



Sociedad de Pediatría
de Atención Primaria
de **Extremadura**



Actividad física en niños y adolescentes.

Papel del pediatra de AP

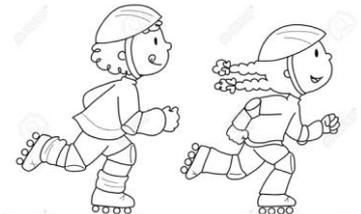
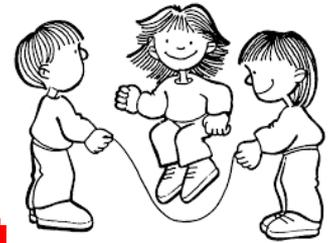
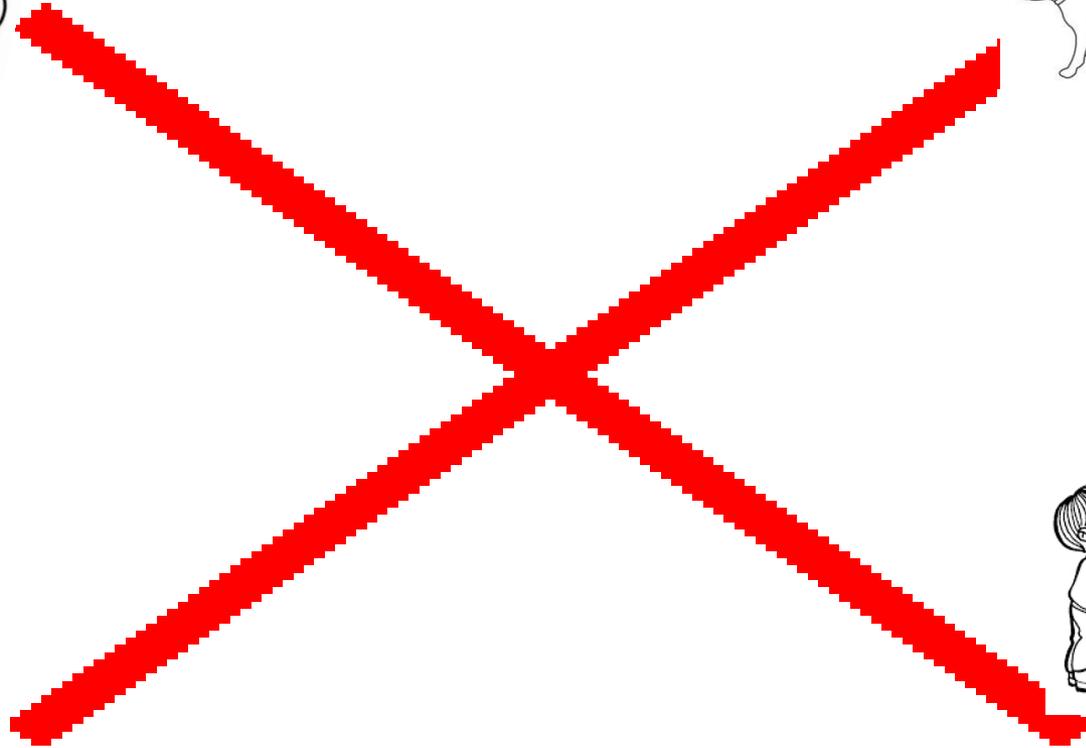
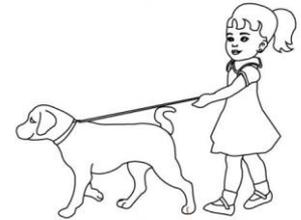
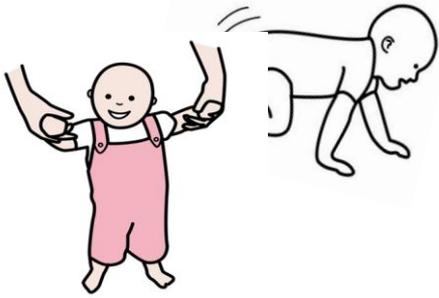
Ana Martínez Rubio.
Pediatra de AP. Centro de salud de Camas (Sevilla)





Joaquín Sorolla
Corriendo por la playa

¿Qué es la AF?

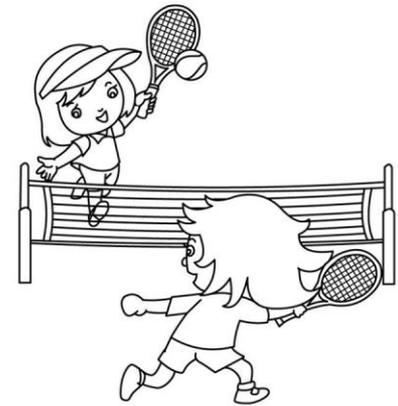
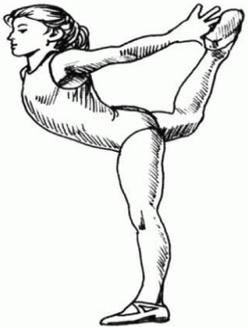
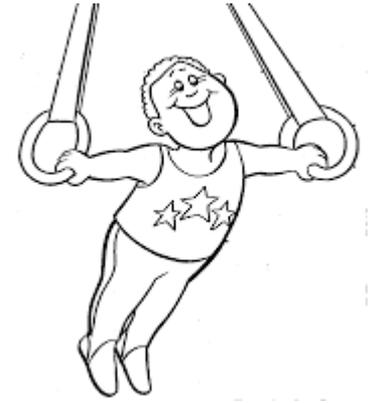


¿Qué es la AF?

Cualquier actividad corporal que involucre a grupos de músculos.

