



Preguntas y
respuestas sobre la
ACTIVIDAD FÍSICA



1

DEFINICIONES



Cualquier movimiento voluntario que produce un gasto de energía adicional al que nuestro organismo necesita para mantener las funciones vitales (respiración, circulación de la sangre, etc.) se le llama: **actividad física.**

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

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

2

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE LA ACTIVIDAD FÍSICA?

Porque se incrementa el gasto energético, la frecuencia cardíaca y ayuda al mantenimiento de las arterias, lo cual previene enfermedades crónicas como diabetes, hipertensión arterial, obesidad, entre otras.

A la falta de actividad física se le denomina

SEDENTARISMO

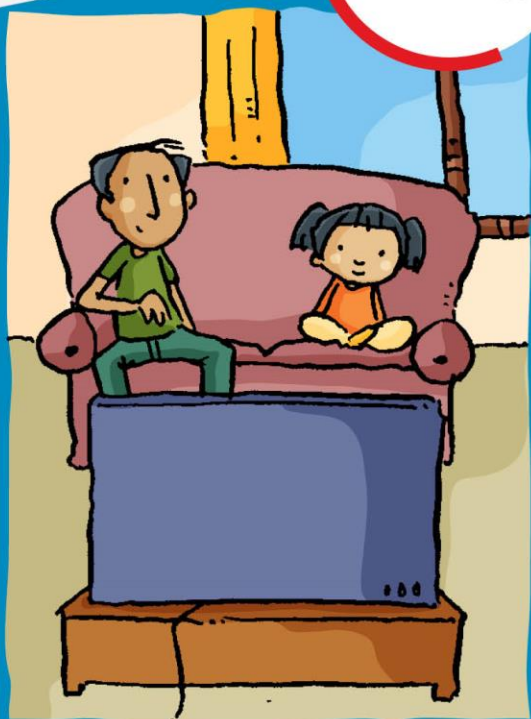
y es, como se ha dicho, un factor de riesgo.



3

NO AL SEDENTARISMO EN LA FAMILIA

Más
de 2
horas...



Estudios recientes han demostrado que más de **2 horas de televisión** o video juegos al día, son factores asociados a obesidad, problemas cardiovasculares y otras enfermedades crónicas.

4

INTENSIDAD DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

SUAVE:

Se siente calor, ligero aumento de ritmo respiratorio y de los latidos del corazón, por ejemplo: paseos, estiramientos.



MODERADA:

Aumenta el calor, la sudoración y el ritmo de respiración y latidos, pero aún es posible hablar, por ejemplo: paseos rápidos, bicicleta, natación.



VIGOROSA:

calor fuerte, respiración difícil, latidos elevados, por ejemplo: baile rápido, deportes a nivel avanzado.



5

RECOMENDACIONES PARA NIÑOS, NIÑAS Y ADOLESCENTES (5-17 años)

Programe estas actividades en el contexto de la familia, la escuela o las actividades comunitarias.

Juegos, deportes, desplazamientos, actividades recreativas, educación física o ejercicios.

Se recomienda que:

Acumulen un mínimo de **1 hora** (60 minutos) diaria de actividad física moderada o vigorosa. Si es más de 1 hora, reportará un beneficio mayor para la salud.

Fomentar la actividad física diaria aeróbica (correr, saltar soga, montar bicicleta, etc.), o al menos **tres veces** por semana.



6

PREGUNTAS SOBRE LA ACTIVIDAD FÍSICA DE NIÑOS, NIÑAS Y ADOLESCENTES 1

Preguntas sobre actividad física en las tareas cotidianas:

¿**Camina rápido** más de 10 minutos cada día para ir al colegio, a la parada del autobús, etc.?

¿**Realiza tareas cotidianas** o domésticas que requieran un esfuerzo moderado con frecuencia?



7

PREGUNTAS SOBRE LA ACTIVIDAD FÍSICA DE NIÑOS, NIÑAS Y ADOLESCENTES 2



¿Participa en actividades físicas o deportes que organiza la escuela o fuera de la escuela?

En los ratos libres, ¿juega de forma activa en el barrio, en la escuela, en el parque? ¿Durante las vacaciones y días festivos participa en actividades físicas o deportes?

8

RECOMENDACIONES PARA ADULTOS (18 a 64 años)

La actividad física se debe realizar durante el tiempo libre o los desplazamientos, las actividades diarias.

Deben lograr:

- **2 horas y media** (150 minutos) semanales de actividad física aeróbica o de resistencia moderada, o
- **un mínimo de 1 hora y cuarto** (75 minutos semanales) de actividad aeróbica o de resistencia vigorosa, o
- una combinación equivalente de **actividad moderada y vigorosa.**



¿CÓMO LOGRARLO?

- Reduzca los tiempos de inactividad.
- Juegue activamente con sus hijos e hijas.
- Comience con paseos breves y vaya aumentando poco a poco.
- Camine o monte bicicleta cada vez que pueda.
- Levántese de su silla o sofá cada hora y estírese.



10

EJERCICIOS SENCILLOS PARA MANTENERSE SANOS 1



1. Caminar

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

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

11

EJERCICIOS SENCILLOS PARA MANTENERSE SANOS 2



2. Subir escaleras

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

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

12

EJERCICIOS SENCILLOS PARA MANTENERSE SANOS 3



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.

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

13

EJERCICIOS SENCILLOS PARA MANTENERSE SANOS 4



4. Ejercitarse con una silla

Siéntese y párese 10 veces con los brazos cruzados.

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



RECOMENDACIONES

¡Hagan ejercicio con sus hijos y sus hijas!

Es importante que incentivemos a nuestros hijos e hijas a realizar diariamente ejercicio físico para conservar la salud. Los adultos deben dar ejemplo a los niños, las niñas y adolescentes, con hábitos de vida que incluyan la actividad física.

BIBLIOGRAFÍA

Esta presentación 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.