

# Preguntas y respuestas sobre la ACTIVIDAD FÍSICA



## ¿Qué es la actividad física?

Actividad física es cualquier movimiento voluntario realizado que produce un gasto de energía adicional al que nuestro organismo necesita para mantener las funciones vitales (respiración, circulación de la sangre, etc.).

Por tanto, actividad física es andar, transportar un objeto, jugar al fútbol, bailar, limpiar la casa, etc.



## ¿Qué es el ejercicio físico?

Cuando la actividad física se planifica, se organiza y se repite con el objetivo de mantener o mejorar la forma física, le llamamos **ejercicio físico**.

## ¿Cómo se relaciona el deporte con la actividad física?

Si el ejercicio físico se realiza dentro de unas reglas que conjugan actividades físicas con otras características de la persona, se llama **deporte**.

## ¿Qué es la actividad aeróbica?

La actividad aeróbica, denominada también actividad de resistencia, mejora la función cardiorrespiratoria. Puede consistir en caminar a paso rápido, correr, montar en bicicleta, saltar la soga o nadar.

## ¿Por qué es importante la actividad física?

El sedentarismo, es decir, no hacer actividad física, es un factor que junto con otros problemas, como la mala alimentación, puede llevar a que las personas desarrollen obesidad y enfermedades como la diabetes, la hipertensión arterial y enfermedades del corazón. Estas duran toda la vida y por eso se las llama enfermedades 'crónicas'. Esas enfermedades son muy frecuentes, significa que muchas personas las sufren y causan la mayoría de las muertes en la población.





## ¡RECUERDE!

### ¡La actividad física y el deporte representan salud para toda la familia!

Las personas físicamente activas y que practican algún deporte gozan de mejor salud que las personas sedentarias (que no realizan actividad física), y logran un mejor control sobre el peso corporal y la presión arterial; la actividad física fortalece los huesos y aumenta la densidad ósea.

Está demostrado que la actividad física practicada con regularidad reduce el riesgo de enfermedades del corazón, y accidentes cerebrovasculares, diabetes de tipo II, hipertensión, cáncer de colon, cáncer de mama y depresión.

### ¡Una vida activa es salud! ¡No permitamos el sedentarismo en la familia!

La exposición prolongada a la televisión o a juegos electrónicos incrementa la probabilidad de padecer obesidad en los niños, niñas y adolescentes.

Un estudio reciente encontró que el ver televisión por dos horas o más al día estaba asociado a un incremento en el riesgo de padecer diabetes mellitus y enfermedades cardiovasculares.



## ¿Cómo puedo saber cuándo la actividad física es 'suave' y cuándo es 'moderada'?

Se considera que la actividad física es **de intensidad suave** cuando al realizarla se siente una sensación de calor, hay ligero aumento del ritmo de la respiración y del ritmo de los latidos del corazón. Como, por ejemplo, paseos suaves, jardinería, estiramientos, etc.

La actividad física es de **intensidad moderada** cuando aumenta la sensación de calor y se inicia una ligera sudoración; el ritmo de la respiración y de los latidos del corazón se incrementa pero aún nos permite hablar. Como, por ejemplo, paseos rápidos, recorridos en bicicleta, bailes, natación, etc.



La actividad es de **intensidad vigorosa** cuando la sensación de calor es bastante fuerte; la respiración se ve dificultada y falta el aliento, y el ritmo de los latidos del corazón es elevado. Ejemplos de actividad vigorosa son el baile rápido, deportes (natación, baloncesto, voleibol, etc.) a un nivel avanzado, etc.

## ¿Cuál es la recomendación de actividad física para un adulto?

En los adultos de 18 a 64 años, la actividad física se debe realizar durante el tiempo libre o los desplazamientos (por ejemplo, paseando a pie o en bicicleta), y mediante actividades ocupacionales como tareas domésticas, juegos, deportes o ejercicios programados, en el contexto de las actividades diarias, familiares y comunitarias.

1. Los adultos de 18 a 64 años deberían acumular un mínimo de:
  - a. 2 horas y media (150 minutos) semanales de actividad física aeróbica o de resistencia moderada, o
  - b. un mínimo de 1 hora y cuarto (75 minutos semanales) de actividad aeróbica o de resistencia vigorosa, o
  - c. una combinación equivalente de actividad moderada y vigorosa.
  
2. Para obtener mayores beneficios a la salud, los adultos deberían incrementar esos niveles hasta alrededor de:
  - a. 5 horas (300 minutos) semanales de actividad aeróbica moderada, o
  - b. 2 horas y media (150 minutos) de actividad aeróbica vigorosa cada semana, o
  - c. Una combinación equivalente de actividad moderada y vigorosa.





La actividad física beneficiosa para la salud en los adultos es aquella de **INTENSIDAD MODERADA** que se realiza diariamente, o casi todos los días, con una duración mínima de 30 minutos.

## ¡RECUERDE!

Las actividades y ejercicios más intensos pueden ser igualmente beneficiosos. Es importante consultar previamente con el médico antes de iniciar actividades de mayor intensidad.

## ¿Cómo puedo comenzar a tener más actividad física?

- ¡Lo primero es reducir los períodos de inactividad, tales como ver la televisión!

Segundo, puede incorporar actividad física en su vida cotidiana poco a poco:

- Juegue activamente con sus hijos e hijas.
- Comience con un paseo de 10 minutos y aumente el tiempo de forma progresiva.
- Camine siempre que pueda. Bájese del autobús antes de llegar a su parada.
- Procure pasear o montar en bicicleta durante trayectos cortos.
- Realice las actividades físicas que lleva a cabo en la actualidad, pero más a menudo.
- Levántese del sofá cada hora, y realice estiramientos y ejercicios de flexibilidad.



