

# Tu Salud ¡Sí Cuenta!

## Vida activa de por vida



## 4: Fundamentos de la actividad física

# ¡Comienza el espectáculo!



Video

*Tu Salud ¡Sí Cuenta!  
Vida activa de por vida*



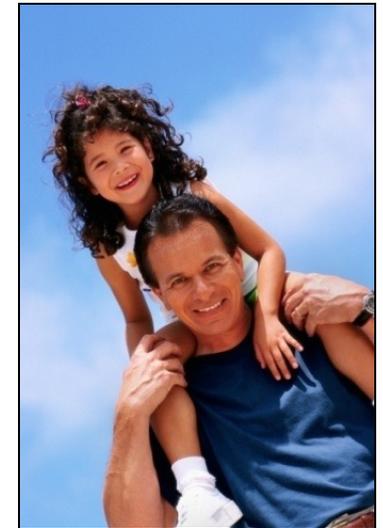
# ¿Qué es la actividad física?

Actividad física =  
movimiento corporal que usa  
energía



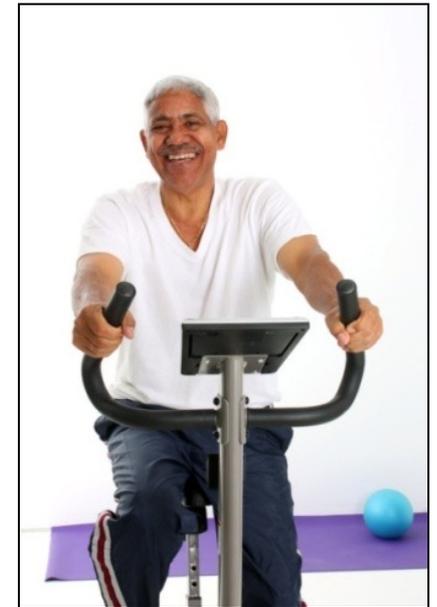
# Beneficios de hacer actividad física regularmente

- ✓ Mejor salud
- ✓ Vida más larga
- ✓ Menos estrés
- ✓ Menor riesgo de enfermedad
- ✓ Buena condición física
- ✓ Balance, postura, flexibilidad
- ✓ Mayor sensación de energía



# Beneficios de hacer actividad física regularmente

- ✓ Control de peso
- ✓ Huesos, músculos, y articulaciones mas fuertes
- ✓ Sentirse mejor consigo mismo
- ✓ Mejor movilidad y de manera independiente
- ✓ Estar con amigos, conocer a nuevas personas
- ✓ Divertirse y pasarla bien
- ✓ Verse bien

