



Ejercicio y Cerebro

Autor(a): Medina Pacheco Carla Lorena

Escuela del Deporte de Toluca “Profr. JavierGarciamoreno Requénez” C.C.T. 15EEF0106G

Toluca, Estado de México

Fecha completa de finalización del RDE: 06/02/2023

Logo de la licencia



EJERCICIO Y CEREBRO



Menores de 1 año

- Juegos interactivos en el suelo
- Mantener boca abajo 30 minutos al día
- Procurar buen sueño

1 a 4 años

- 180 minutos al día en una variedad de actividad física de cualquier intensidad repartida a lo largo del día (pasear, subir escaleras, jugar en el parque)

5 a 17 años

- 60 minutos diarios de actividad física y 60 minutos 3 veces por semana de actividad aeróbica. (correr, nadar, saltar, bailar...)



Esto quiere decir que ayuda en el aprendizaje y la memoria, el sueño, el estado de ánimo, las relaciones interpersonales, mejor manejo del estrés, el desarrollo motor y por lo tanto previene enfermedades como Alzheimer, depresión, ansiedad y otras.