- El **desarrollo evolutivo de la psicomotricidad infantil** (*empezar a gatear, a caminar, a saltar o subir escaleras*)
- Una **actividad cotidiana** (*pasear, subir la compra, ir al colegio, ...*)
- Actividad con un **contenido lúdico** (la pelota, saltar a la comba, a pillar,)
- Tiene un fin en sí misma, como es el caso de los **deportes**.

Tipos de AF



Tipos de AF

- **AF cardio-respiratoria o aeróbica:** pone a funcionar grandes grupos musculares, exige que tanto el corazón como los pulmones aumenten su esfuerzo para llevar más oxígeno a dichos músculos.
- **AF de fuerza o resistencia:** obliga a los músculos a superar una fuerza contraria. Sirve para tonificar los músculos y aposición de Ca en los huesos.
- AF que favorecen la **flexibilidad**
- AF que favorece la **coordinación.**

AF cardio-respiratoria o aeróbica

- .Pone a funcionar a **grandes grupos musculares**
- .Exige que tanto el **corazón** como los **pulmones** aumenten su esfuerzo para llevar más oxígeno a dichos músculos.
- .Con la repetición, mejora la eficacia de corazón y pulmones (además de los **músculos**)
- .La **resistencia cardiovascular** del cuerpo es la capacidad que tiene para llevar a cabo tareas que requieren el empleo de grandes grupos musculares durante varios minutos.
 - Se puede mejorar practicando actividades por periodos cada vez más largos. Pero debe aumentarse de forma gradual tanto la intensidad como la duración.
- .**Ejemplos:** *Correr, bailar, saltar, nadar, caminar, subir escaleras, “zumba”...*

AF de fuerza o resistencia

- Obliga a los músculos a **superar una fuerza contraria**.
- Sirve para tonificar los **músculos** y activar el metabolismo interno de los **huesos**.
 - Favorece la aposición de **Calcio**.
 - Se puede hacer mediante **estiramientos** o **contracciones** de los músculos.

AF de fuerza o resistencia

La **RESISTENCIA** la puede ejercer:

•El peso de **nuestro cuerpo**:

✓Saltar a la comba, hacer el pino, abdominales o sentadillas, practicar con las anillas o la escalada, “dominadas”.

•El **cuerpo de otra persona**:

✓Tirar de los extremos de una cuerda, llevar a un compañero en carretilla, practicar judo.

•El **peso de otro objeto** que se empuja, mueve o lanza.

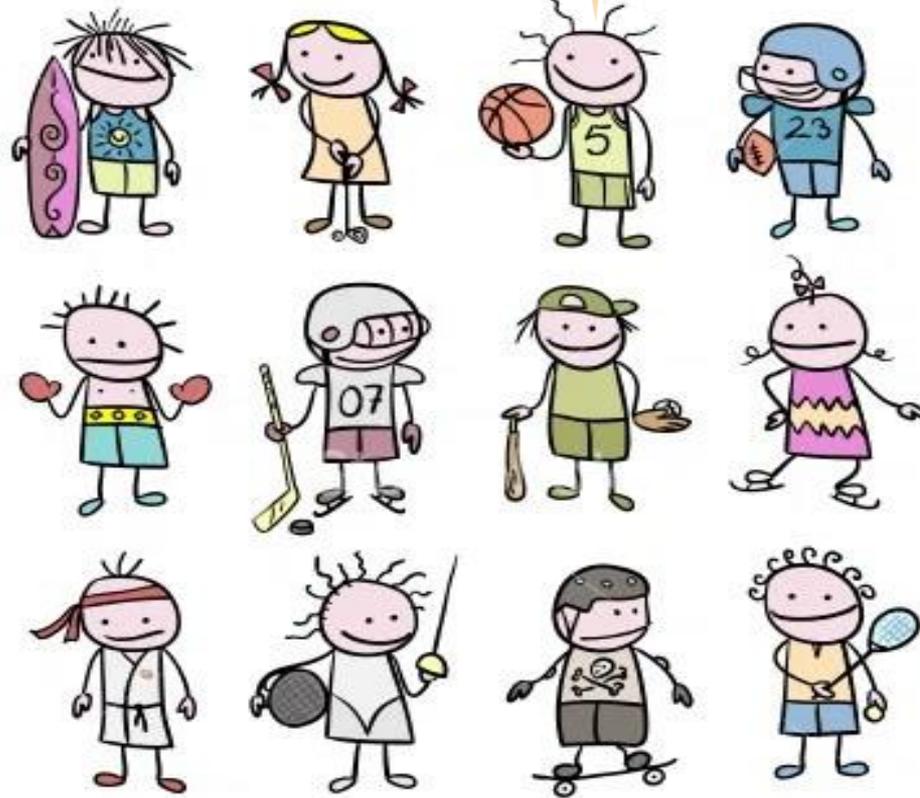
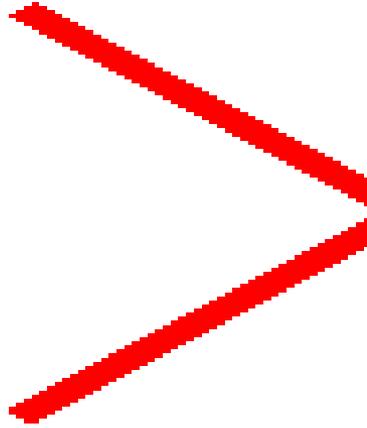
✓Lanzar pelotas, remar, levantar pesos, usar bandas de resistencia o... simplemente llevando las bolsas del supermercado

