

# ¿Qué actividad física elegir de acuerdo con la edad?

**La actividad física es un componente esencial de un estilo de vida saludable en todas las etapas de la vida.**

A medida que envejecemos, nuestras necesidades y capacidades cambian, lo que hace crucial adaptar la elección de la actividad física a cada etapa específica.

En estas recomendaciones exploraremos las actividades físicas más apropiadas para diferentes edades, destacando cómo cada elección contribuye a la salud integral y al bienestar.



**1**

## **INFANCIA Y PRIMERA INFANCIA (0-5 AÑOS):**

- En las etapas tempranas de la vida, el énfasis está en el desarrollo motor y cognitivo. Actividades como gatear, caminar, correr y juegos que fomenten el equilibrio son fundamentales. La participación en juegos grupales también promueve habilidades sociales y coordinación.



**2**

## **INFANCIA INTERMEDIA (6-12 AÑOS):**

- Durante esta etapa, se deben fomentar actividades más estructuradas y deportes. Los niños pueden participar en juegos recreativos, deportes en equipo y actividades que mejoren la resistencia y la coordinación, como el ciclismo, la natación y los deportes colectivos



3

### ADOLESCENCIA (13-18 AÑOS):

- La adolescencia es el momento ideal para explorar una variedad de actividades físicas y deportes. La incorporación de ejercicios aeróbicos, como correr o bailar, junto con el entrenamiento de fuerza, contribuye al desarrollo muscular y al mantenimiento de un peso saludable.



4

### ADULTEZ JOVEN (19-40 AÑOS):

- En esta etapa, la elección de la actividad física debe equilibrar el mantenimiento de la salud cardiovascular con la prevención de lesiones. Las opciones incluyen correr, levantamiento de pesas, yoga y deportes que promuevan la coordinación y la flexibilidad.



5

### ADULTEZ MEDIA (41-60 AÑOS):

- Actividades que mejoren la salud ósea, como caminar y el entrenamiento de fuerza, son esenciales. También es crucial incorporar ejercicios que reduzcan el estrés, como la meditación o el tai chi, y que mantengan la salud cardiovascular.

6

### ADULTEZ TARDÍA (61 AÑOS EN ADELANTE):

- En esta etapa, las actividades de bajo impacto, como la natación, el ciclismo suave y el yoga, son ideales. El equilibrio y la flexibilidad son áreas clave para prevenir caídas, y actividades recreativas suaves, como caminar, son beneficiosas.

La elección de la actividad física a lo largo de la vida es un factor determinante para la salud y el bienestar general. Adaptar las actividades a las necesidades y capacidades específicas de cada etapa es esencial. Recuerda que antes de comenzar cualquier nuevo régimen de ejercicio, especialmente en la edad adulta o en presencia de condiciones médicas, es aconsejable consultar a un profesional de la salud o a un entrenador personal para obtener orientación personalizada. Adoptar un enfoque consciente de la actividad física en cada etapa de la vida contribuye no solo a la salud física, sino también a la mental y emocional, creando una base sólida para un envejecimiento activo y saludable.

Bibliografía: \_\_\_\_\_

-Actividad física (who.int)

-9789240032194-spa.pdf (who.int)



**LOCKTON®**

---

UNCOMMONLY INDEPENDENT