



# CONSEJOS PARA LLEVAR UNA VIDA MÁS ACTIVA

NO PARES DE MOVERTE



# Índice

¿Por qué es importante que me mueva?	4
¿Qué es ser una persona activa?	6
¿Cómo tengo que moverme para lograrlo?	7
¿Qué formas tengo de moverme?	11
Decálogo de la persona activa	13

**¡Hola!**

**Sabemos que el ejercicio es importante, pero ¿alguna vez te has preguntado por qué? Mantenernos activos es mucho más que correr o jugar; es una manera divertida de cuidar nuestro cuerpo, aprender cosas nuevas y sentirnos felices.**

**A través de esta guía, descubrirás todos los beneficios que tiene moverte y hacer ejercicio regularmente. Además, encontrarás consejos y actividades que te ayudarán a disfrutar de una vida más activa, haciendo que cada día sea más divertido y saludable.**

**Así que, ¡prepárate para descubrir cómo puedes ser cada día más activ@, mientras te diviertes y haces nuevos amigos y amigas!**

# ¿Por qué es importante que me mueva?

Aquí te damos algunas razones que harán que no quieras parar de hacer ejercicio:

**Te sentirás increíble:** ¡El ejercicio físico es bueno para tu cuerpo y para tu mente! Te hará sentir más feliz, más relajad@ y lleno de energía.

**Serás más fuerte y ágil:** Tus músculos crecerán, tus huesos se harán más fuertes, y mejorarás tu concentración y memoria. ¡Aprenderás y te moverás como un campeón!

**Creceas como persona:** Hacer ejercicio te ayudará a vencer la timidez y a mejorar tus relaciones con otros niñ@s, fortaleciendo tu personalidad y carácter.

**Mejorarás tu equilibrio y flexibilidad:** Con cada movimiento, te volverás más ágil y capaz de hacer cosas que nunca pensaste que podrías.

**Aprenderás a ser responsable:** El deporte te enseñará a controlar tus impulsos, a tomar decisiones y a ser más consciente de tus acciones.

**Aumentarás tu autoestima:** Te sentirás orgullos@ de ti mism@ al lograr nuevas metas y te sentirás más segur@ en tu día a día.

**Conocerás nuevos valores:** Aprenderás la importancia de la cooperación, el trabajo en equipo, el respeto por las normas y serás un líder positivo entre tus amigos.

**Crece@s san@s y fuerte@s:** El ejercicio te ayudará a desarrollar hábitos saludables y a formar un cuerpo sano y fuerte que te acompañará toda tu vida.

**¿Estás list@ para empezar a moverte más?  
Acompáñanos a ayudarte a conseguirlo**

# ¿Qué es ser una persona activa?

¡Ser una persona activa es mucho más fácil y divertido de lo que piensas! Es alguien que se mueve todos los días y aprovecha cada oportunidad para hacer algo que mantenga su cuerpo en acción. ¿Por qué es tan importante? Porque no moverse lo suficiente puede llevar a problemas de salud más adelante.

Con la ayuda de los expertos, te invitamos a ser activ@ al menos 1 hora al día. ¡Es fácil y divertido! Aquí te explicamos algunas opciones para que lo consigas.

**Actividad física:** Es cualquier movimiento de tu cuerpo que haga trabajar tus músculos y huesos más que cuando estás en reposo. ¡Como subir escaleras, ir a caminar, jugar con tus amigos, o dar un paseo en bici!

**Ejercicio físico:** Es un tipo de actividad que se hace de forma planificada, estructurada y de manera regular. Por ejemplo, ir a clases de baile todos los martes y jueves, o las divertidas clases de educación física que realizas en el colegio.

**Deporte:** Es una actividad física que se realiza siguiendo ciertas reglas y normas, con el objetivo de divertirse, mejorar habilidades o competir con otros. Puede ser individual o en equipo, como el bádminton, el baloncesto, la natación o el tenis.

**¡Lo importante es disfrutar mientras te mueves!**



# ¿Cómo tengo que moverme para lograrlo?

¡Ahora que ya sabes por qué es importante estar activ@, es hora de aprender cómo moverte para aprovechar al máximo cada día!

