

# RECOMENDACIONES PARA LA PRÁCTICA DE DEPORTE

## Recomendaciones generales

**CUMPLE ESTRICTAMENTE LAS MEDIDAS ESTABLECIDAS POR LOS ORGANISMOS COMPETENTES PARA EVITAR CONTAGIARTE**

**Sigue las 4 S: Salud, Seguridad, Solidaridad, Sentido Común**

### Antes de la práctica de actividad física:

- No ingerir comidas abundantes
- Preparar el cuerpo con un calentamiento adecuado

### Durante la práctica de actividad física:

- Hidrátate con frecuencia.
- Utiliza ropa ligera, cómoda y transpirable y calzado adecuado.
- Realiza actividad física de manera progresiva: aumenta gradualmente la duración, la frecuencia y, por último, la intensidad.

### Después de la práctica de actividad física:

- Realiza alguna actividad de vuelta a la calma: relajación, estiramientos activos...

## Recomendaciones para adultos

Realiza actividad física un mínimo de 3-4 veces por semana.

Es necesario prepararse para la actividad: haz un calentamiento previo.

Para los adultos de 14 a 64 años, se recomienda una práctica de actividad física y deportiva mínima de 150' a la semana.

Controla las pulsaciones y la frecuencia respiratoria.

Para mayores beneficios en personas habituadas a la práctica de actividad física, habrá más beneficios si aumenta hasta los 300 minutos/semana.

La práctica de actividad física tiene que estar ADAPTADA en función de la condición física, edad y características personales.

Es conveniente que las actividades de fortalecimiento muscular se practiquen durante dos o más días a la semana de tal manera que se ejerciten grandes conjuntos musculares.

Ten cuidado con la posición de la espalda.

### Recomendaciones para la infancia hasta 13 años

Durante la infancia, 5 a 13 años, se ha de invertir un mínimo de 60 minutos diarios en actividades físicas de intensidad moderada o vigorosa.

La actividad física por un tiempo superior a 60 minutos diarios reportará un beneficio mayor para la salud de los niños.

Conviene, en función de las características de cada persona, tres días semanales de actividad más intensa.

- Recomendaciones generales OMS (5-13 años):
  1. 60 minutos de actividad física vigorosa al día, al menos 3 días a la semana.
  2. Ejercicios de mejora de la salud ósea y muscular al menos 2 veces a la semana.
- Al aire libre, evita las aglomeraciones y disfruta de la actividad física en la naturaleza.
- Si vas en bici, monopatín, patinete, etc. recuerda cumplir con las normas de circulación y utiliza las protecciones adecuadas: casco, coderas y rodilleras.
- Lleva tu propio material y no lo compartas con nadie.
- Hidrátate con frecuencia con tu propia botella de agua y evita beber de fuentes públicas.
- En casa, realiza descansos activos de 10' cada 45'-60' de estudio.
- Evita estar sentado de manera continuada más de 30'-45'.

## Recomendaciones para personas mayores de 65 años

Recomendaciones generales OMS:

- 150 minutos de actividad física aeróbica a la semana.
- 75 minutos de actividad vigorosa a la semana.

No seas cómodo! Aumenta el tiempo de actividad física no planificada (limpia, ordena, riega plantas, etc.)

Si realizas ejercicios de fuerza tienes que tener en consideración los puntos de apoyo próximos y mantener una respiración natural (nunca aguantes la respiración).

Haz una ruta caminando evitando esfuerzos innecesarios.

Evita ejercicios que generen dolor.

Recuerda que menos es más. La idea es moverse mejor.

**\*(Esta ficha se ha elaborado a partir de la información emanada de las distintas autoridades sanitarias de nuestro país y de nuestra comunidad autónoma, y tiene vigencia desde el 21 de mayo de 2020)**