Consellos para practicar actividade física no verán

12 de Xullo de 2022

Tempo estimado de lectura: 4 min 15 seg

Autor: **Xanela Aberta á Familia**



Coa chegada do verán, o sol e as boas temperaturas anímannos a practicar actividade física ao aire libre. Queremos que realices actividade física de forma regular para vivir mellor e con mellor calidade de vida. Por iso, a continuación dámosche unha **serie de consellos para gozar da túa actividade física estival.**

Lembra que...

- O corpo humano está deseñado para moverse e necesita practicar **actividade física** de forma regular para alcanzar un adecuado desenvolvemento físico e cognitivo durante a etapa infanto-xuvenil e así gozar dun envellecemento saudable.

- A actividade física permítenos manter un **peso corporal saudable** reducindo a graxa corporal.

- Un estilo de vida fisicamente activo, **mellora** a **función cognitiva** e asóciase cun **menor risco** de **deterioración cognitiva** e de demencia.

En definitiva, a actividade física non só axuda a vivir máis, senón a vivir mellor e con mellor

calidade de vida.

Aproveita o bo tempo:

- Practicar as túas actividades físico-deportivas favoritas.
- Pasear pola praia, pola contorna, etc.
- Xogar ás pas, etc.
- Aproveitar as oportunidades lúdicas da auga.

E sobre todo, **reduce as actividades sedentarias**, como estar tombado ou sentado.



Non te esquezas de tomar as precaucións pertinentes para gozar da túa actividade física estival:

- **Elixe o momento do día e o lugar adecuado** para realizar actividade física no verán.
    - A combinación de actividade física e altas temperaturas aumenta o risco de sufrir un golpe de calor.
    - Evita realizar actividade física nas horas centrais e máis calorosas do día (entre as 12 e as 17 horas).
    - Elixe as primeiras horas da mañá ou as últimas da tarde. Se non é posible, decántate por actividades á sombra ou no medio acuático.

- A **hidratación** é fundamental.
    - A combinación de altas temperaturas e actividade física provoca un aumento da sudación, perdendo auga e electrólitos e aumentando o risco de lesións musculares.
    - Inxire auga, zumes naturais, infusións, antes durante e despois da actividade física. Evita bebidas e refrescos comerciais que conteñan outros ingredientes como azucres simples ou electrólitos en cantidades excesivas.

- **Coidado co sol**, evítao ou protéxete.
    - Se realizas a túa actividade cando o sol incide directamente no teu corpo, aplica crema solar.
    - Atento ás zonas máis expostas ao sol: zona cervical, brazos, pernas, orellas, mans.
    - Protexe os ollos con lentes e gorra adecuadas.

- **Utiliza roupa e calzado adecuados.**
    - Elixe roupa preferentemente técnica, cómoda, lixeira, que transpire e con cores claras.
    - O calzado debe ser apropiado, cómodo, lixeiro e que transpire.

- **Atención ás comidas.**
    - Non realices actividade física de intensidade moderada-alta inmediatamente despois de comer. Sí que estaría indicado pasear.
    - Asegúrate de que a dixestión finalizou (entre 2-4 horas).
    - Evita as comidas copiosas antes de realizar actividade física.
    - Elixe alimentos de fácil dixestión.

