

ACTIVIDAD FÍSICA

en la niñez

*Beneficias
Físicas*



1

Mayor control del cuerpo

2

Aprendizaje de movimientos cada vez más complejos

3

Mayor flexibilidad y buen desarrollo de huesos y músculos

4

Reducción de la presión arterial

5

Buena capacidad cardiorrespiratoria

6

Reducción del riesgo de desarrollo de diabetes y algunos tipos de cáncer

7

Control del peso

8

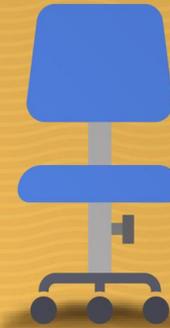
Aumento del nivel de colesterol "bueno"



Otras Beneficias

- ★ PROMOCIÓN DE AUTOCONFIANZA
- ★ MEJORA DEL BIENESTAR PSICOLÓGICO
- ★ INFLUENCIA EN EL BUEN DESEMPEÑO ESCOLAR
- ★ RELACIÓN SALUDABLE CON OTROS NIÑOS, al mejorar la comunicación y transmitir valores como solidaridad y compañerismo.

Un niño activo
DEBE EVITAR



Estar sentado
por más de
30 minutos



Mirar televisión o jugar
con videojuegos por
más de 2 horas diarias



Permanecer ante la computadora
por períodos prolongados



★ *¿Cuánta*
ACTIVIDAD ★
• **FÍSICA** ★
es conveniente?



DIARIAMENTE

Actividades de intensidad moderada, al menos durante 30 minutos

Ej.: jugar al aire libre, colaborar con tareas de la casa, lavar las mascotas, recoger juguetes, caminar hasta la escuela, etc.



2 A 3 VECES POR SEMANA

Actividades de mayor intensidad

Ej.: jugar en el parque, practicar artes marciales, realizar flexiones y/o estiramientos, bailar, etc.



3 A 4 VECES POR SEMANA

Ejercicios aeróbicos y actividades recreativas, al menos durante 20 minutos

Ej.: patinar, andar en bicicleta, nadar, correr, escalar, practicar un deporte, etc.