

# ¡Haz ejercicio! Es divertido



**Interreg**



UNIÓN EUROPEA

España - Portugal

**RISCAR Salud Materno Infantil**

Fondo Europeo de Desarrollo Regional

# ¿Qué es el ejercicio físico?

El ejercicio físico es cualquier actividad que ayuda a estar en forma, mejora la salud y el bienestar de la persona. Puede ser un deporte, un juego en el recreo o simplemente caminar.



## ¿Qué ventajas tiene?

Son muchas las ventajas que aporta el ejercicio físico:

- Te ayudará a sentirte mejor y más feliz.
- Mejorará tu concentración en los estudios, y tus notas mejorarán.
- Crecerás más y mejor.
- Tus músculos y tus huesos serán más fuertes.
- Tu corazón y tus pulmones estarán más sanos.
- Te ayudará a estar en el peso saludable.
- Te aportará salud y evitará que cuando seas mayor tengas enfermedades importantes.
- Y sobre todo, lo pasarás bien con tus amig@s y conocerás otros nuevos.



# Recomendaciones:



- Si puedes, ve andando o en bici al colegio.
- No uses el ascensor. Usa las escaleras.
- Juega con tus amig@s al aire libre.
- Apúntate a alguna actividad deportiva 2 ó 3 días a la semana.
- Anima a tu familia a realizar ejercicio físico juntos (en el campo, el parque, la montaña, la piscina).
- Sugiere que tus regalos sean aquellos que te hagan tener más actividad como raquetas, combas para saltar, bicicletas, balones, patines....
- Reduce al mínimo el tiempo que pasas sentado frente a la televisión, ordenadores, viodejuegos, móviles o tablets.

## ¿Qué ejercicios puedes realizar?

- En el recreo muévete, juega a la comba, al pilla-pilla o practica algún deporte con los compañer@s como fútbol, baloncesto...
- Durante los fines de semana realiza senderismo, paseos en bici, patina, corre o acércate a la piscina y nada.

# Consejos para apoyar al niñ@

- El ejercicio físico realizado desde edades tempranas aporta beneficios físicos y emocionales, previniendo muchas enfermedades en la edad adulta (diabetes, hipertensión, enfermedades cardiovasculares o algunos tipos de cánceres).
- Debe estar adaptado a la edad, condición física y sus preferencias, siempre con el objetivo de disfrutar.
- El tiempo aconsejado de ejercicio físico para el niñ@ es:
  - ▶ 3 días a la semana durante 1 hora de algún deporte.
  - ▶ 60 minutos diarios de ejercicio físico ligero como andar, jugar a juegos activos, subir y bajar escaleras...
- Evita el sedentarismo. Procura que no esté mucho tiempo frente a las pantallas de televisión, viodejuegos, móviles o tablets (como máximo 2 horas diarias) y que estos dispositivos estén en zonas comunes donde puedas controlar su uso.
- Y sobre todo, anímale y anímate a realizar ejercicio físico.



**PARA MÁS RECOMENDACIONES ACUDE A  
LOS PROFESIONALES DE TU CENTRO DE SALUD.**

## El ejercicio físico es salud