

GUIA DE ACTIVIDAD FÍSICA PARA LOS JÓVENES

De 13 a 18 años de edad

Los jóvenes de 13 a 18 años de edad adquieren una mejor salud para toda la vida al estar físicamente activos. Ellos deben hacer actividades físicas **aeróbicas, de fortalecimiento muscular** y de **fortalecimiento de los huesos** *cada semana*. Trate muchas actividades diferentes con sus amigos o familia y elija las que disfruta y que son apropiadas para usted y para su edad. Abajo están los guías mínimas sugeridas para la cantidad de actividad que debe hacer cada semana.

Actividades Aeróbicas

Los jóvenes deben hacer por lo menos una hora (60 minutos) o más de actividad física **aeróbica de moderada a vigorosa** **todos los días**.

Asegúrese de hacer actividades de **intensidad vigorosa** por 60 minutos al día por lo menos tres días a la semana.

- ◆ Las actividades aeróbicas como caminar a paso ligero, correr, montar bicicleta y nadar hacen que los jóvenes respiren más y sus corazones latan más rápido.
- ◆ Puede agregar minutos durante el día para alcanzar la meta de una hora diaria (por ejemplo, 20 minutos en la mañana, 30 minutos en el receso y 10 minutos en la tarde).



Actividades de Fortalecimiento Muscular y de los Huesos



Por lo menos tres días a la semana, los jóvenes deben hacer ejercicios de **fortalecimiento muscular** **Y** de los huesos como parte de los 60 minutos o más de actividad física diaria.

- ◆ Las actividades de fortalecimiento muscular hacen que los músculos trabajen más de lo usual durante la vida diaria, así que los músculos crecen más fuertes.
- ◆ Éstas pueden ser actividades sin estructura como parte de la actividad física o pueden ser actividades estructuradas como gimnasia, levantar pesas o trabajar con bandas de resistencia o hacer flexiones o abdominales.
- ◆ Las actividades de fortalecimiento de los huesos ponen una fuerza en sus huesos que promueven el crecimiento y fortaleza de los huesos. La fuerza se produce por el impacto en el piso.
- ◆ Algunos ejemplos son correr y saltar como el baloncesto, gimnasia, voleibol, tenis y correr.



7/15/2011

Sources:
2008 Physical Activity Guidelines for Americans, U.S. Department of Health and Human Services, the American Heart Association and the National Heart, Lung and Blood Institute, National Institutes of Health.

SAN MATEO COUNTY HEALTH SYSTEM



Otros Ejemplos de Actividades Físicas

Cualquier cantidad de actividad física, sin importar lo breve que sea, cuenta para los jóvenes:

Actividad Aeróbica de Intensidad Moderada

- ◆ Caminar a paso ligero (caminar rápidamente)
- ◆ Senderismo, andar en monopatín o patinaje en línea
- ◆ Montar bicicleta
- ◆ Béisbol, voleibol, o béisbol con pelota blanda
- ◆ Utilizar una silla de ruedas manual



Actividad Aeróbica de Intensidad Vigorosa

- ◆ Saltar la cuerda en el gimnasio
- ◆ Artes marciales como karate o kung fu
- ◆ Correr
- ◆ Baloncesto, jockey sobre césped, fútbol
- ◆ Danza vigorosa
- ◆ Ciclismo de montaña



Fortalecimiento Muscular

- ◆ Flexiones
- ◆ Escalar con cuerda o en roca
- ◆ Abdominales
- ◆ Ejercicios de resistencia usando el peso corporal o bandas de resistencia
- ◆ Levantamiento de pesas

Fortalecimiento de los Huesos

- ◆ Saltar cuerda en el gimnasio
- ◆ Correr
- ◆ Deportes como la gimnasia, el baloncesto, voleibol y tenis