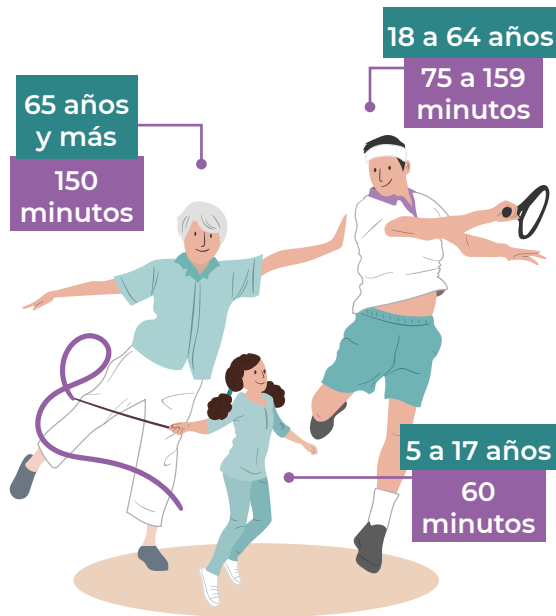


Hacer actividad física

Vencer la conducta sedentaria es uno de los grandes retos a nivel mundial. El estilo de vida de un alto porcentaje de la población favorece el pasar mucho tiempo sin actividad: Sentados en el transporte, al comer, al hacer la tarea, ver la televisión o al revisar el celular.

¿Sabes cuánto tiempo al día debes destinar para realizar actividad física según tu edad?

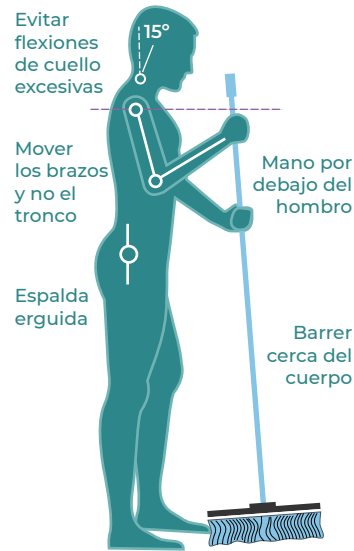


Fuente: Martínez, C. (2018). *Por una mejor vida: hacer ejercicio*. Ciencia UNAM. <https://ciencia.unam.mx/leer/746/por-una-mejor-vida-hacer-ejercicio>

Actividades cotidianas

Barrer el lugar en el que vives hace que tus músculos trabajen y te ayuda a quemar calorías.

Mientras barres contrae el abdomen y mantén tu espalda recta:



Cuida tu postura en todas las actividades que realices: lavar trastes, planchar, estudiar, trabajar e incluso al desplazarte.