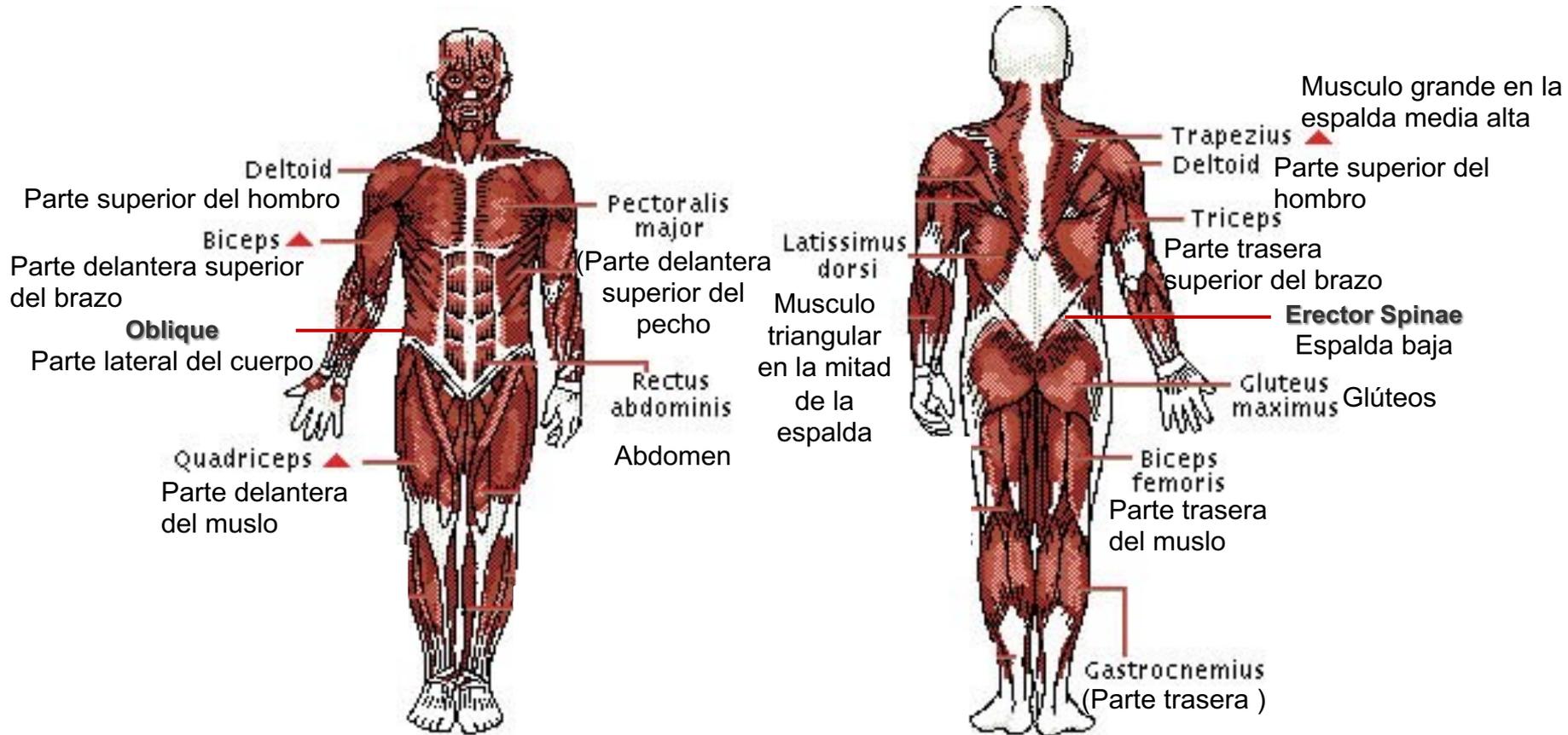


# Riesgos de la inactividad

- Muerte prematura
- Enfermedad cardiaca
- Diabetes Tipo 2
- Presión arterial alta
- Colesterol alto
- Embolia
- Obesidad
- Ciertos tipos de cáncer
- Osteoporosis
- Depresión
- Ansiedad



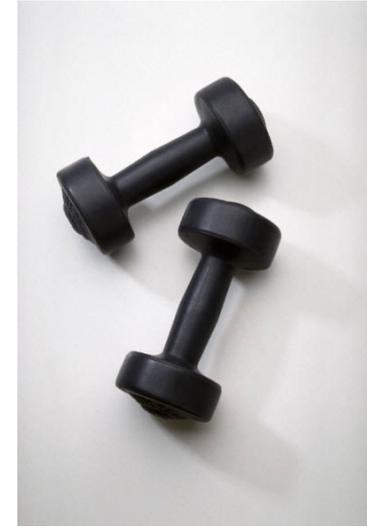
Los principales grupos musculares son utilizados al hacer acondicionamiento físico ya sea por fuerza muscular, resistencia muscular, resistencia cardio respiratoria o la flexibilidad.



