

## ¡En marcha!

### Lo que conviene:

- **PERSONAS ADULTAS:** como mínimo 30 minutos de actividad física moderada cinco o más días por semana. Las personas más mayores deben incluir ejercicios específicos de fuerza, flexibilidad y equilibrio.
- **NIÑOS Y JÓVENES:** todos los días se debe realizar una hora de actividad física moderada, como mínimo.

**30 minutos**  
de actividad física moderada  
equivalen a uno de estos ejercicios:



15 minutos	subiendo escaleras saltando a cuerda corriendo 2,5 km recorriendo 6,5 km en bicicleta
20 minutos	jugando a baloncesto nadando
30 minutos	haciendo gimnasia en el agua bailando andando 3 km a buen paso recorriendo 8 km en bicicleta
40-60 minutos	limpiando cristales, el suelo, el coche

**Esto supone quemar alrededor de 150 kcal**

Escoja actividades que le gusten.

Si no tiene tiempo, puede ir sumando minutos activos durante el día.

Si le va mejor, o si lo prefiere, puede combinar actividades distintas (deportes, juegos, desplazamientos a pie o en bicicleta, gimnasia, ejercicio planificado). Obtendrá más beneficios.

**Convierta el estilo de vida activo en un hábito.  
¡Acostúmbrese a ser una persona activa!**



# Actividad física, esencial para la salud

**PAAS** Pla integral per a la promoció de la salut mitjançant l'activitat física i l'alimentació saludable

**Sanitat Respon 24 hores**  
**902 111 444**

[www.gencat.net/salut](http://www.gencat.net/salut)

© Generalitat de Catalunya · D.L.B.-00.000-2005

Generalitat de Catalunya  
**Departament de Salut**

## La actividad física regular es buena para todas las edades

Practicar algún deporte, hacer gimnasia o simplemente jugar, caminar, ir en bicicleta o realizar actividades cotidianas de una manera activa conviene porque:

- Ayuda a sentirse mejor, con más energía, y a relajarse, reducir el estrés, dormir mejor y tonificar los músculos.
- Ayuda a prevenir y tratar el exceso de peso porque regula el apetito y aumenta el número de calorías que se gastan diariamente.
- Ayuda a los niños a relacionarse con los demás y a crecer mejor, más alegres y más sanos.

## Un montón de beneficios

**Realizar una actividad física de una manera regular es cuidarse, porque todo el organismo resulta beneficiado.**

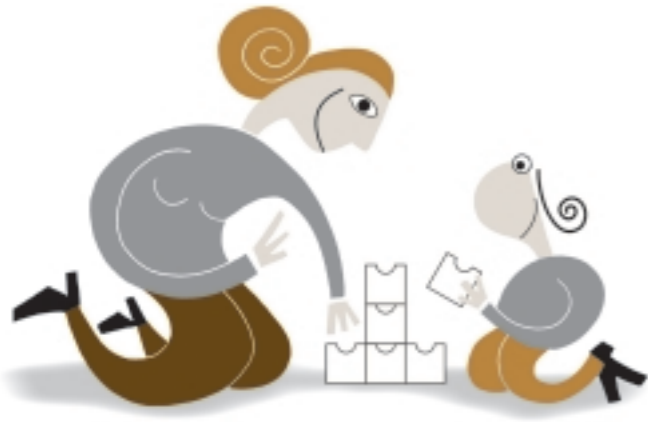
- **CORAZÓN** Reduce el riesgo de padecer enfermedades cardíacas, embolias, diabetes e hipertensión arterial.
- **ARTERIAS** Ayuda a mantenerlas flexibles y sanas.
- **ARTICULACIONES** Refuerza los músculos y los huesos, y mantiene la función de las articulaciones.
- **SISTEMA NERVIOSO** Ayuda a mantenerlo en buena forma.

**Atención:** es necesario que consulte a su médico si tiene la intención de aumentar mucho la intensidad o la cantidad de actividades que desarrolla normalmente.

# ¡Muévase en su vida cotidiana!

## Los niños y los jóvenes

- Los niños y los jóvenes hacen ejercicio sin proponérselo. Jugar al escondite, correr, participar en juegos de equipo con pelota (fútbol, baloncesto), con palas (tenis, pimpón), bailar, pasear al perro, jugar en los parques, patinar, andar por la montaña, hacer excursiones, ir en bicicleta, volar una cometa en la playa... son muestras excelentes de todo lo que se puede hacer para jugar y a la vez para hacer salud.



- Bajar del autobús o del metro una o más paradas antes, e irlo a buscar una o más paradas más lejos.
- Jugar con los niños.
- Jugar con el perro.
- En el trabajo o en la escuela, en vez de ir a tomar un café, andar un poco o hacer ejercicios en la mesa.
- Hacer las tareas de casa o pequeñas reparaciones.
- Trabajar en el huerto o en el jardín.
- Bailar.
- Hacer ejercicios en la bicicleta estática o en una cinta rodante mientras ve la televisión.
- Salir de excursión por la ciudad o por la naturaleza con la familia.
- Ir a buscar setas, bailar sardanas y otras actividades que les gusten a todos.
- Premiar a los hijos e hijas con paseos familiares.
- Limitar el tiempo diario que se ve la televisión (por ejemplo, menos de dos horas al día).
- Regalar material deportivo, accesorios, pelotas, patines, bicicletas, cuerdas para saltar, podómetros... en los cumpleaños y otras ocasiones.

Por supuesto, no olvide el ejercicio que puede practicarse en el gimnasio o en el polideportivo (bicicleta estática, baloncesto, natación, correr, gimnasia, máquinas, etc.).



## Las personas adultas

Opte por la salud: propóngase ser activo de manera habitual.

¡Hay muchas actividades para escoger!

- Desplazarse a pie, en bicicleta o en patines para ir al trabajo, a la escuela o a comprar.
- Salir a caminar, hacer los encargos a pie.
- Subir por las escaleras en lugar de coger el ascensor o las escaleras mecánicas, en casa, en el trabajo, en la escuela o en el metro.
- Aparcar el coche un poco más lejos de lo habitual.



## Indicaciones específicas para personas mayores

Es importante tonificar y fortalecer los músculos, y mantener la movilidad de las articulaciones para facilitar las tareas habituales y reducir las probabilidades de caerse. Conviene ser constantes y activos diariamente pero sin llegar al agotamiento.

Es recomendable combinar diferentes tipos de actividades:

- Caminar o nadar.
- Hacer ejercicios específicos de flexibilidad, tonificación y fuerza.
- Bailar.
- Hacer tai-chi-chuan.
- Hacer gimnasia en el agua.
- Practicar técnicas de relajación, yoga.
- Realizar otras actividades como el mantenimiento de la casa, hacer jugar a los niños, trabajar en el huerto o en el jardín.

## Recomendaciones según el nivel actual de actividad física

### Si no practica ninguna actividad física de manera regular...

...Debería empezar progresivamente y añadir algunos minutos de actividad física cada día, hasta llegar a 30 minutos de actividad moderada al día.

### Si ya desarrolla alguna actividad, pero menos de la recomendada...

...Tendría que intentar llegar a las recomendaciones, es decir, 30 minutos o más de actividad física moderada, cinco días o más por semana (si lo prefiere, 20 minutos o más de actividad física intensa tres o más días por semana).

### Si ya practica regularmente actividades de intensidad moderada durante 30 minutos al día, cinco días o más a la semana...

...Muy bien, pero si aumentase la duración o la intensidad de las actividades que practique conseguirá aún más beneficios para la salud.