

ESCUELA DE *Salud*



Ayuntamiento
de Arganda del Rey

sumavid *a*  Arganda

Actividad física y salud: Madres y padres ante el nuevo curso

SABÍAS QUE... La sociedad actual no favorece la actividad física. Las actividades cotidianas están mecanizadas, nuestro trabajo requiere menos esfuerzo y movimiento, y nuestro tiempo libre es menor y más inactivo. Por ello madres y padres estamos en una posición privilegiada para ayudar durante la infancia y en la juventud, a alcanzar los niveles adecuados. Ya que la escasa actividad física en estas etapas no sólo es peligrosa para la salud sino que conlleva una baja forma física, una menor autoestima y una pobre imagen corporal.

SABÍAS QUE... El entorno físico y social donde vivimos influye en nuestro estilo de vida: la geografía, el clima, nuestras costumbres, las tradiciones y normas sociales facilitan o dificultan la actividad física. La casa donde vivimos y las características de nuestro entorno (patios de juego, parques, carriles bici seguros, polideportivos, etc.) facilitan la práctica de actividades físicas. En todos los lugares, en cualquier época del año y a cualquier edad hay posibilidades para llevar un estilo de vida activo.

SABÍAS QUE... Cada persona tiene unas características físicas y psíquicas propias. La actividad física ayuda a mejorar las

características menos desarrolladas de una persona o a potenciar aquellas en las que destaque. Se debe elegir el tipo de actividad física más adecuada a cada persona. Siempre nos podemos beneficiar de la actividad física regular. Aunque a veces se requiere un poco más de apoyo y de planificación para empezar. En casos especiales como: diabetes, enfermedades cardíacas, asma u obesidad, la actividad física ayuda pero es imprescindible contar con la opinión del profesional médico.

SABÍAS QUE... La influencia familiar es de gran importancia. Madres y Padres han de ser un modelo, démosles ejemplo: copiarán nuestros actos, nuestras ideas o forma de ver las cosas en todas las áreas. Si realizamos actividad física les estamos transmitiendo un modelo de vida activo, que es beneficioso tanto para nuestra salud como para la suya.

SABÍAS QUE... Conviene recordar que junto con la actividad física, la dieta sana, la higiene y el sueño regular son los cimientos para llegar a la vida adulta sanos y poder disfrutar de una vida plena.

Por tanto programemos un comienzo de curso saludable. Y destacamos que los beneficios para la salud son similares para los dos sexos. **¡Animales por igual!**