Según la energía que utilices (lo cansada o cansado que estés), las actividades que realices pueden tener una intensidad diferente. A continuación, encontrarás un gráfico que clasifica diferentes actividades físicas por su intensidad, desde las de baja intensidad, en color gris, a las que deberías dedicar menos tiempo, hasta las de alta intensidad, en color verde, que son las más recomendables para incluir en tu día a día.

Tienes que intentar realizar todos los días actividades VERDES y AZULES. Cuantas más actividades VERDES hagas obtendrás mayores beneficios para tu salud, física y mental.

## **¡Te proponemos un reto! El objetivo es alcanzar al menos 60 minutos de ejercicio al día.**

Para ayudarte a cumplir esta meta, hemos creado un sistema de puntos llamado ACTIVOS. Cada actividad que realices tendrá una puntuación, y cada semana deberás tratar de superar tu marca, ¡sumando más puntos! Como puedes ver en el gráfico, dependiendo del nivel de intensidad de la actividad que realices puedes sumar más o menos puntos, los puntos empiezan a partir de los 10 minutos de actividad, pero recuerda si realizas más, las puntuaciones se pueden adaptar en función del tiempo que inviertas en hacer tus actividades diarias.

Intensidad nula	Intensidad muy suave	Intensidad suave	Intensidad moderada	Intensidad alta	Intensidad muy alta
<p>No requieren una activación muscular. Suponen estar sentado@ o tumbado@.</p>	<p>Ningún cambio en relación con el estado de reposo.</p> <p>Respiración normal.</p>	<p>Inicio de sensación de calor.</p> <p>Ligero aumento del ritmo de la respiración y de los latidos del corazón.</p>	<p>Aumenta la sensación de calor y se inicia una ligera sudoración.</p> <p>El ritmo de la respiración y de los latidos del corazón aumenta, pero nos permite hablar.</p>	<p>La sensación de calor es bastante fuerte.</p> <p>La respiración se ve dificultada.</p> <p>El ritmo de los latidos del corazón es elevado.</p>	<p>La sensación de calor es muy fuerte, existe sudoración abundante.</p> <p>El ritmo de los latidos del corazón es muy elevado y falta el aliento.</p>
<b>Ejemplos:</b>	<b>Ejemplos:</b>	<b>Ejemplos:</b>	<b>Ejemplos:</b>	<b>Ejemplos:</b>	<b>Ejemplos:</b>
ver la televisión, jugar a la play, estar sentado hablando o escuchando.	paseos suaves, ordenar tu habitación, etc.	paseos, jardinería, estiramientos, etc.	paseos rápidos, recorridos en bicicleta, bailes, natación, etc.	footing, baile rápido, deportes (natación, baloncesto, balonmano, etc.) a un nivel avanzado, etc.	“esprintar”, deportes a un nivel alto, etc.
<b>0 activos</b>	cada 10 min <b>1 activos</b>	cada 10 min <b>2 activos</b>	cada 10 min <b>3 activos</b>	cada 10 min <b>4 activos</b>	cada 10 min <b>5 activos</b>

**¡Así que no lo pienses más, ponte en movimiento y haz que cada minuto cuente!**

¡Aquí te dejamos un ejemplo de cómo puedes contabilizar tu ejercicio:  
 ¡Recuerda que lo ideal es que realices al menos 60 minutos de ejercicio diario!

	Ejemplo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Mañana	He andado muy despacio hasta el colegio- 20 minutos- <b>2 puntos</b>							
Colegio	En el recreo estuve jugando al baloncesto 15 minutos - <b>6 puntos (4 +2)</b> - y paseando rápido 10 minutos- <b>3 puntos</b>							
Tarde	He paseado a ritmo rápido con mi perro 10 minutos- <b>3 puntos</b> -, luego jugué con él corriendo por el parque 10 minutos- <b>5 puntos</b> . Cuando llegué a casa estuve jugando al fútbol con mi vecino 15 minutos- <b>6 puntos (4+2)</b>							
Puntos	<b>25 puntos ACTIVOS</b>							

# ¿Qué formas tengo de moverme?

¡Hay muchísimas maneras de moverse y divertirse al mismo tiempo! Dependiendo de los ejercicios que realices, estarás trabajando diferentes capacidades físicas, como la resistencia, la fuerza, la velocidad, y la flexibilidad. Cada actividad te ayuda a mejorar en un área específica, lo que te permitirá potenciar tu condición física de manera equilibrada y efectiva.