AF para la flexibilidad

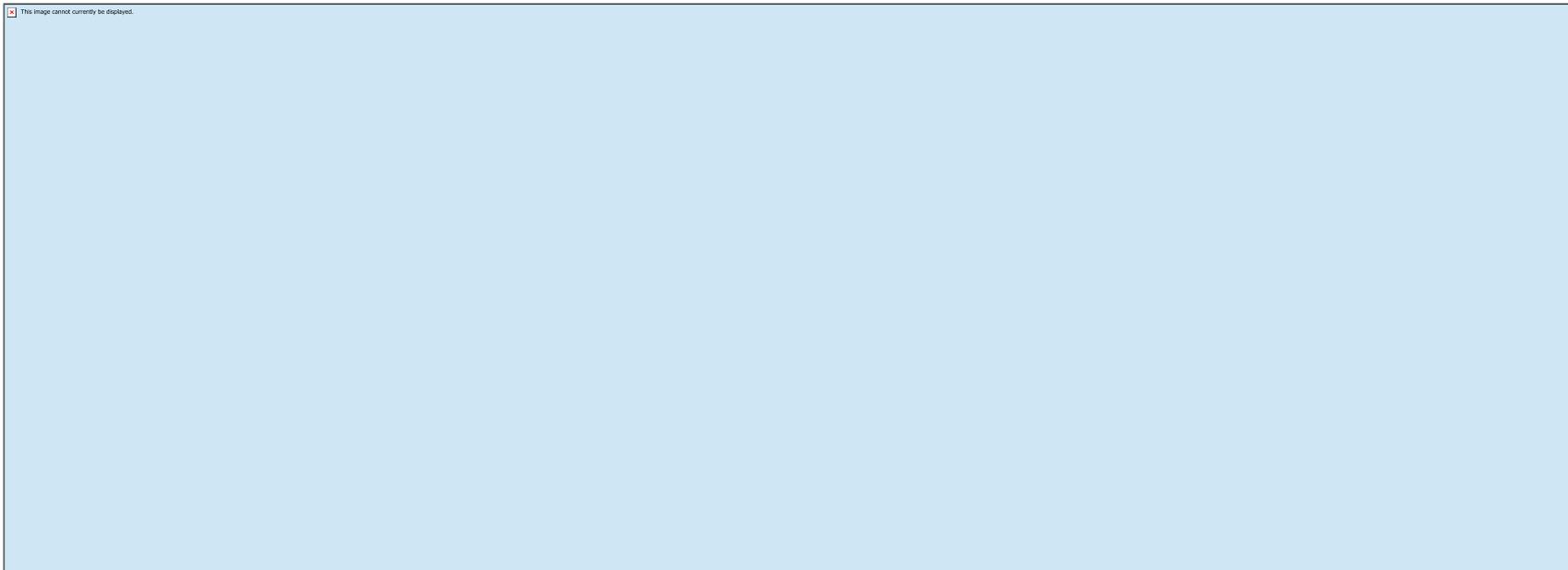
- .AF que favorecen la flexibilidad de las **articulaciones**
- .La flexibilidad es la capacidad de las articulaciones para moverse en toda su **amplitud**
- .Depende de cada articulación (algunas tienen más arco de movimientos) y de la elasticidad de los músculos que las rodean. Influye mucho la edad y también el sexo. En general es mayor en las mujeres.
- .La flexibilidad es beneficiosa y **complementa a las actividades que requieren flexión, extensión, estiramiento o contorsión**. También ayuda a evitar lesiones en otros deportes.
 - Ejemplos: *gimnasia, Pilates, artes marciales, ballet...*

AF para la coordinación

- Son las que consiguen que el **cerebro y el sistema nervioso** trabajen de forma conjunta con huesos y músculos. El resultado son **movimientos suaves, precisos y armónicos**.
- Requiere que se desarrolle lo que se llama “conciencia cinestésica”, en la que el cerebro se da cuenta de cada movimiento como si lo estuviera “viendo” desde fuera.
- Ejemplos: *dar patadas a un balón o hacer regates, deportes de raqueta, el basquet, patinaje, baile...*



