

isana, fácil,  
divertida!

# ACTIVIDAD FÍSICA EN FAMILIA

  
Andalucía  
se mueve con Europa



**PLAN INTEGRAL DE OBESIDAD  
INFANTIL DE ANDALUCÍA**



Hacer ejercicio físico es muy beneficioso para la salud en todas las edades, pero la mayoría de las personas pasamos mucho tiempo sin movernos. También **los niños y las niñas están demasiado tiempo sentados** en el colegio, al hacer los deberes, cuando van en coche, mientras ven la tele o usan los ordenadores.

Es muy saludable hacer actividades corrientes que supongan **moverse** un poco más de lo habitual:

- ▶ **andar, pasear, subir y bajar escaleras**
- ▶ **participar en las tareas de casa y de bricolaje**
- ▶ **jugar a la pelota, correr, bailar, saltar, patinar, montar en bici....**

También es necesario dedicar algún tiempo cada semana a hacer **ejercicio físico de más intensidad** como ir a nadar, ir al polideportivo o participar en alguna actividad deportiva como el fútbol o el baloncesto.

# Beneficios para la salud de la actividad física

- ▶ Ayuda a evitar el exceso de peso en todas las edades.
- ▶ Fortalece los huesos, aumenta la fuerza y la flexibilidad del cuerpo. Ayuda a estar más ágil y a prevenir fracturas y dolores musculares y de espalda.
- ▶ Previene el nerviosismo, la depresión o la ansiedad.
- ▶ Disminuye la posibilidad de tener diabetes o enfermedades cardiovasculares.

## Además...

- ▶ Contribuye a aumentar el rendimiento académico al mejorar la concentración, la memoria y el comportamiento.
- ▶ Ayuda a **hacer amigos y amigas** y a fomentar el compañerismo.

Hacer ejercicio físico de forma habitual desde la infancia contribuye a mejorar el estado de ánimo, a mantener la salud y a prevenir algunas enfermedades.



# Algunos consejos para ser más activos

Hay que empezar poco a poco e ir aumentando el tiempo y la intensidad del ejercicio.



El tiempo mínimo de actividad física diaria deber ser de **60 minutos** en la infancia y en la adolescencia, y de 30 minutos en las personas adultas. Se puede conseguir ese tiempo total en varios periodos de unos 15 minutos.

Si los padres y las madres realizan ejercicio de forma regular, sus hijos e hijas también lo harán.

**¡Toda la familia debe ponerse en marcha!**





Hay que aprovechar las ocasiones para hacer ejercicio físico y deporte en familia o con los amigos.

► Los fines de semana, las fiestas familiares, los cumpleaños y las vacaciones son un buen momento para hacer actividades físicas al aire libre: juegos, senderismo, nadar, remar, jugar a las palas...

- Podéis buscar entre todos las actividades que más os diviertan y animaros a ponerlas en práctica.
- Os divertiréis juntos y aumentará la comunicación entre todos.

Ayuda a tus hijos e hijas a empezar pronto a ser activos.



# ¿Cómo puedes ayudar a que tus hijos e hijas sean más activos?

- ▶ Explícales que hacer ejercicio es bueno y necesario para la salud. Intenta ser tú un buen **modelo** para ellos.
- ▶ Procura que vayan **andando** al colegio, a las actividades extraescolares, a casa de sus amigos y familiares y a hacer recados. Siempre que puedas **evita** llevarles en **coche** o en moto.
- ▶ Cuando les hagas un **regalo** escoge preferentemente **material deportivo**, balones, raquetas, patines o bicis para animarles a ser más activos.
- ▶ Proponles actividades y deja que elijan las que más les gusten. Cualquier tipo de actividad es **adecuada** tanto para niños como para niñas: puede haber chicas que quieran jugar al fútbol y chicos que quieran bailar.

**Informaros** de las posibilidades que hay para hacer actividades físicas recreativas o deportivas en vuestro municipio.

Apuntaros y animaros a acudir con regularidad. Podéis invitar a otras familias amigas a compartir estas actividades.



## Recuerda que:

- ▶ Cuando se realizan actividades al aire libre hay que **protegerse** del sol, beber agua, evitar las horas de más calor en verano y llevar ropa y calzado adecuado.
- ▶ Es importante utilizar las medidas de protección y seguridad adecuadas a cada actividad para **evitar accidentes**.
- ▶ Apoya a tus hijos e hijas para **participar** y ser activos sin presionarles para ganar siempre en las competiciones.
- ▶ Ayudar en las **tareas de la casa** es una buena forma de hacer actividad física tanto para chicos como para chicas.



La televisión y los ordenadores atrapan la atención y nos hacen más sedentarios. Por eso:

- ▶ Hay **que limitar a menos de 90 minutos al día el tiempo de ver la televisión o usar el ordenador**.
- ▶ La tele debe apagarse a las horas de comer.
- ▶ Se deben evitar las teles en los dormitorios. En la infancia y en la adolescencia hay que dedicar suficiente tiempo a dormir y a descansar.

## Es importante saber que:

- ▶ El exceso de peso puede convertirse en un problema de salud.
- ▶ Para mantener un peso adecuado es imprescindible hacer ejercicio y tomar alimentos saludables.
- ▶ Las actividades al aire libre ayudan a que niños y adolescentes no pasen tanto tiempo delante del ordenador o del televisor.
- ▶ Los desplazamientos andando o en bicicleta son una buena manera de ser activo y de mantenerse en forma.

¡Disfruta haciendo ejercicio físico  
y deporte con tu familia!