**La resistencia:** posibilidad de mantener un esfuerzo el mayor tiempo posible hasta el cansancio (por ejemplo, correr, montar en bicicleta, nadar...)

**La fuerza:** capacidad de vencer pesos o tensiones por medio de la acción muscular (por ejemplo, levantar cajas, hacer parkour o crossfit, judo...)

**La velocidad:** capacidad de realizar uno o varios movimientos en el menor tiempo posible (por ejemplo, un esprint, el pilla-pilla, un saque de tenis...)

**La flexibilidad:** posibilidad de hacer movimientos amplios (por ejemplo, el puente, estirar los músculos, yoga...)

Pero ¿cómo puedes integrar más movimiento en tu vida diaria? No necesitas grandes cambios: pequeñas acciones, tanto dentro como fuera del colegio, pueden marcar una gran diferencia. A continuación, te damos algunas ideas para que te mantengas activ@ con tus amigos, amigas y familia, y ¡hagas del ejercicio y la actividad física una parte divertida de tu rutina diaria!

- Ir al colegio andando o en bicicleta.
- Bajar una parada antes de llegar a mi destino si voy en transporte público e ir andando.
- Utilizar las escaleras en vez del ascensor.
- Levantarme de la silla y caminar por la clase entre una clase y otra.
- Ir al bosque, monte o montaña con mi familia. Para hacer rutas de senderismo asequibles para tod@s. Se puede consultar esta página web: <https://es.wikiloc.com/rutas>
- Utilizar los recreos para jugar y activarme.
- Acompañar a la compra y ayudar a llevar las bolsas.
- Colaborar con las tareas de casa en lugar de estar tanto tiempo viendo la televisión.
- Practicar ejercicio físico en familia de forma regular como montar en bicicleta, ir a la piscina, salir a correr.
- Apuntarme a alguna actividad extraescolar con mis amig@s.
- Hablar por teléfono de pie y en movimiento.
- Conseguir dar el mayor número de pasos al día.
- Salir de paseo, intentar realizar algún esprint o combinarlo con actividades que exijan más esfuerzo.



# DECÁLOGO DE LA PERSONA ACTIVA

Finalmente queremos presentarte el Decálogo de la Persona Activa. Este decálogo está diseñado para guiarte en la incorporación de la actividad física en tu vida diaria de manera sencilla y efectiva. Cada uno de los diez consejos está pensado para ayudarte a moverte más y disfrutar de los beneficios de una vida activa. Al seguir estas recomendaciones, estarás en el camino correcto para mantenerte saludable, lleno de energía y con una actitud positiva. ¡Adelante, conviértete en una persona activa y descubre lo bien que te hace sentir!

1. **¡Haré ejercicio todos los días!** Haré todos los días al menos 1 hora de actividad física, ejercicio o deporte de intensidad alta o moderada.

2. **¡Estaré menos tiempo inactivo!** Reduciré las actividades de ocio en las que esté sentad@ o tumbad@.

3. **¡Estaré activ@ en los recreos!** Me moveré lo máximo posible durante los recreos.

4. **¡Realizaré diferentes tipos de ejercicios!** Combinaré ejercicio físico de resistencia, fuerza y flexibilidad.

5. **¡Propondré planes más activos!** Realizaré planes activos con mi familia y amig@s.

6. **¡Me divertiré realizando actividades activas y otras menos activas!** Compaginaré ratos de ocio pasivo con ratos de ocio activo.

7. **¡No me olvidaré de comer bien!** Intentaré seguir una dieta saludable que me ayude a fortalecer mi salud.

8. **¡Caminaré o usaré la bicicleta lo máximo posible!** Evitaré el transporte con motor siempre que sea posible.

9. **¡Haré ejercicio para divertirme con mis amigos y amigas!** Cuando quede con mis amigas y amigos realizaremos planes lo más activos posibles.

10. **¡Incorporaré el deporte a mi rutina para sentirme bien!** Seré una persona activa para estar san@ y sentirme bien.







espanaactiva.es  
fundacion@espanaactiva.es  
FundacionEspanaActiva  
@EspanaActiva

**Síguenos en:**