## Ejercicios sencillos para mantenerse sanos

Practique actividad física al menos 30 minutos por día casi todos los días

### 1 Caminar

Camine a un ritmo energético durante media hora diaria, y trate de alargar la distancia todos los días.



### 2 Subir escaleras

Suba la escalera apoyando solo los metatarsos (la parte delantera de los pies), sin apoyar el talón.

### 3 Estirar las pantorrillas

Apoye las manos contra la pared colocando las piernas más alejadas que el torso y apoyando toda la planta del pie sobre el piso. Flexione los brazos 10 veces manteniendo rectas la espalda y las piernas.



### 4 Ejercitarse con una silla

Siéntese y párese 10 veces con los brazos cruzados.



## ¿Cuáles son las recomendaciones de actividad física para los niños y adolescentes?

Para los niños y jóvenes de **5 a 17 años**, la actividad física consiste en juegos, deportes, desplazamientos, actividades recreativas, educación física o ejercicios. Programe estas actividades en el contexto de la familia, la escuela o las actividades comunitarias.



Se recomienda que:

1. Los niños y jóvenes de 5 a 17 años acumulen un mínimo de 1 hora (60 minutos) diaria de actividad física moderada o vigorosa.
2. La actividad física por un tiempo superior a 1 hora (60 minutos) diaria reportará un beneficio aún mayor para la salud.
3. La actividad física diaria debería ser, en su mayor parte, aeróbica (correr, saltar soga, montar bicicleta, etc.). Convendría incorporar, como mínimo tres veces por semana, actividades vigorosas que refuercen, en particular, los músculos y los huesos.

*Todos los niños y niñas deben participar en actividades físicas de al menos 1 hora diaria (continuada o en períodos de 10 minutos a lo largo del día) de intensidad moderada.*

### ¡RECUERDE!

*Es necesaria una dieta rica en calcio junto con actividades de fuerza para alcanzar una buena mineralización de los huesos. Cuando realice actividad física, tome abundante agua.*

## Preguntas útiles que ayudan a mejorar la actividad física en niños

### Actividad física en las tareas cotidianas

1. ¿Camina rápido más de 10 minutos cada día para ir al colegio, a la parada del autobús, etc.?
2. ¿Realiza tareas cotidianas o domésticas que requieran un esfuerzo moderado con frecuencia?



### Actividades físicas en el tiempo libre

1. ¿Participa en actividades físicas o deportes que organiza la escuela?
2. ¿Participa en actividades físicas o deportes fuera de la escuela?
3. En los ratos libres, ¿suele jugar de forma activa (practicando actividades físicas, andando, corriendo, saltando, etc.) en el barrio, en la escuela, en el parque? ¿Durante las vacaciones y días festivos participa en actividades físicas o deportes?



El juego es la actividad física más común de los niños y niñas.





## ¡Padres y madres de familia, hagan ejercicio físico con los hijos!

Muchos de los hábitos que se aprenden en la infancia tienden a consolidarse en la adolescencia y pueden llegar a convertirse en rutinas en la edad adulta. Por eso es importante que incentivemos a nuestros hijos e hijas a realizar diariamente ejercicio físico para conservar la salud. Los padres deben dar ejemplo a los niños, niñas y adolescentes, con hábitos de vida que incluyan la actividad física.



### Realice actividades físicas o recreativas en familia

Interésese por la educación física escolar de sus hijos, ya que es la única actividad física obligatoria que tienen que realizar durante su etapa escolar.

#### Fuentes:

Este folleto tiene como base algunos contenidos, con modificaciones y ediciones, de los siguientes documentos:

Ministerio de Sanidad y Consumo. Ministerio de Educación y Ciencia. Programa Perseo. ¡Come sano y muévete! Actividad física y salud. Guía para familias. España.

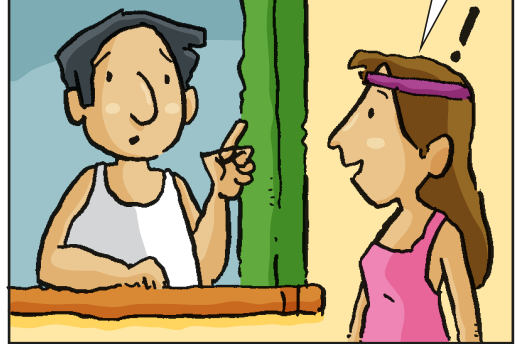
Organización Mundial de la Salud. Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud. 2010  
Ministerio de Salud Pública, Organización Panamericana de la Salud, Salud es nutrición, salud es movimiento. Quito, Ecuador, 2014.

Veshi, ¿a dónde tan deportiva?



Veci... vamos a caminar, nos ayuda a sentirnos bien y también a nuestra salud.

Ay, veci, vaya no más que a usted le sienta muy bien, yo mejor me quedo viendo mi programa preferido de tele.



Pero, veci, a mí me parece que le hace falta mover el esqueleto, si pasa todo el día viendo la tele o echado en la hamaca.



Yo no soy para esas cosas veci, vaya no más usted.



Bueno, usted se pierde.



Las personas físicamente activas y que practican algún deporte gozan de mejor salud que las personas sedentarias.





# Biblioteca Familiar de la Salud