Beneficios de la AF

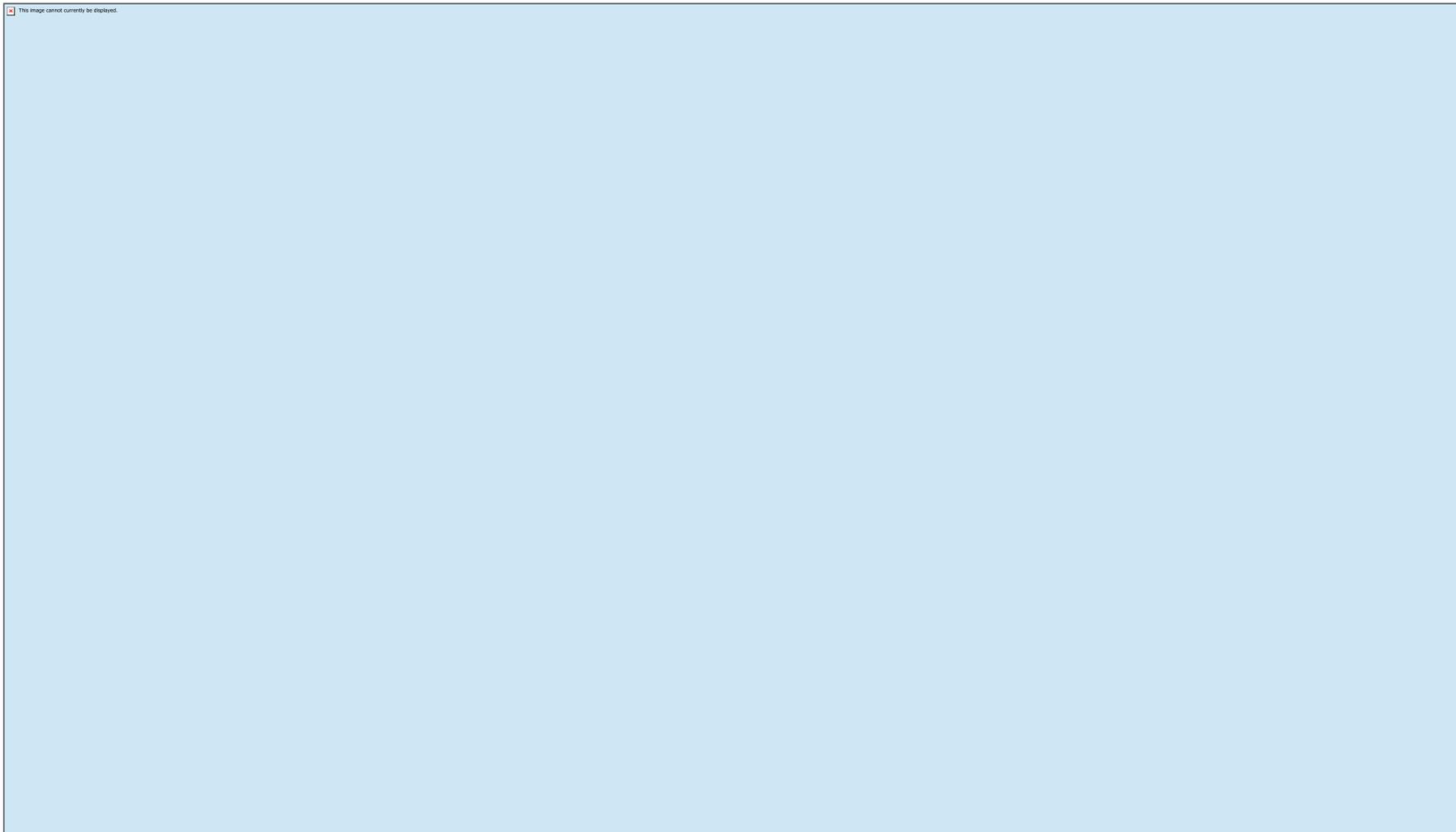


¿Cuándo empezar a recomendar AF?



Recomendaciones AF

This image cannot currently be displayed.



En visitas de PSI y cuando surja, ★ Siempre aconsejemos

★ En positivo

★ Según la edad del niño

★ Ofreciendo recursos de apoyo

★ Explorando las dificultades

★ Abordando la perspectiva de género



1er año de vida



Algun@s son más valientes



.Flasmob “**bailar apegados es bailar**”

.<http://www.miciudadreal.es/2015/10/17/bailar-apegados-es-bailar-mamas-unidas-por-la-crianza-en-brazos/>

.<https://youtu.be/a1MXicxsD>

Bailar es divertido en cualquier edad

Bebé baila viendo la tele:

<https://www.youtube.com/watch?v=rMPPZir2pl4>

Niña que baila a su bola

<https://www.youtube.com/watch?v=>



2º y 3er año



Vamos creciendo



En familia, lo clásico



Con carrito, sin carrito, depende de quién, dónde, cuánto



En general ¡hay que animar a dejar el carrito cuanto antes!

Oportunidades para disfrutar no faltarán



En distintos ambientes



En familia, cosas menos vistas



Seguimos creciendo: Hay que seguir jugando

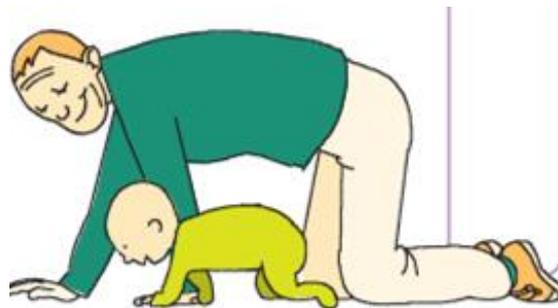


Y se puede empezar con deporte reglado

INDIVIDUAL

DE EQUIPO

- # En visitas de PSI, y cuando surja,
- ★ Siempre **aconsejemos**
 - ★ En positivo
 - ★ Según la edad del niño
 - ★ **Ofreciendo recursos de apoyo**
 - ★ Explorando las dificultades
 - ★ Abordando perspectiva de género



Ejemplos, ideas, sugerencias...



Recursos web:

Recomendaciones AF por edades

<http://www.familiaysalud.es/crecemos/el-primer-mes/la-actividad-fisica-en-el-primer-ano-de-vida-preparando-el-cuerpo-del-bebe>

<http://www.familiaysalud.es/crecemos/el-segundo-ano/la-actividad-fisica-entre-1-y-3-anos-aprendiendo-con-todos-los-sentidos>

<http://www.familiaysalud.es/crecemos/la-edad-escolar-6-11-anos/la-actividad-fisica-en-la-etapa-escolar-diversion-coordinacion>

<http://www.familiaysalud.es/crecemos/la-pubertad/la-actividad-fisica-en-la-adolescencia-un-habito-saludable-para-mente-y-cuerpo>

<http://www.familiaysalud.es/vivimos-sanos/ocio-y-actividad-fisica/mi-hijo-no-le-gusta-hacer-deporte-que-puedo-hacer>

<http://www.familiaysalud.es/vivimos-sanos/ocio-y-actividad-fisica/actividad-fisica-en-ninos-y-ninas-con-exceso-de-peso>

<http://www.familiaysalud.es/vivimos-sanos/ocio-y-actividad-fisica/ninos-y-ninas-ante-el->

AF ¿virtual?

·La wii y similares (aunque ... no es lo mismo)



¿Cuánta AF es suficiente?

