Duración de la actividad física en la adolescencia

Actividad física es cualquier movimiento voluntario realizado por
músculos esuqeléticos, que produce un gasto de energía adicional al que
nuestro organismo necesita para mantener las funciones vitales:
respiración, circulación de la sangre, etc.

Por tanto actividad física es andar, transportar un objeto, jugar al fútbol, bailar, limpiar la casa...

Cuando la actvidad física se planifica, se organiza, y se repite con el objetivo de mantener o mejorar la forma física le llamammos ejercicio físico.

Si además, este ejercício físico de realiza dentro de unas reglas que conjuganactividades físicas con otras características de la persona, se llama deporte.

ACTIVIDAD FÍSICA BENEFICIOSA PARA LA SALUD

Aunque las recomendaciones deben adaptarse a cada edad y persona, podemos considerar que en una persona adulta la acitividad física es beneficiosa para la salud es aquella de intensidad moderada que se realiza diariamente, o casi todos los días, con una duración mínima de 30 minutos.

La duración aconsejada depende de la intensidad. Si no puedes realizar actividad física de intensidad moderada, puedes realizar 60 minutos de intensidad suave.
Los 30/60 minutos aconsejados pueden distribuirse en periodos de 10 a 15 minutos a lo largo del día. A mayor duración diaria, mayores serán los beneficios.

Para facilitar su realización, el mínimo diario puede integrarse en actividades cotidianas tales como caminar rápido a nuestro trabajo, subir escaleras, etc. Este mínimo de actividad física diaria es esencial. Los ejercicios y actividades de menor frecuencia, 2-3 veces por semana, pueden mejorar la forma física pero tienen efectos menos importantes para la salud.

Las actividades y ejercicios más intensos pueden ser igualmente beneficiosos aunque no siempre, por eso es importante consultar previamente con el médico antes de iniciar actividades de mayor intensidad.

EMPEZAR ES MÁS FÁCIL DE LO QUE PARECE

La actividad física no tiene porqué suponer un gran esfuerzo. Puedes incorporar actividad física en tu vida cotidiana poco a poco:

- Juega activamente con tus hijos e hijas.

- Comienza con un paseo de 10 minutos y aumenta el tiempo de forma progresiva.

- Camina siempre que puedas. Bájate del autobús antes de llegar a tu parada y utiliza las escaleras.

{mos_ri}