



## FUERA Y DENTRO, MUEVE EL CUERPO

### 10 MESES, 10 RETOS

01



#### IMPORTANCIA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

Hacer actividad física regularmente aporta bienestar, y a su vez, ayuda a prevenir enfermedades como la diabetes, la hipertensión, el sobrepeso y la obesidad, los infartos de corazón, las demencias y algunos tipos de cáncer.

02



#### MENORES DE CINCO AÑOS

No deben estar inactivos durante largos periodos de tiempo. La actividad es buena para su salud y desarrollo. Se debe evitar pasar muchas horas delante de las pantallas, en el carrito, en el coche, etc.

03



#### MAYORES DE CINCO AÑOS

Se recomienda hacer un mínimo de 60 minutos de actividad física moderada o intensa cada día y debe incluir actividades aeróbicas (andar, correr, jugar en el parque, etc.) que deben hacer al menos tres días a la semana.

04



#### CRECER CON BUENA SALUD

Es necesario que los niños, niñas y jóvenes de entre 5 y 17 años hagan, como mínimo, una hora diaria de actividad física moderada/intensa: juegos activos, caminar a buen paso, ir en bicicleta, correr, saltar a la cuerda o practicar deportes.



## DOTS EDUCA

Los diversos estudios realizados desde la Cátedra DOTS recomiendan:



#### FAMILIA

Adoptar rutinas como paseas con los hijos/as, jugar al aire libre, etc. fomentar actividades que impliquen actividad física que sean del agrado de toda la familia.



#### DOCENTES

Mantener una buena intensidad y número de horas de educación física, fomentando la diversión. Llevar a cabo pautas saludables y poner en valor la actividad física.



#### NIÑAS/OS Y JÓVENES

Poner en práctica los hábitos de ejercicio físico. Dar la importancia necesaria a la actividad física como promoción de la salud.

CÁTEDRA DOTS

[www.catedradots.udl.cat](http://www.catedradots.udl.cat)



Universitat  
de Lleida



@DotsUdl



DOTS\_UdL



DOTS\_UdL



Diputació de Lleida