Ejercicio de entrenamiento de fuerza	Grupos de musculos principales utilizados
Biceps de rosca	Parte superior de los brazos (bíceps & tríceps)
Levantamiento superior de brazo	Deltoides (hombros), tríceps y bíceps
Levantamiento frontal del brazo	Deltoides (hombros) y Pectorales (pecho)
Levantamiento lateral del brazo	Triceps, Deltoides (brazos y hombros) and oblicuos (lado)
Remo sentado	Dorso ancho, Erector de la columna (espalda), biceps y triceps (brazos)
Levantamiento posterior de pierna	Muslo y pantorrilla
Rosca de pierna	Muslo y pantorrilla
Levantamiento lateral de pierna	Abductores , gluteos

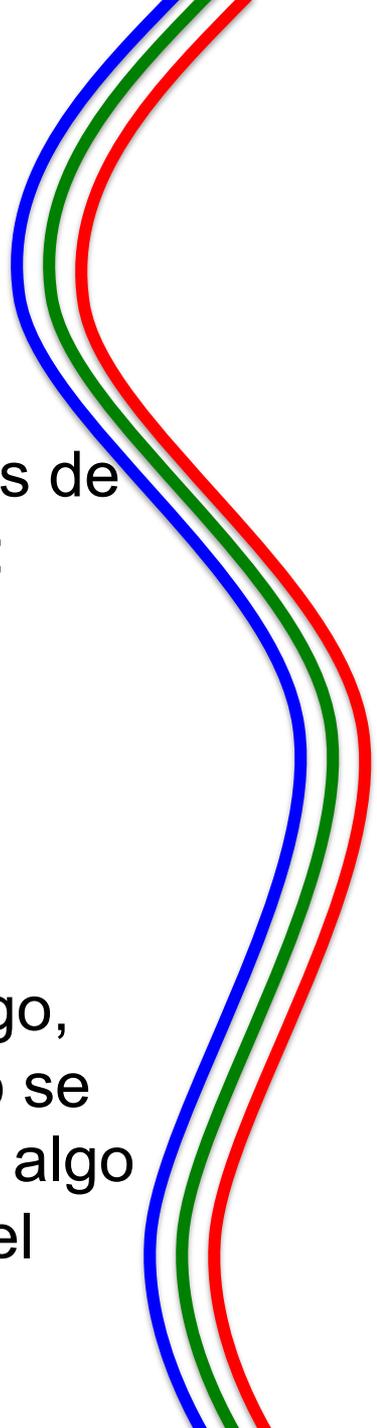
# Tres tipos de ejercicio son:

- Soporte de peso
- Resistencia
- Flexibilidad

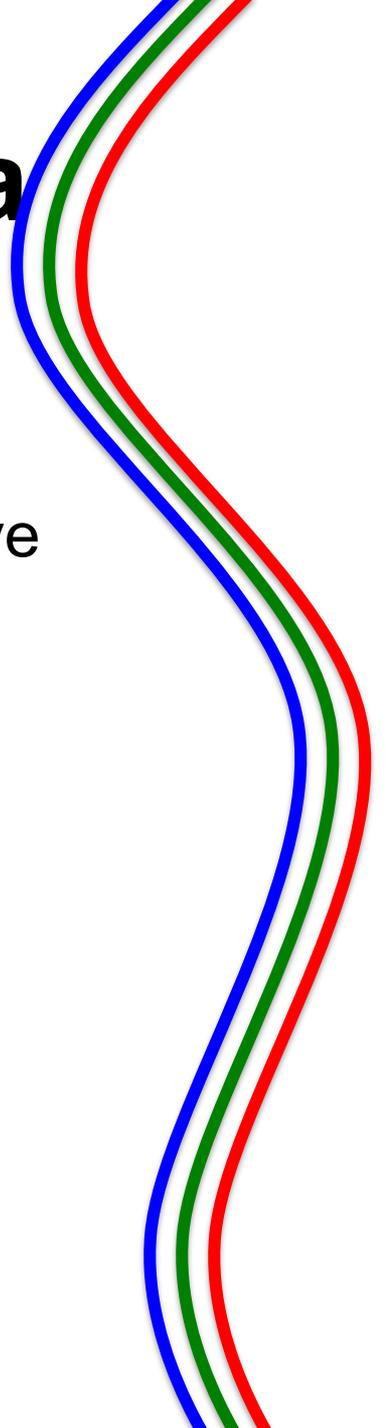


# Ejercicio de soporte de peso

- Soporte de peso significa tus pies y piernas soportan el peso de tu cuerpo. Algunos ejemplos de ejercicios de soporte de peso son los siguientes:
  - Caminar
  - Bailar
  - Subir escaleras
  - Alpinismo
- Deportes como el ciclismo y la natación son los ideales para su corazón y pulmones. Sin embargo, estos no son ejercicios de soporte de peso. Esto se debe a que está siendo sostenido su cuerpo por algo más que sus pies y piernas, como la bicicleta o el agua.



