

Actividad Física

qué es la actividad física	La actividad física es cualquier movimiento corporal producido por el cuerpo, e genera un gasto de energía, es necesaria para mantener y mejorar la salud y prevenir enfermedades, a cualquier edad.
Cuerpo activo	El cuerpo humano está diseñado para estar activo y en movimiento durante todo el día, esto le permite realizar una serie de procesos internos para mantenernos sanos tanto física como emocionalmente, además ayuda a prevenir enfermedades crónicas que nos pueden llevar a la muerte.
Dato	Gracias al movimiento tanto animales como seres humanos realizan diferentes actividades las cuales les han permitido evolucionar.
Daños del sedentarismo o inactividad física	Desafortunadamente el estilo de vida actual ha ocasionado que pasemos muchas horas del día sentados o sin movimiento alguno, lo que genera atrofia y debilidad, así como que el cuerpo se desestructure, generando sobrepeso, obesidad y enfermedades crónicas a mediano y largo plazo.
Sedentarismo	Aún cuando una persona realice todos los días una hora de actividad física constante y vigorosa, pero el resto del día permanece sentado, es una persona sedentaria.
qué es el ejercicio	El ejercicio es una actividad física planificada, estructurada y repetitiva que busca un fin como mejorar la condición física de la persona y estar más saludable. Un ejemplo de hacer ejercicio es jugar en un equipo de futbol o hacer una o dos horas de gimnasio

para qué sirve	Las actividades físicas además de mantener a niños y niñas sanos, mejora su rendimiento escolar y socialización con sus compañeros, permitiéndoles tener un desarrollo integral. Por eso, todos los niños, incluso lo que tienen sobrepeso, necesitan mantenerse activos físicamente.
Cuánto tiempo tienes que moverte	Las actividades físicas deben de llevarse a cabo en forma regular y consistente, para que tenga un efecto positivo en la salud, no es suficiente si se realizan esporádicamente o el fin de semana.
Qué es el sedentarismo	¿Sabías que eres sedentario si las actividades que se realizas generan muy poco gasto calórico y pasas la mayor parte del día sentado, acostado o reclinado?.
Beneficios AF	Los principales beneficios son reducir el riesgo de sobrepeso y obesidad, y de otras enfermedades como problemas cardiovasculares, diabetes mellitus tipo 2, hipertensión arterial y algunos tipos de cáncer. Además, mejora la autoestima y disminuye la ansiedad y depresión.
Recomendaciones	Evita permanecer sentado en tus actividades por la tarde, ver mucho tiempo televisión o jugar con videojuegos, recuerda que esto daña tu salud.
Recomendaciones	Procurar tener todos los días actividades como caminar, subir escaleras, pasear al perro, bailar, nadar, andar en bicicleta o ayudar a limpiar la casa, lavar los platos, planchar, cocinar, las cuales se realizan cotidianamente y contribuyen a la salud de las personas.
Recomendaciones	Practicar alguna actividad física no significa correr un maratón o pasarse todo el día levantando pesas. También se puede caminar, subir escaleras, hacer sentadillas, bailar, pasear al perro, visitar un museo, practicar natación, entre muchas otras actividades físicas que pueden resultar divertidas.

Recomendaciones	Para promover la actividad física en los niños y niñas, debemos buscar opciones divertidas de acuerdo a su edad y al espacio que tengan disponible.
Recomendaciones	Dependiendo del horario, se recomienda que los niños realicen actividades físicas durante 60 minutos, 5 días por semana, esto se puede dividir en períodos de tiempo durante todo el día, ya sea 30 minutos en casa y 30 minutos en la escuela o en la comunidad.
Recomendaciones	Al momento de realizar actividades físicas mantente hidratado, evita exposiciones prolongadas al sol o a temperaturas extremas, y lávate las manos después de tus actividades.
Recomendaciones	Realizar algunos cambios en el estilo de vida puede ayudar a crear el hábito de realizar actividad física constante, por ejemplo: aprovecha la hora del recreo para moverte o jugar, ayuda a las tareas domésticas, al utilizar transporte público, bájate una parada antes y camina el resto del trayecto y sobre todo reduce el tiempo frente a la computadora y/o televisión.