Hacer actividad física

Visítanos

<https://unadmsaludable.unadmexico.mx>

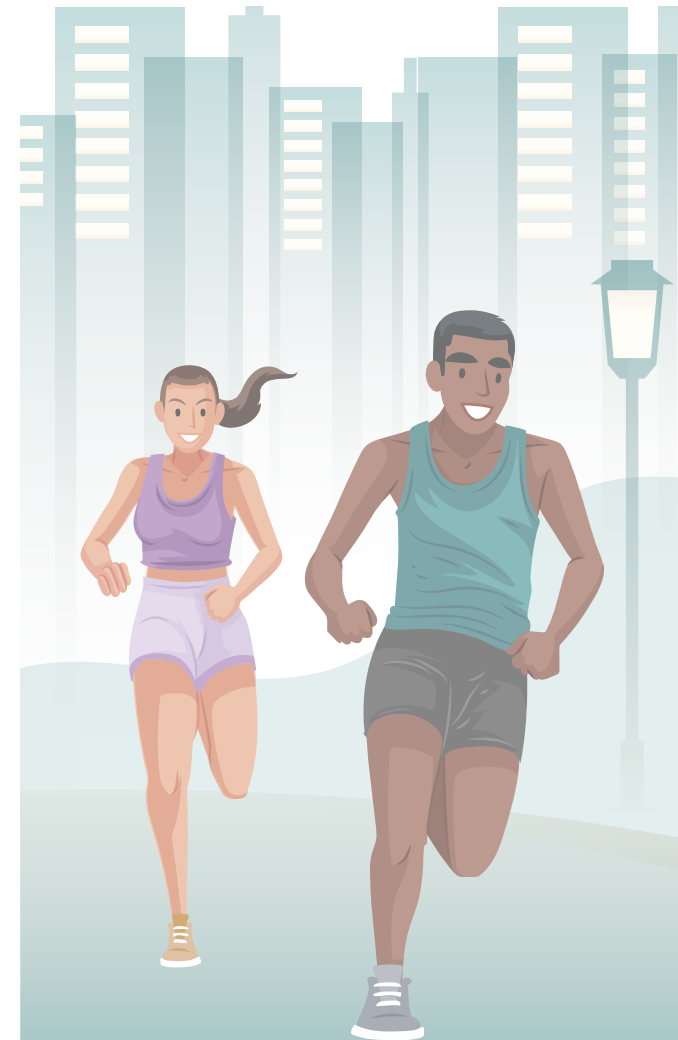


EDUCACIÓN
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA



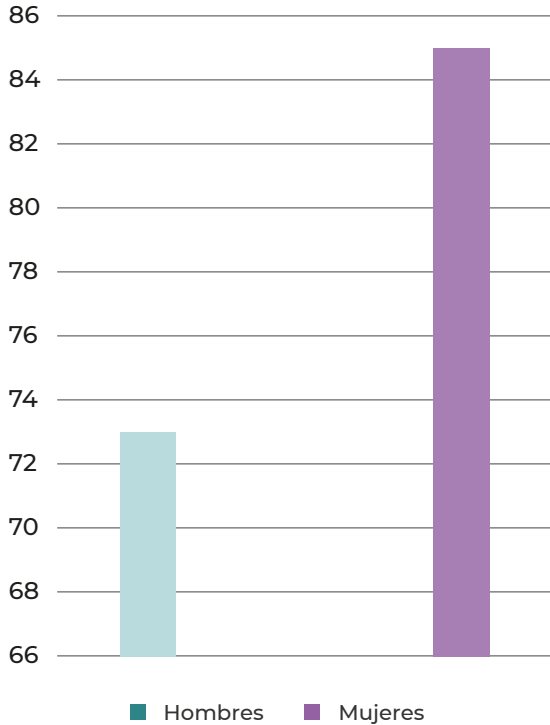
Hacer actividad física

UnADM Saludable



Un estudio realizado por la Organización Mundial de la Salud (OMS) concluyó que más del 80% de los adolescentes en edad escolar de todo el mundo no realizan el mínimo de tiempo recomendado de actividad física, siendo las mujeres quienes tienen más conducta sedentaria:

Porcentaje de adolescentes inactivos



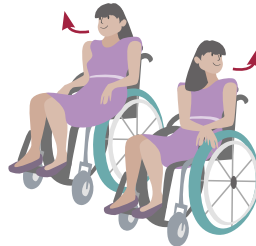
Fuente: OMS (2019). Un nuevo estudio dirigido por la OMS indica que la mayoría de los adolescentes del mundo no realizan suficiente actividad física, y que eso pone en peligro su salud actual y futura. [Comunicado de prensa]. <https://bit.ly/3EEhhbE>

Recomendaciones para realizar actividad física

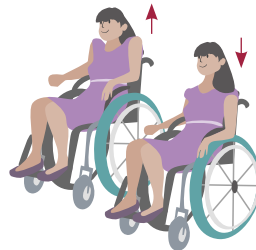
Calentamiento al iniciar el día

Tronco superior

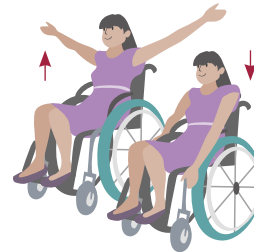
15 repeticiones



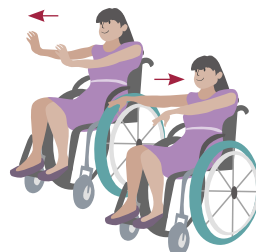
Gira el cuello en círculos hacia la derecha y después a la izquierda



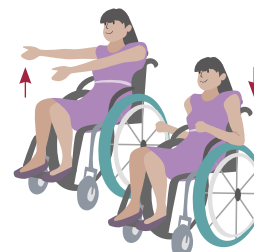
Sube y baja los hombros



Sube y baja los brazos



Flexiona y extiende los codos



Gira las muñecas

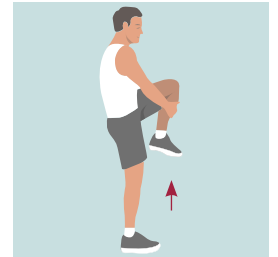
Tronco inferior

15 repeticiones

Gira la cadera en círculos hacia la derecha e izquierda



Flexiona las rodillas



Gira los tobillos hacia la derecha e izquierda



Toca con tus manos los dedos de tus pies sin flexionar las rodillas