Mínimo 60 min/día

+ 2 h/semana de AF
intensa (al menos)



2016

January	February	March	April																																																																																																																																																																																																				
<table><thead><tr><th>Sun</th><th>Mon</th><th>Tue</th><th>Wed</th><th>Thu</th><th>Fri</th><th>Sat</th></tr></thead><tbody><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>1</td><td>2</td></tr><tr><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td></tr><tr><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td></tr><tr><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td><td>23</td></tr><tr><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td><td>30</td></tr><tr><td>31</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></tbody></table>	Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat						1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31							<table><thead><tr><th>Sun</th><th>Mon</th><th>Tue</th><th>Wed</th><th>Thu</th><th>Fri</th><th>Sat</th></tr></thead><tbody><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>1</td><td>2</td></tr><tr><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td></tr><tr><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td></tr><tr><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td><td>23</td></tr><tr><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td><td>30</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></tbody></table>	Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat						1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30								<table><thead><tr><th>Sun</th><th>Mon</th><th>Tue</th><th>Wed</th><th>Thu</th><th>Fri</th><th>Sat</th></tr></thead><tbody><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>1</td></tr><tr><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td></tr><tr><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td></tr><tr><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td></tr><tr><td>23</td><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td></tr><tr><td>30</td><td>31</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></tbody></table>	Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat							1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31						<table><thead><tr><th>Sun</th><th>Mon</th><th>Tue</th><th>Wed</th><th>Thu</th><th>Fri</th><th>Sat</th></tr></thead><tbody><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>1</td></tr><tr><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td></tr><tr><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td></tr><tr><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td></tr><tr><td>23</td><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td></tr><tr><td>30</td><td>31</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></tbody></table>	Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat							1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31					
Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat																																																																																																																																																																																																	
					1	2																																																																																																																																																																																																	
3	4	5	6	7	8	9																																																																																																																																																																																																	
10	11	12	13	14	15	16																																																																																																																																																																																																	
17	18	19	20	21	22	23																																																																																																																																																																																																	
24	25	26	27	28	29	30																																																																																																																																																																																																	
31																																																																																																																																																																																																							
Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat																																																																																																																																																																																																	
					1	2																																																																																																																																																																																																	
3	4	5	6	7	8	9																																																																																																																																																																																																	
10	11	12	13	14	15	16																																																																																																																																																																																																	
17	18	19	20	21	22	23																																																																																																																																																																																																	
24	25	26	27	28	29	30																																																																																																																																																																																																	
Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat																																																																																																																																																																																																	
						1																																																																																																																																																																																																	
2	3	4	5	6	7	8																																																																																																																																																																																																	
9	10	11	12	13	14	15																																																																																																																																																																																																	
16	17	18	19	20	21	22																																																																																																																																																																																																	
23	24	25	26	27	28	29																																																																																																																																																																																																	
30	31																																																																																																																																																																																																						
Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat																																																																																																																																																																																																	
						1																																																																																																																																																																																																	
2	3	4	5	6	7	8																																																																																																																																																																																																	
9	10	11	12	13	14	15																																																																																																																																																																																																	
16	17	18	19	20	21	22																																																																																																																																																																																																	
23	24	25	26	27	28	29																																																																																																																																																																																																	
30	31																																																																																																																																																																																																						
May	June	July	August																																																																																																																																																																																																				
<table><thead><tr><th>Sun</th><th>Mon</th><th>Tue</th><th>Wed</th><th>Thu</th><th>Fri</th><th>Sat</th></tr></thead><tbody><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>1</td></tr><tr><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td></tr><tr><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td></tr><tr><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td></tr><tr><td>23</td><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td></tr><tr><td>30</td><td>31</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></tbody></table>	Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat							1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31						<table><thead><tr><th>Sun</th><th>Mon</th><th>Tue</th><th>Wed</th><th>Thu</th><th>Fri</th><th>Sat</th></tr></thead><tbody><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>1</td></tr><tr><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td></tr><tr><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td></tr><tr><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td></tr><tr><td>23</td><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td></tr><tr><td>30</td><td>31</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></tbody></table>	Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat							1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31						<table><thead><tr><th>Sun</th><th>Mon</th><th>Tue</th><th>Wed</th><th>Thu</th><th>Fri</th><th>Sat</th></tr></thead><tbody><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>1</td></tr><tr><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td></tr><tr><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td></tr><tr><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td></tr><tr><td>23</td><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td></tr><tr><td>30</td><td>31</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></tbody></table>	Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat							1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31						<table><thead><tr><th>Sun</th><th>Mon</th><th>Tue</th><th>Wed</th><th>Thu</th><th>Fri</th><th>Sat</th></tr></thead><tbody><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>1</td></tr><tr><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td></tr><tr><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td></tr><tr><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td></tr><tr><td>23</td><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td></tr><tr><td>30</td><td>31</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></tbody></table>	Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat							1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31					
Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat																																																																																																																																																																																																	
						1																																																																																																																																																																																																	
2	3	4	5	6	7	8																																																																																																																																																																																																	
9	10	11	12	13	14	15																																																																																																																																																																																																	
16	17	18	19	20	21	22																																																																																																																																																																																																	
23	24	25	26	27	28	29																																																																																																																																																																																																	
30	31																																																																																																																																																																																																						
Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat																																																																																																																																																																																																	
						1																																																																																																																																																																																																	
2	3	4	5	6	7	8																																																																																																																																																																																																	
9	10	11	12	13	14	15																																																																																																																																																																																																	
16	17	18	19	20	21	22																																																																																																																																																																																																	
23	24	25	26	27	28	29																																																																																																																																																																																																	
30	31																																																																																																																																																																																																						
Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat																																																																																																																																																																																																	
						1																																																																																																																																																																																																	
2	3	4	5	6	7	8																																																																																																																																																																																																	
9	10	11	12	13	14	15																																																																																																																																																																																																	
16	17	18	19	20	21	22																																																																																																																																																																																																	
23	24	25	26	27	28	29																																																																																																																																																																																																	
30	31																																																																																																																																																																																																						
Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat																																																																																																																																																																																																	
						1																																																																																																																																																																																																	
2	3	4	5	6	7	8																																																																																																																																																																																																	
9	10	11	12	13	14	15																																																																																																																																																																																																	
16	17	18	19	20	21	22																																																																																																																																																																																																	
23	24	25	26	27	28	29																																																																																																																																																																																																	
30	31																																																																																																																																																																																																						
September	October	November	December																																																																																																																																																																																																				
<table><thead><tr><th>Sun</th><th>Mon</th><th>Tue</th><th>Wed</th><th>Thu</th><th>Fri</th><th>Sat</th></tr></thead><tbody><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>1</td></tr><tr><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td></tr><tr><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td></tr><tr><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td></tr><tr><td>23</td><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td></tr><tr><td>30</td><td>31</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></tbody></table>	Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat							1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31						<table><thead><tr><th>Sun</th><th>Mon</th><th>Tue</th><th>Wed</th><th>Thu</th><th>Fri</th><th>Sat</th></tr></thead><tbody><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>1</td></tr><tr><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td></tr><tr><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td></tr><tr><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td></tr><tr><td>23</td><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td></tr><tr><td>30</td><td>31</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></tbody></table>	Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat							1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31						<table><thead><tr><th>Sun</th><th>Mon</th><th>Tue</th><th>Wed</th><th>Thu</th><th>Fri</th><th>Sat</th></tr></thead><tbody><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>1</td></tr><tr><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td></tr><tr><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td></tr><tr><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td></tr><tr><td>23</td><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td></tr><tr><td>30</td><td>31</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></tbody></table>	Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat							1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31						<table><thead><tr><th>Sun</th><th>Mon</th><th>Tue</th><th>Wed</th><th>Thu</th><th>Fri</th><th>Sat</th></tr></thead><tbody><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>1</td></tr><tr><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td></tr><tr><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td></tr><tr><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td></tr><tr><td>23</td><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td></tr><tr><td>30</td><td>31</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></tbody></table>	Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat							1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31					
Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat																																																																																																																																																																																																	
						1																																																																																																																																																																																																	
2	3	4	5	6	7	8																																																																																																																																																																																																	
9	10	11	12	13	14	15																																																																																																																																																																																																	
16	17	18	19	20	21	22																																																																																																																																																																																																	
23	24	25	26	27	28	29																																																																																																																																																																																																	
30	31																																																																																																																																																																																																						
Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat																																																																																																																																																																																																	
						1																																																																																																																																																																																																	
2	3	4	5	6	7	8																																																																																																																																																																																																	
9	10	11	12	13	14	15																																																																																																																																																																																																	
16	17	18	19	20	21	22																																																																																																																																																																																																	
23	24	25	26	27	28	29																																																																																																																																																																																																	
30	31																																																																																																																																																																																																						
Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat																																																																																																																																																																																																	
						1																																																																																																																																																																																																	
2	3	4	5	6	7	8																																																																																																																																																																																																	
9	10	11	12	13	14	15																																																																																																																																																																																																	
16	17	18	19	20	21	22																																																																																																																																																																																																	
23	24	25	26	27	28	29																																																																																																																																																																																																	
30	31																																																																																																																																																																																																						
Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat																																																																																																																																																																																																	
						1																																																																																																																																																																																																	
2	3	4	5	6	7	8																																																																																																																																																																																																	
9	10	11	12	13	14	15																																																																																																																																																																																																	
16	17	18	19	20	21	22																																																																																																																																																																																																	
23	24	25	26	27	28	29																																																																																																																																																																																																	
30	31																																																																																																																																																																																																						