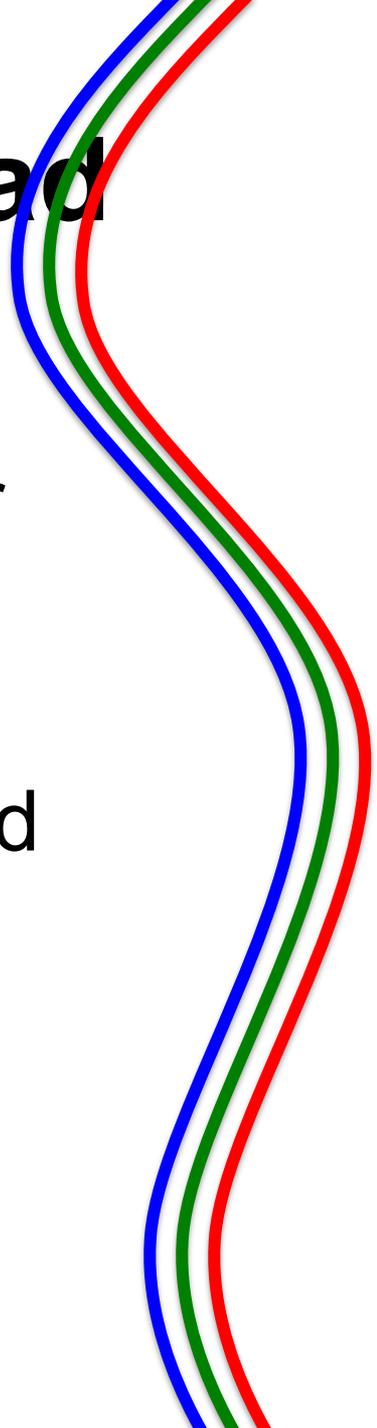
# Ejercicio de resistencia



- Resistencia significa que estas trabajando en contra del peso de otro objeto. La resistencia ayuda porque fortalece los músculos y construye huesos. Existen estudios que han demostrado que el ejercicio de resistencia aumenta la densidad ósea y reduce el riesgo de fracturas.
- El ejercicio de resistencia incluye:
  - Pesas libres o maquinas de pesas en casa o en gimnasio
  - Ligas de resistencia que existen en una variedad de fuerza
  - Ejercicio en el agua- cualquier movimiento realizado en el agua logra que los músculos trabajen mas duro

