

## Habla con tu hijo o hija de los beneficios de la actividad física para la salud

La actividad física es esencial para el mantenimiento y mejora de la salud. Cuando la realizamos de forma regular nos aporta beneficios a nivel fisiológico, psicológico y social. Además, realizar actividad física diariamente, también mejorará el rendimiento escolar de tu hijo o hija.



- ✓ A nivel fisiológico la actividad física reduce el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, cáncer de colon y diabetes . A la vez fortalece los huesos y músculos.
- ✓ A nivel psicológico la actividad física mejora el estado de ánimo y la autoestima y disminuye el riesgo a padecer estrés, ansiedad y depresión.
- ✓ A nivel social la actividad física fomenta la sociabilidad y aumenta la autonomía y la integración social.

En la adolescencia la actividad física es ideal para el desarrollo integral de la persona, ayudando a la mejor maduración del sistema nervioso motor y aumento de las destrezas motrices. También ayudará a prevenir la obesidad y la osteoporosis en la vida adulta.<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Información extraída de la guía 'Actividad física y salud'. Programa PERSEO. Estrategia NAOS (AECOSAN). 2006  
[https://www.msssi.gob.es/ciudadanos/proteccionSalud/adolescencia/actividad\\_fisica.htm](https://www.msssi.gob.es/ciudadanos/proteccionSalud/adolescencia/actividad_fisica.htm)

## El Programa SI!

Realizar al menos 30 minutos de actividad física diaria, alternando con ejercicio físico y deporte al menos 3 veces por semana, es clave para la salud cardiovascular. Sin embargo, muchas veces confundimos estos tres conceptos.

Para planificar una vida activa y saludable es importante tener en cuenta las diferencias entre actividad física, ejercicio físico y deporte.

- ✓ **Actividad física:** Cualquier movimiento que realizamos tiene un cierto gasto energético, es la actividad de nuestro día a día. Por ejemplo: Bajar o subir escaleras, ir andando al instituto, al trabajo, actividades de jardinería...
- ✓ **Ejercicio físico:** Cuando planificas la actividad física con el objetivo de mejorar tu condición física se convierte en ejercicio físico. Por ejemplo: excursiones, correr, aeróbic, ir en bicicleta, patinaje, baile... ¡Ideal para compartir con la familia o amigos!
- ✓ **Deporte:** Cuando el ejercicio físico tiene unas normas y reglamentos con un objetivo competitivo. Por ejemplo: Baloncesto, fútbol, patinaje artístico, atletismo...

Organiza tu semana para que tenga actividad física, ejercicio físico y deporte, y ¡no olvides realizar actividades con la familia y con los amigos!



## Recuerda:

Según los estudios de referencia, la adolescencia es el momento crítico del abandono de la actividad física y el deporte. Es importante orientar a tu hijo o hija para que siga practicando actividad física regular más allá de esta etapa.

La familia es clave para inculcar la visión activa en el día a día. Aprovechad los fines de semana y las vacaciones en familia para estimular el ejercicio físico y conocer nuevas modalidades u opciones de práctica deportiva: excursiones, montañismo, bicicleta...

 **ACTICONSEJO 1:** Fomenta y procura que tu hijo o hija practique actividad física de forma progresiva, continua y frecuente; nunca irregular o discontinua.

 **ACTICONSEJO 2:** Recuerda que aún se encuentra en un proceso de crecimiento y que, por lo tanto, la práctica del deporte debe estar adaptada a su desarrollo físico para prevenir lesiones.

 **ACTICONSEJO 3:** Es importante tener en cuenta sus capacidades, talentos y motivaciones. Anímale a escoger la actividad física que más le guste, sin que se sienta presionado por la opinión de los compañeros y respetad vosotros también su decisión.

 **ACTICONSEJO 4:** Ayuda a tu hijo o hija a planificar el ejercicio que puede realizar, según el tiempo que quiere dedicar, compaginar con otras actividades...

 **ACTICONSEJO 5:** Recuerda que tu ejemplo es importante para ellos, por lo tanto es importante que también practiquéis ejercicio con regularidad y, ¡si es en familia mucho mejor!.