ACTIVIDAD FÍSICA EN NIÑOS Y ADOLESCENTES



RECOMENDACIONES

- Antes, durante y después de la actividad física, es necesario hidratarse con agua natural.
- Si los niños (a) son inactivos se debe aumentar progresivamente la actividad hasta alcanzar los niveles indicados
- Se debe evaluar los posibles riesgos y capacidades que conlleva la práctica de una determinada actividad física, eligiendo las actividades adecuadas.
- Se debe asegurar que el entorno físico en donde se realizan las actividades sea adecuado y sin peligros
- Es necesario evitar el sedentarismo. Cualquier tipo de actividad es mejor opción que permanecer sedentario
- La actividad física debe ir de la mano con una alimentación adecuada y equilibrada.