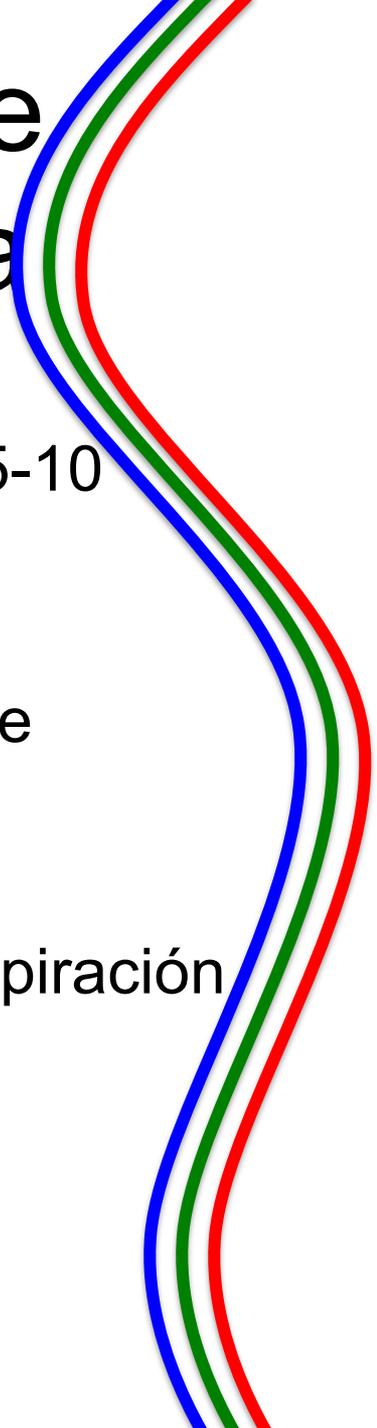
# Ejercicios de flexibilidad

- La flexibilidad es otra forma importante de hacer ejercicio. Tener articulaciones flexibles ayuda a prevenir lesiones.
- Ejemplos de ejercicios de flexibilidad incluyen los siguientes:
  - T'ai chi
  - Yoga
  - Estiramientos regulares



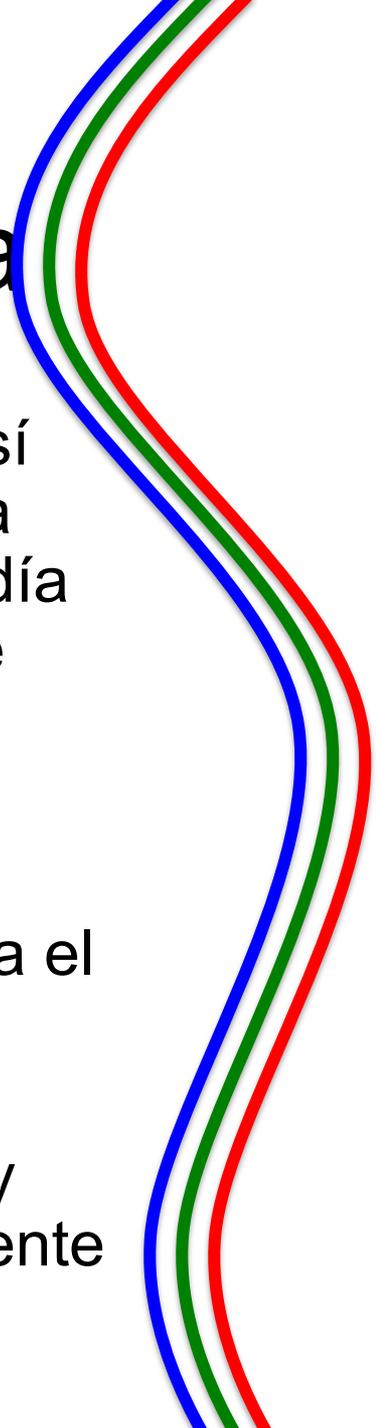
# Ejemplo de una rutina de entrenamiento de fuerza

- Calentamiento
  - Caminar con rapidez , estirar músculos por 5-10 minutos
- Ejercicio de entrenamiento de fuerza
  - Realizar serie de 1-2 de 10-12 repeticiones de cualquier tipo de ejercicio de fuerza
- Enfriamiento
  - Estirar músculos, equilibrio y ejercicio de respiración por 10-15 minutos



# Consejos sobre entrenamiento de fuerza

- Es importante tomar intercalar los días que ejercitas los grupos de músculos principales. Así que alterna los días de entrenamiento de fuerza con los días de ejercicio cardio o aeróbico. Un día trabájalos y al siguiente descansa ese grupo de músculos.
- Siempre respira durante el ejercicio. **Exhala** al levantar e **inhala** al relajar.
- No hagas movimientos rápidos, siempre termina el movimiento.
- Comience siempre con un peso ligero y poco a poco aumente de peso. Cuando se le haga muy fácil hacer 2 series de 10-12 repeticiones, aumente al siguiente peso.



