

Tipo de actividades

Hay tres tipos de actividades que se pueden hacer para contribuir a una mejora de hábitos saludables:

- Los **ejercicio de fuerza** ayudan a los músculos y a los huesos a mantenerse fuertes; además ayudan a prevenir patologías, como la osteoporosis (recoger hojas del jardín con un rastrillo, cargar con las bolsas de la compra, subir escaleras, hacer abdominales, etc.)
- Los **ejercicios de resistencia** ayudan a mantener en forma el corazón, los pulmones y el sistema circulatorio (andar, jugar al golf, trabajar en el jardín, montar en bicicleta, patinar, nadar, jugar al tenis, bailar, etc.).
- Los **ejercicios de flexibilidad** mejoran la movilidad y ayudan a relajar los músculos (tareas de jardinería, fregar el suelo, pasar la aspiradora, ejercicios de estiramiento, Pilates, Tai Chi, jugar a los bolos, practicar yoga, bailar, etc.).

Los **ejercicios de fortalecimiento muscular** son aquellos que hacen trabajar a los músculos más de lo habitual. Los niños con bastante frecuencia llevan a cabo ejercicios de fortalecimiento muscular de forma espontánea mientras juegan, cuando trepan por un árbol, cuando varios niños tiran de una cuerda en direcciones opuestas, cuando cargan con un compañero o cuando se cuelgan de barras o columpios. Por su parte, los huesos se estimulan con ejercicios de impacto o tracción. Todas las actividades que suponen un impacto repetido: carrera, fútbol, baloncesto, tenis, saltar a la comba o cualquier otra actividad que implique saltos, carreras o volteretas se consideran ejercicios de fortalecimiento óseo.

Cuando los expertos recomiendan **ejercicio aeróbico**, también conocido como ejercicio cardiovascular, se refieren a aquellos movimientos rítmicos y repetitivos que involucran a grandes grupos musculares. Son ejercicios de media o baja intensidad y de larga duración, donde el organismo necesita quemar hidratos y grasas para obtener energía y para ello necesita oxígeno. Andar, correr, saltar, nadar, bailar, montar en bicicleta, etc, son actividades aeróbicas.

El objetivo, por tanto, es el de **fomentar la práctica de deporte y la actividad física**. La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda practicar actividad física de forma regular, independientemente de la edad de la persona y del tipo de ejercicio que se realice. Resulta muy importante que cada individuo elija el tipo de actividad que más se adapte a tus preferencias y habilidades, en cada etapa de la vida.

No hay que olvidar que **la mejor manera de cambiar hábitos de vida sedentarios es encontrar actividades placenteras y divertidas**. La práctica de actividad física debe producir disfrute y satisfacción, no debe sentirse como una obligación.



¡Muévete por tu salud!

<https://www.youtube.com/embed/2lXh2n0aPyw>

Por lo tanto, para obtener un buen estado de salud es importante que además de llevar a cabo una dieta saludable, el sujeto mantenga una forma física adecuada a través del ejercicio físico realizado con regularidad. Por todo ello, en los últimos años se ha puesto en marcha diferentes planes como la Estrategia para la Nutrición, Actividad Física y Prevención de la Obesidad (Estrategia NAOS).

La **Pirámide NAOS** es un [material didáctico](#) que elaboró la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición, en la que gráficamente y a través de sencillos consejos se dan pautas sobre la importancia de una dieta variada y la frecuencia de consumo de los distintos tipos de alimentos que deben formar parte de una alimentación saludable. Se enfatiza la importancia de la práctica de actividad física regular, combinándolas por vez primera en un mismo gráfico.

Revision #1

Created 1 February 2022 11:13:36 by Equipo CATEDU

Updated 1 February 2022 11:13:36 by Equipo CATEDU