Estrategia Naos. “Educanaos”

Material didáctico para **alumnos**

http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/web/nutricion/subseccion/material_didactico_alumnos.shtml

Para **familias**:

http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/web/nutricion/subseccion/material_didactico_familias.shtml

Pantano de Alcántara

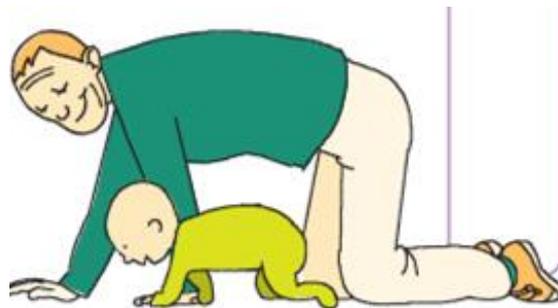


**Mira a tu alrededor... busca las
oportunidades...
¿Cuáles son los “activos” para la
AF en tu entorno?**

This image cannot currently be displayed.



- # En visitas de PSI, y cuando surja,
- ★ Siempre **aconsejemos**
 - ★ En positivo
 - ★ Según la edad del niño
 - ★ Ofreciendo recursos de apoyo
 - ★ **Explorando las dificultades**
 - ★ Abordando perspectiva de género



Algunas dificultades

- Mi hijo tiene exceso de peso y ...
- A mi hijo no le gusta jugar al fútbol ...
- A mi hijo no le gusta ningún deporte...
- Me da miedo que se lesione...
- No tengo tiempo para llevarle...

Aunque tengas exceso de peso ¡puedes bailar!

