



**PARA MÁS INFORMACIÓN
ACCEDER A:**



**Guía de actividad
física para la
población
uruguaya**

Escanea el código QR
y accede a la guía online.



**Manual de
Calistenia**

Escanea el código QR
y accede al Manual
de Calistenia



**Manual para el
uso de Gimnasios
al aire libre**

Escanea el Código QR y
accede al Manual de
Gimnasios al aire libre

**Recomendaciones
prácticas para la
realización de
actividad física
para adolescentes
de 13 a 17 años**

**Todo movimiento
cuenta**

Muévete y vive feliz



Ministerio
de Salud
Pública



Secretaría Nacional
del Deporte



Comisión Honoraria para la
Salud Cardiovascular



Cátedra de Medicina
del Ejercicio y Deporte
HOSPITAL DE CLÍNICAS "Dr. Manuel Quirós"

CONCEPTOS GENERALES

¿Qué es actividad física?

Actividad física: todo movimiento corporal intencional, voluntario. Incluye al deporte, al ejercicio, a las actividades de la vida diaria y las recreativas.



¿Qué significa ser activo?

Una persona activa es la que logra alcanzar los minutos de actividad física recomendados para cada edad.



¿Qué significa ser sedentario?

Una persona sedentaria es la que pasa varias horas al día en reposo o realizando actividades de poco o nulo movimiento o de bajo gasto de energía.

RECOMENDACIONES

Realizar al menos 60 minutos diarios de actividades moderadas a intensas. Incluir ejercicios que ayuden a fortalecer los sistemas muscular y óseo al menos tres veces a la semana.

Siempre es mejor realizar alguna actividad física que permanecer totalmente inactivo.

Disminuir el tiempo de estar sentado, especialmente frente a las pantallas (no superar las 2 horas diarias).

Se recomienda promover un sueño de calidad de 8 a 10 horas.

Vigilar siempre la postura de la columna vertebral. Evitar la sobrecarga.

La supervisión de los programas requiere la guía de un profesional de la educación física o un entrenador.

La menstruación en las mujeres adolescentes no debe ser una causa para contraindicar la actividad física.

EJEMPLOS DE ACTIVIDADES

Promover el juego y el ejercicio como medio para educar en valores. Integrarse a grupos de amigos que realizan actividad física.

Utilizar vestimenta adecuada al clima, protegerse de la radiación solar e hidratarse adecuadamente.

La incorporación de actividad física de fuerza y potencia debe ser estimulada en el juego como aspecto fundamental del desarrollo a esta edad. Es importante estimular los distintos tipos de fuerza: fuerza/velocidad, fuerza/resistencia (por ejemplo, con aparatos, bandas elásticas, etc.).

Saltar y girar, desplazarse en puntas de pie, agacharse; lanzar, recibir, patear, hacer zigzag entre conos, equilibrio en un pie, con variabilidad de los estímulos y combinaciones para el desarrollo de las habilidades motrices.