

Hoy!

Recursos

Sea activo... ¡a su manera!

Ejemplos de actividad física

A continuación hay algunos ejemplos de actividades que pueden ser divertidas al mismo tiempo que exigen esfuerzo. Escoja una variedad de actividades que sean apropiadas según su edad y que pueda disfrutar.

Tipo de actividad	Edad	
	Niños	Adolescentes
Actividad aeróbica de intensidad moderada	<ul style="list-style-type: none"> • Caminata • Patinar • Montar en bicicleta 	<ul style="list-style-type: none"> • Canotaje • Beisbol • Softball
Actividad aeróbica de intensidad vigorosa	<ul style="list-style-type: none"> • Jugar a la lleva • Montar en bicicleta • Saltar a la cuerda 	<ul style="list-style-type: none"> • Flag football • Correr • Baile • Natación • Artes marciales
Fortalecimiento muscular	<ul style="list-style-type: none"> • Jugar a tira y afloja • Trepar árboles • Trepar una soga • Sentadillas 	<ul style="list-style-type: none"> • Hacer lagartijas • Flexiones • Sentadillas • Ejercicios de resistencia
Fortalecimiento de los huesos	<ul style="list-style-type: none"> • Saltar • Correr • Tennis • Gimnasia 	<ul style="list-style-type: none"> • Correr • Voleibol • Basquetbol • Saltar a la cuerda

Physical Activity Guidelines for Americans
www.health.gov/paguidelines

Centers for Disease Control and Prevention
www.cdc.gov/physicalactivity

Healthier US
www.healthierUS.gov

Small Step
www.smallstep.gov

The President's Council on Physical Fitness and Sports
www.fitness.gov

National Center on Physical Activity and Disability
www.ncpad.org

Action for Healthy Kids
www.actionforhealthykids.org

Alliance for a Healthier Generation
www.healthiergeneration.org

Let's Move
www.letsmove.gov



Niños y adolescentes



Nutrition & Activity FOR HEALTH
www.dhhs.ne.gov/nafh
 (402) 471-2101

DHHS NEBRASKA
 AA/EOE/ADA
 printed on recycled paper

Nutrition & Activity FOR HEALTH
 PREVENTION WORKS

Fuente: 2008 PA Guidelines for Americans

Sea activo... ¡60 minutos cada día!

¿Porqué?

La actividad física regular en los niños y adolescentes proporciona beneficios significantes de salud y de estado físico. Los hábitos de actividad física que se aprenden de niño aumentan la probabilidad de que estos hábitos continúen en la edad adulta. Es importante crear una base en cuanto a la actividad física que dure toda la vida.

¿Cuáles son los beneficios de salud?

- Mejora el rendimiento, la fuerza muscular, el equilibrio y la flexibilidad
- Ayuda a desarrollar músculos, huesos y articulaciones saludables
- Disminuye el riesgo de enfermedades cardíacas, alta presión y diabetes
- Ayuda a controlar y mantener el peso
- Puede reducir los síntomas del estrés, ansiedad y depresión



¿Cuáles son las instrucciones?

Para recibir beneficios de salud significantes, los niños y adolescentes deben hacer una combinación de actividades aeróbicas, de fortalecimiento muscular, y de fortalecimiento para los huesos al menos 60 minutos todos los días.

Actividad aeróbica:

La mayoría de los 60 minutos cada día debe ser de actividad aeróbica de intensidad moderada – o vigorosa – y debe incluir actividad de intensidad vigorosa al menos 3 veces por semana.

Fortalecimiento muscular:

Como parte de los 60 minutos o más de actividad física diaria, los niños y adolescentes deben incluir actividades de fortalecimiento muscular al menos 3 días por semana.

Fortalecimiento de los huesos:

Como parte de los 60 minutos o más de actividad física diaria, los niños y adolescentes deben incluir actividades de fortalecimiento de los huesos al menos 3 días por semana.

¿Qué significan los siguientes términos?

Actividad física:

Cualquier movimiento corporal que mejora la salud.

Actividad aeróbica:

Actividad en la que el individuo mueve sus músculos principales de manera rítmica durante un periodo de tiempo sostenido.

Actividad de fortalecimiento muscular:

Actividad que crea fuerza o sobrecarga en los músculos.

Actividad de fortalecimiento de los huesos:

Actividad en la que se produce fuerza (impacto con el suelo) en un hueso, promoviendo crecimiento y fortaleza.

Intensidad-moderada:

Una actividad en la que existe dificultad notable (respiración rápida, ritmo cardíaco elevado, y algo de sudor) pero durante la cual un individuo puede llevar a cabo una conversación de manera confortable: “Puedo hablar mientras hago esta actividad, pero no puedo cantar”.

Intensidad-vigorosa:

Una actividad en la que existe dificultad significativa (sin aliento, ritmo cardíaco altamente elevado, y mucho sudor): “Sólo puedo decir algunas pocas palabras sin tener que volver a recuperar el aliento.”