• <https://www.youtube.com/watch?v=qz0CCP8Mdj0>

• <https://www.youtube.com/watch?v=Vh2kLmWS9-o>

• <https://www.youtube.com/watch?v=dBRBOLaZptA>

• <https://www.youtube.com/watch?v=DR5wdF0ybTY>



Romper mitos: embarazo activo



Crosfitt moms

[.https://www.youtube.com/watch?v=Fo2nh-8F3FY](https://www.youtube.com/watch?v=Fo2nh-8F3FY)

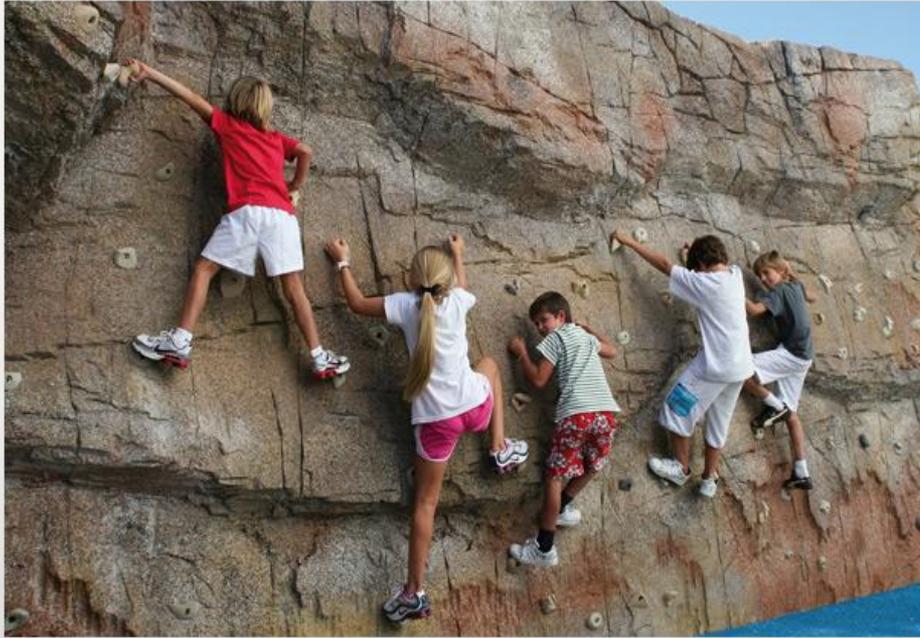
[.https://www.youtube.com/watch?v=dBRBOLaZptA](https://www.youtube.com/watch?v=dBRBOLaZptA)

[.https://www.youtube.com/watch?v=DB5wdF0ybTY](https://www.youtube.com/watch?v=DB5wdF0ybTY)

[.https://www.youtube.com/watch?v=GhLzPeaX9M4](https://www.youtube.com/watch?v=GhLzPeaX9M4)



No todo es fútbol!!



- # En visitas de PSI, y cuando surja,
- ★ Siempre **aconsejemos**
 - ★ En positivo
 - ★ Según la edad del niño
 - ★ Ofreciendo recursos de apoyo
 - ★ Explorando las dificultades
 - ★ **Abordando perspectiva de género**

Desde el primer día hay diferencias... ¡no las aumentes!

- Oportunidades
- Ropa
- Estímulo
- Juguetes y material deportivo
- Motivación
- Apoyo
- Perseverancia



Y además...

- *Intervenciones comunitarias
- *Comunicar
- *Participar
- *¡Disfrutar!

Intervenciones comunitarias

.Puntuales

- Ginkanas....
- Día de la bicicleta..

.Mantenidas

- Pedi-bus
- Safe routes to school*



Herramientas para compartir

.Programa Perseo

[.CDC Youth Physical Activity Guidelines Toolkit](#)

.Canadá

.Pirámides

**La actividad
física del niño**
De cero
a tres años



Compartir y difundir aumenta la eficacia

.Nuestras actividades se merecen una visibilización:

