

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](#)

CONSELLOS PARA PRACTICAR ACTIVIDADE FÍSICA NO VERÁN



Coa chegada do verán, o sol e as boas temperaturas anímánnos 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

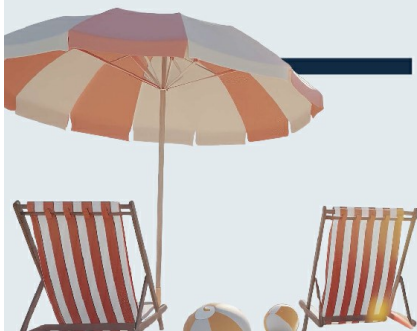
calidade de vida.

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.

CONSELLOS PARA PRACTICAR ACTIVIDADE FÍSICA NO VERÁN



1. Elixe o momento do día e o lugar máis adecuado
2. Hidrátate: é fundamental!
3. Coidado co sol: evítalo ou protéxete
4. Utiliza roupa e calzado adecuados
5. Préstalle atención ás comidas

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**, evítalo 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.



