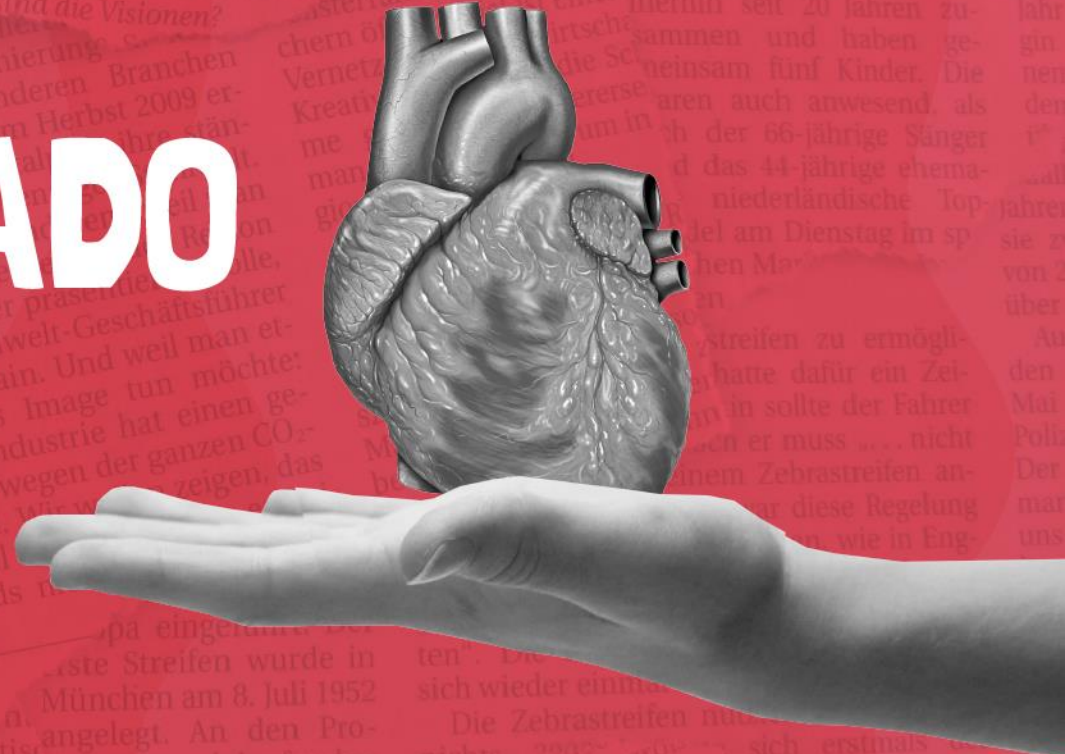


CAPÍTULO 5:

AUTOCUIDADO



INJUV

Ministerio de Desarrollo Social y Familia



ACTIVIDAD FÍSICA Y RECREACIÓN



HERRAMIENTAS DE AFRONTAMIENTO Y PREVENCIÓN

La actividad física de manera constante y regular puede ocasionar significativos beneficios para la salud de las personas. Tales como indica la OMS (2020): mejorar la musculatura; fortalecer el sistema cardiorrespiratorio; optimar la salud ósea y funcional; disminuir el riesgo de hipertensión, accidentes cerebrovasculares, diabetes, diferentes tipos de cáncer como, por ejemplo: el cáncer de mama y el de colon; reducción de riesgo de padecer depresión o enfermedades de salud mental; y ayudar a mantener un peso corporal saludable. Asimismo, cada vez hay más pruebas de que la actividad física tiene un efecto positivo sobre el desarrollo cognitivo y en la socialización. Los datos actualmente disponibles indican que muchos de estos beneficios se mantienen hasta la edad adulta.

Para lograr estos beneficios, la OMS recomienda que los adolescentes lleven a cabo una actividad física entre moderada e intensa durante una hora o más cada día.

Recomendaciones de actividad física elaborada por la Organización Mundial de la Salud:

Recomendaciones para niños, niñas y adolescentes de 5 a 17 años:

- ✓ Los niños y adolescentes deben realizar al menos una media de 60 minutos de actividad física diaria principalmente aeróbica de intensidad moderada a vigorosa a lo largo de la semana.
- ✓ Deben incorporarse actividades aeróbicas de intensidad vigorosa y actividades que refuercen músculos y huesos al menos tres días a la semana.
- ✓ Los niños y adolescentes deben limitar el tiempo que dedican a actividades sedentarias, especialmente el tiempo de ocio que pasan delante de una pantalla.

ACTIVIDAD FÍSICA Y RECREACIÓN



HERRAMIENTAS DE AFRONTAMIENTO Y PREVENCIÓN

Recomendaciones para adultos (de 18 a 64 años):

- ✓ Todos los adultos deben realizar actividades físicas con regularidad.
- ✓ Los adultos deben acumular a lo largo de la semana un mínimo de entre 150 y 300 minutos de actividad física aeróbica de intensidad moderada, o bien un mínimo de entre 75 y 150 minutos de actividad física aeróbica de intensidad vigorosa, o bien una combinación equivalente de actividades de intensidad moderada y vigorosa, con el fin de obtener beneficios notables para la salud.
- ✓ Los adultos también deben realizar actividades de fortalecimiento muscular de intensidad moderada o más elevada para trabajar todos los grandes grupos musculares dos o más días a la semana, ya que ello reporta beneficios adicionales para la salud.
- ✓ Los adultos deben limitar el tiempo que dedican a actividades sedentarias. Sustituir el tiempo sedentario por una actividad física de cualquier intensidad (incluso leve) se traduce en beneficios para la salud.

Por las características, variedad y beneficios de las actividades recreativas se considera que estas constituyen el medio principal del proceso de educación del tiempo libre para el desarrollo de los conocimientos, habilidades, motivos, actitudes, comportamientos y valores en relación con el empleo positivo del tiempo libre (Mateo J, 2014).

- ✓ Realiza actividades que resulten entretenidas, de manera voluntaria sin obligación, que vayan en concordancia con tus preferencias y gustos, como, por ejemplo, asistir a una actividad artística y/o cultural y/o participar en algún taller de manualidades, entre otras.
- ✓ Estas actividades pueden ser espontáneas u organizadas, individuales o colectivas.

ACTIVIDAD FÍSICA Y RECREACIÓN



HERRAMIENTAS DE AFRONTAMIENTO Y PREVENCIÓN

- ✓ Realiza actividades al aire libre, de preferencia que impliquen desplazamiento, como caminatas, senderismo, realizar excursiones algún sitio de interés, entre otras.
- ✓ Si se quiere ver una serie en la tv, se propone hacerlo y realizar una actividad física durante, por ejemplo, con una bicicleta estática (si no se posee, utilizar medios disponibles caseros) y para con esto, aprovechar el tiempo gastado en la pantalla.
- ✓ Se propone poner música, bailar en la casa, resultaría una actividad entretenida y además se ejercita (Fundación española del Corazón, 2018).



 **Hablemos de todo**

INJUV

Ministerio de Desarrollo Social y Familia

