

Valgo - Blog

<https://www.valgo.es/>

Diez recomendaciones para tener una familia físicamente más activa

El Gobierno de Estados Unidos, a través del Departamento de Agricultura, ha publicado una serie de recomendaciones relacionadas con la práctica de ejercicio físico. El objetivo es conseguir que las familias practiquen actividades deportivas en conjunto, sean físicamente más activas y mantengan hábitos de vida más saludables que mejoren su salud.

La actividad física es importante en niños y adultos de todas las edades. Si los adultos necesitan unas dos horas y media a la semana de ejercicio y los niños 60 minutos diarios, la mejor opción es compartir tiempo en familia para cubrir los requerimientos que promueven una mejor salud.

Según señalan desde el Centro de Promoción de la Nutrición del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, existen una serie de recomendaciones que pueden ayudarnos a alcanzar los niveles de actividad física necesarios y hacerlo en familia:

- Fijar momentos de actividad específicos: Determinar las horas en las que toda la familia está disponible y dedicar algunas de estas horas a la actividad física. Se puede intentar hacer alguna actividad después de la cena o comenzar el fin de semana con un paseo el sábado por la mañana.
- Planificar por anticipado y seguir los progresos: Escribir los planes en el calendario familiar. Dejar que los niños ayuden a planear las actividades y permitirles que comprueben después si se ha completado cada actividad.
- Incluir el trabajo en casa como actividad: Implicar a los niños en el trabajo en el jardín y otras tareas domésticas es otra forma de estar más activos.
- Utilizar los recursos disponibles: Es mejor planificar actividades que requieran poca o ninguna equipación o instalaciones. Por ejemplo caminar, correr, saltar a la comba o bailar. Los centros sociales de barrio ofrecen programas de ejercicio de forma gratuita o a bajo coste.
- Desarrollar nuevas habilidades: Apuntar a los chicos a clases que podrían disfrutar como Gimnasia, Baile o Tenis en las clases extraescolares está bien, pero si los padres ayudan a practicar estas actividades el logro es doble. El ejercicio se

convertirá así en más divertido e interesante y todos aprenderán nuevas habilidades.

- Tener en cuenta el clima: Por ello hay que elegir algunas actividades de no dependan de las condiciones climatológicas. Caminar en una gran superficie, nadar en instalaciones climatizadas o los videojuegos activos pueden ser alternativas a las actividades realizadas en el exterior.
- Apagar la televisión: Se puede fijar una regla según la cual nadie pase más de dos horas al día jugando a los videojuegos, viendo la televisión o utilizando el ordenador (excepto para los trabajos escolares). En vez de un programa de televisión se puede jugar en familia de forma activa o salir todos juntos de paseo.
- Comenzar poco a poco. La idea es empezar introduciendo una nueva actividad familiar e ir añadiendo más a medida que todo el mundo esté listo. Llevar a pasear más tiempo al perro, jugar a otro deporte de pelota o ir a una clase de ejercicio adicional pueden incluirse como nuevas opciones al tiempo actividad física en familia.
- Incluir a otras personas: Se puede invitar a otras personas de fuera del círculo familiar pero dentro de los amigos a participar en las actividades. Esto es una forma estupenda para pasar más tiempo con los amigos mientras se está activo físicamente. Planificar excursiones al campo o a la montaña, jugar a los bolos, apuntarse a un club de ocio o formar un equipo de fútbol o baloncesto pueden involucrar al círculo de amigos y a sus familias.
- Premiar a la familia con una actividad física divertida: Cuando llegue el momento de celebrar algo en familia se puede organizar una actividad que implique la actividad física como una visita al zoo, al campo o a un lago o río cercanos.

Vía Munideporte.com

Link to Original article: <https://www.valgo.es//w/valgo/34180/blog?elem=175149>