

Claves

● La presencia de factores de riesgo cardiovascular en la infancia y la adolescencia suele mantenerse en la edad adulta. Haz ejercicio físico y aliméntate saludablemente para combatirlos.

● Complementa el ejercicio físico que haces en el colegio/instituto, con alguna actividad deportiva extraescolar.

● Dedica al menos 60 minutos cada día a realizar ejercicio físico. Todo cuenta: subir escaleras, ir andando al centro educativo, pasear con amigos/as, etc.

● Nunca es tarde para empezar a hacer ejercicio.

● Elige la forma que más se adapte a tus gustos y habilidades, no hay ejercicio físico ni deportes específicos para chicas y/o chicos.



¡El Ejercicio Físico es una de las mejores formas de invertir en Salud... cuesta poco, es fácil y barato!

PMEpS

Plan Marco de Educación para la Salud
de Extremadura 2007-2012



EXTREMADURA
Deporte desde la Base
Dirección General de Deportes
JUNTA DE EXTREMADURA



Servicio
Extremeño
de Salud

JUNTA DE EXTREMADURA
Consejería de Sanidad y Dependencia

Disfruta con el EJERCICIO FÍSICO



¡¡¡Por tu salud!!!

JUNTA DE EXTREMADURA

¿Sabes qué es el Ejercicio Físico?

Cuando realizas movimientos corporales repetitivos y planificados con el objetivo de mejorar las funciones del organismo y tu bienestar, estás haciendo ejercicio físico.

Necesidad de hacer Ejercicio Físico

El aumento del sedentarismo entre los jóvenes ha hecho que la obesidad gane terreno, haciendo que uno de cada cuatro niños/as, y muchos jóvenes, padezcan sobrepeso u obesidad.

La adolescencia es una etapa decisiva en la adquisición y consolidación de estilos de vida, que en muchas ocasiones perduran de "por vida", de ahí la importancia de fomentar a esta edad estilos de vida saludables, entre ellos la práctica habitual de ejercicio físico.

Las chicas adolescentes abandonan frecuentemente la práctica de ejercicio físico, más que los chicos, lo que implica un mayor porcentaje de chicas con sobrepeso u obesidad, haciendo además que sean más proclives a otras enfermedades.



ACTIVOS en la infancia y en la adolescencia =
Mayor probabilidad de serlo en la edad adulta =
Más **SALUD** y bienestar físico y mental toda la vida

¿Sabes en qué te beneficia el Ejercicio Físico?

Beneficios Físicos

- Te ayuda a reducir, entre otros, el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, diabetes *mellitus* tipo 2 y algunos tipos de cáncer.
- Te ayuda a prevenir y controlar el sobrepeso y la obesidad.
- Fortalece tus huesos y músculos, mejorando tu forma física a cualquier edad.



Beneficios Psicológicos

- Mejora tu estado de ánimo, reduciendo el riesgo de padecer estrés, ansiedad o depresión.
- Aumenta tu autoestima.
- Te ayuda a superar temores y tensiones y a resolver conflictos.

Beneficios Sociales

- Mejora el rendimiento académico y fomenta la sociabilidad.
- Aumenta tu autonomía y ayuda a relacionarte mejor con los demás.
- Favorece la adquisición de otros hábitos saludables (alimentación, higiene, etc.)

