

# Tipos de ejercicio físico

Es importante recordar que el ejercicio físico es solo un aspecto que debe tenerse en cuenta para mantenerse sano. Los niños también deben seguir una dieta saludable. Converse con el médico de su hijo si usted tiene preguntas acerca de la dieta o el nivel de actividad del niño.

## Mantenerse activo produce muchos beneficios para la salud:

- Contribuye a desarrollar huesos y músculos más fuertes
- Disminuye el riesgo de sufrir diabetes y enfermedad cardíaca (cardiopatía)
- Reduce la ansiedad y la depresión
- Ayuda a los niños a dormir mejor

Fuente: [www.kidshealth.org](http://www.kidshealth.org)



**Resistencia** – Durante el ejercicio aeróbico o de resistencia, el corazón late a un ritmo acelerado y la respiración se hace más intensa. Este tipo de actividad es importante pues fortalece el corazón. Algunos ejercicios de resistencia son:

- correr o caminar rápido
- nadar
- patinar
- bailar
- saltar la cuerda
- andar en bicicleta
- practicar juegos como fútbol, correr a un compañero hasta alcanzarlo (la “mancha”) o baloncesto .



**Fuerza** – Los ejercicios de fuerza favorecen el desarrollo de huesos, articulaciones y músculos sanos. Además, ayudan al cuerpo a prevenir lesiones. Algunos ejemplos de ejercicios que le permiten fortalecerse son:

- Flexiones
- Abdominales/sentadillas
- Jugar en una estructura de barras
- Trepar árboles
- Gimnasia



**Elongación** – La elongación (o estiramiento) es importante porque ayuda a nuestro cuerpo a moverse de la forma adecuada. Cuando uno se estira, los músculos y articulaciones se mueven con facilidad, lo que contribuye a prevenir lesiones. Existen muchas formas de elongación. Los niños se estiran, por ejemplo, cuando:

- Tratan de llegar a un juguete que está fuera de su alcance
- Se inclinan para levantar algo del suelo
- Practican apertura de piernas o volteretas