–**Redes sociales**

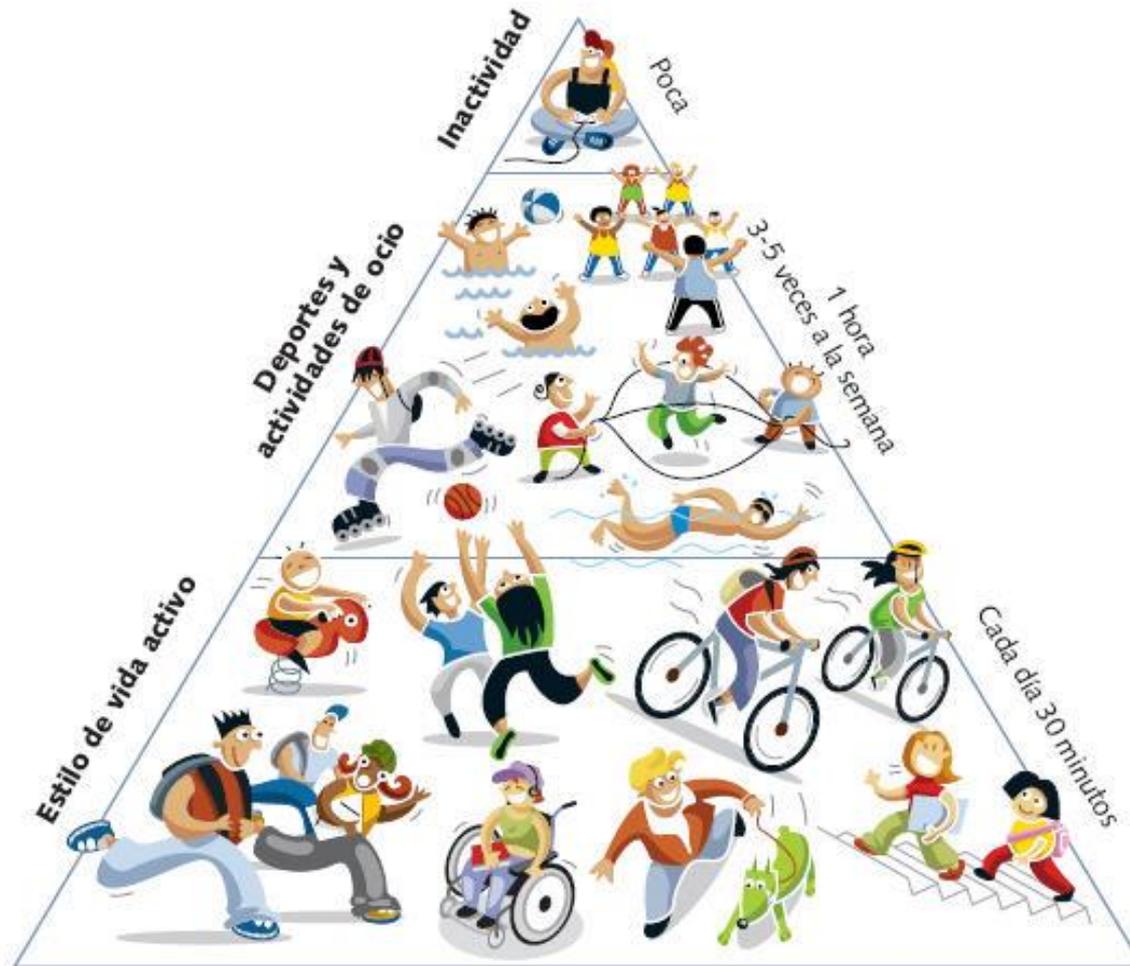
–**Concursos.**

http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/web/nutricion/seccion/Premios_NAOS.shtml

10 Consejos para padres

1. Realizar actividad física en familia.
2. Apoyar a los niños y niñas para que puedan hacer actividad física cada día.
3. Realizar regalos que estimulen que hagan más actividad física y que puedan utilizarlos con sus amigos y amigas.
4. Buscar actividades físicas divertidas que estimulen el que se vuelvan a realizar.
5. Inculcar la idea de que la actividad física es algo muy bueno para la salud.
6. Actividades cotidianas como subir y bajar escaleras, las tareas de casa, pasear a la mascota de la casa, también son una manera de hacer actividad física.
7. Siempre que sea posible, desplazarse a los sitios caminando, en bicicleta, usando patines o monopatín, en lugar de en el transporte público o el coche.
8. Fomentar la actividad física recreativa con amigos y amigas.
9. No realizar actividad física en sitios que puedan ser peligrosos o que puedan provocar

Pirámides de AF





Pirámide de la actividad física

Primaria

CADA SEMANA, TRATA DE AUMENTAR TU ACTIVIDAD FÍSICA UTILIZANDO ESTA GUÍA. SIGUE ESTAS RECOMENDACIONES:

SI TE ENCUENTRAS INACTIVO

(Significa que casi nunca haces actividades)

Aumenta tus actividades físicas en la **base** de la Pirámide de Actividad Física:

- utilizando las escaleras en vez del elevador
- escondiendo el control remoto de la TV
- realizando viajes adicionales alrededor de la casa
- estirando mientras esperas en fila
- caminando cuando puedas

SI ERES ESPORÁDICO

(Activo algunas veces, pero no regularmente)

Debes ser consistente con actividades al aumentar tu actividad en el **medio** de la pirámide:

- buscando actividades que disfrutas
- planificando actividades en tu día
- estableciendo metas realísticas

SI ERES CONSISTENTE

(Activo la mayor parte del tiempo, o unos minutos cuatro días por semana)

Selecciona actividades de **toda** la pirámide al:

- cambiando tus rutinas si te aburras
- explorando nuevas actividades

**SOBRE TODO...
DIVIERTETE
Y
¡BUENA SUERTE!**

CORTAR O EVITAR

**VER TELEVISION
JUEGOS DE COMPUTADORAS
SENTADO POR MAS DE 30 MINUTOS**



2-3 VECES SEMANA

ACTIVIDADES RECREATIVAS



**"GOLF"
BOLICHE
"SOFTBALL"
TRABAJO EN PATIO**



FLXIBILIDAD Y FORTALEZA

**ESTIRAMIENTO Y/O YOGA
LAGARTIJAS Y SENTADILLAS
LEVANTADO PESOS**



1-2 VECES POR SEMANA

ESERCICIOS AERÓBICOS (30+ MINUTOS)



**CAMINAR RÁPIDO
ESQUÍ CAMPO TRAVIESA
CICLISMO
NATACIÓN**



RECREATIVOS (30+ MINUTOS)

**BALONPIE GAMINATA
BALONCESTO TENNIS
ARTES MARCIALES BAILE**

TODOS LOS DÍAS

(TANTO COMO SEA POSIBLE)

**CAMINAR EL PERRO
TOMAR RUTAS LARGAS
SUBIR LAS ESCALES EN VEZ DE UTILIZAR EL ELEVADOR**



SE RECOMIENDA EN ESPECIAL UNA VARIEDAD DE FORMAS DE MANTENERSE ACTIVO

**CAMINAR A LA TIENDA O A LA ESTACIÓN POSTAL
TRABAJAR EN TU JARDIN
ESTACIONAR CARRO LEJOS
EFECTUAR PASOS ADICIONALES EN TU DIA**



Y, a partir de mañana, también podemos ...

¡Recetar AF!

Nombre: María Caballero Andaluz

Dps/

- Ir caminando al colegio 3 días a la semana*
- Ir al parque media hora cada tarde, a los columpios.*
- Un paseo en bicicleta los sábados, con su papá, de una hora.*



iii Muchas gracias !!!

