

UNIVERSIDAD DEL SUR

*ACTIVIDAD DE EJERCICIO, DESCANSO Y SUEÑO.

-FUNDAMENTOS DE ENFERMERÍA

-SALOMÉ CARRASCO GONZÁLEZ

GRADO: 3^a

GRUPO: "A"

DOMINGO 5 DE JULIO DEL 2020
TAPACHULA, CHIAPAS

ACTIVIDAD DE EJERCICIO, DESCANSO Y SUEÑO

En

LACTANTES

En esta etapa la

Actividad física

se valora en

-El movimiento natural que se estimula desde el nacimiento.
-Aprende a sostener su cabeza, hasta poder sentarse.
- El gateo es importante la coordinación en sus miembros.
- Aprende a dar sus primeros pasos

El

Tiempo recomendado diario

Se considera

- Se recomienda que este activo varias veces al día en un tiempo no determinado
-después de un año debe pasar 180 min. Realizando diversos tipos de actividad física de cualquier actividad.

TIEMPO DESCANSO

Es de

14 a 17 horas al día.

PREESCOLARES

En esta etapa la

Actividad física

se valora en

- Cualquier movimiento que realice. Como por ejemplo:
-Caminar
- correr
-Trotar
-Manejar
-Bicicleta
-Nadar
-Futbol
-Baloncesto
-Tenis
-Voleibol
- Bailar
-Saltar.

El

Tiempo recomendado diario

Se considera

- Deben pasar 180 min. Realizando diversos tipos de actividades física de cualquier intensidad distribuidos a lo largo del día, Deben de ir incluidos al menos 60 min. De actividad física de intensidad elevada moderada.

TIEMPO DE DESCASO

Es de

11 a 12 por la noche, haciendo una siesta por la tarde.

ESCOLARES

Aquí la

Actividad física

se valora en

- Juegos
- Deportes
- Desplazamientos
- Actividades recreativas
-Educación física o ejercicios programados
en el contexto de la familia
-La escuela o las actividades comunitarias.

El

Tiempo recomendado diario

se considera

60 min diarios en actividades físicas de intensidad moderada o vigorosa, en su mayor parte incluir actividad física aeróbica

TIEMPO DE DESCANSO

Es de

9 a 12 horas diarias

ADOLESCENTES

La

Actividad física

Se valora en

Caminar y pasear a ritmo ligero.
Subir y bajar escaleras, colaborar en tareas de la casa, desplazarse de forma activa: en bicicleta, patín, etc.
Vigilar la postura de la columna vertebral al transporte de mochila.
Baile, gimnasia,, natación, juegos que impliquen esfuerzo físico.

El

Tiempo recomendado diario

Se considera

Mínimo 60 min. En actividad física de manera moderada o intensa diaria.
Se pueden incorporar como mínimo tres veces por semana actividades vigorosas que refuercen en particular los músculos y huesos.

TIEMPO DE DESCANSO

Es de

8 a 10 horas diarias.

ADULTOS

La

Actividad física

Se valora en

caminar y pasear a ritmo ligero.
Subir y bajar escaleras.
Realizar tareas domésticas.
Desplazarse de forma activa; en bicicleta.
Ejercicios en el gimnasia.
Bailar
Natación
Deportes comunitario.

El

Tiempo recomendado diario

Se considera

150 min. Semanales que se pueden dividir en 20 min. diarios aprox.

TIEMPO DE DESCANSO

Es de

8 horas diarias

TERCERA EDAD

La

Actividad física

Se valora en

Participar en equipos deportivos según su condición física. (tenis, natación, caminata, ciclismo, etc)

El

Tiempo recomendado diario

Se considera

150 min. Semanales en ejercicio moderado o 75 min. En ejercicio vigoroso. Pueden Usar una combinación

TIEMPO DE DESCANSO

Es de

7 a 8 horas