



## Beneficios del ejercicio físico

- ▶ Disminuye los niveles de azúcar y grasas en la sangre.
- ▶ Disminuye la presión arterial.
- ▶ Mejora la función del corazón y los pulmones.
- ▶ Mejora el autoestima y el bienestar psicológico.
- ▶ Ayuda a mantener la masa muscular al igual que la flexibilidad y resistencia física.

## El ejercicio físico en la prevención de la obesidad

### Niños

- Ayuda a los niños a entretenerse con juegos activos como escondidas, saltar la cuerda y andar en bicicleta.
- Fomentar y premiar actividades deportivas, así como caminos.
- Controlar las horas dedicadas a ver TV, video juegos o computadoras.
- Fomentar la educación física dentro de las asignaturas a todas las edades así como las actividades deportivas por equipos.
- Promocionar actividades que requieran movimiento como danza, bailes regionales y campamentos de aventura.

### Adultos

- Evitar el uso del ascensor y utilizar escaleras al menos en algunos tramos.
- Realizar de 2 a 3 veces por semana alguna actividad física que le divierta, gimnasia de mantenimiento, aerobio, bailes etc.
- Disminuir las horas de televisión y sustitúyalas por caminata.
- Practicar algún deporte en forma regular.

## Tipos de ejercicios



- ▶ Cualquier actividad en la vida cotidiana gasta calóricas (ir de compras, limpiar, jugar con los niños, mover objetos).
- ▶ El tipo de ejercicios y la intensidad varían en función de la edad, de la actividad que desarrolle habitualmente y de la presencia de otras enfermedades, es aconsejable consultar con el médico antes de iniciar un programa de ejercicios físicos.
- ▶ Como recomendación general se aconseja realizar una actividad física moderada durante 30 min diarios. Se debe comenzar con ejercicios de baja intensidad o calentamiento para ir gradualmente.

## Tener en cuenta que:



- ▶ *Debe plantearse aumentar la actividad física y hacer ejercicio de forma continuada para toda la vida.*
- ▶ *Cualquier edad es buena para hacer ejercicios siempre que se deje aconsejar por profesionales.*
- ▶ *Debe utilizar calzado adecuado y cómodo para evitar lesiones.*
- ▶ *Protección de la piel durante la actividad.*
- ▶ *Hidratación adecuada.*
- ▶ *Debe iniciar y finalizar el ejercicio con movimientos, y estiramientos suaves.*