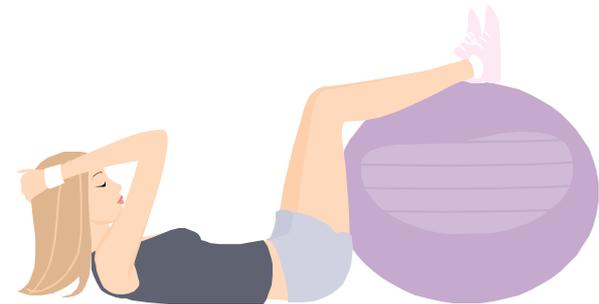
# Diferentes tipos de mini actividades de 10-15 minutos enfocadas en fortalecimiento del cuerpo

## ACTIVIDAD 1

(fuerza básica y aeróbico en uno)

- 10 – 15 lanzamiento de piernas al frente (lunges)
- 10-15 lagartijas
- 10-15 abdominales
- 10-15 saltos

Todos estos ejercicios trabajan la parte superior del cuerpo, abdomen, y cuádriceps.



Consulte al guía de Ejercicio y Actividad Física atrás de este sección

# Guía semanal de actividad



**Reducir el tiempo dedicado a la computadora y a la televisión y moverse más**

**Entrenamiento para lograr fuerza y flexibilidad**

**Actividades cardiovasculares/aeróbicas y recreacionales**

**Vida diaria**



# Calorías GASTADAS: Guía de actividad

**“FITT”**

**Frecuencia**

**Intensidad**

**Tiempo**

**Tipo**





# Calorías GASTADAS: Guía de actividad

## Frecuencia

*¿Qué tan seguido  
haces ejercicio?*





# Calorías GASTADAS: Guía de actividad



**Intensidad**  
*Tu nivel de esfuerzo  
en el ejercicio*

# Ejemplos de actividad

## BAJA INTENSIDAD

- Ir de compras
- Limpiar la casa



## INTENSIDAD MODERADA

- Andar en bicicleta a menos de 10 millas por hora
- Jardinería liviana (rastrillar, recortar)
- Baile de salón/contradanza
- Deportes de tirar y agarrar
- Ejercicios aeróbicos acuáticos

Concentrarse en actividades de moderada y alta intensidad

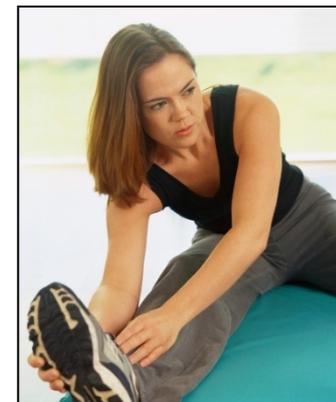


## ALTA INTENSIDAD

- Andar en bicicleta a más de 10 millas por hora
- Jardinería pesada (cavar, usar el azadón)
- Danza aeróbica/rápida
- Deportes en los que se corre (fútbol, baloncesto, hockey)
- Saltar la cuerda



<b>ACTIVIDAD DE INTENSIDAD MODERADA</b>	<b>Calorías usadas en 1 hora*</b>	<b>Calorías usadas en 30 minutos*</b>
Bailar	330	165
Andar en bicicleta (a menos de 10mph)	290	145
Caminar (3½ mph)	280	140
Levantar pesas	220	110
Hacer estiramiento	180	90



\*Para un hombre de 154 libras (5'10")

<b>ACTIVIDAD DE ALTA INTENSIDAD</b>	<b>Calorías usadas en 1 hora*</b>	<b>Calorías usadas en 30 minutos*</b>
Hacer trabajo pesado de jardinería (cortar leña)	440	220
Hacer ejercicios aeróbicos	480	240
Andar en bicicleta (a más de 10mph)	590	295
Hacer “jogging” (5 mph)	590	295
Nadar (ritmo lento, estilo libre)	510	255
Jugar al basketbol	440	220



\*Para un hombre de 154 libras (5'10")

ACTIVIDAD DE LA VIDA DIARIA	Tiempo y frecuencia	Libras que se bajan por año *
Caminar rápidamente parte del trayecto entre la casa y el trabajo	10 min 5X/semana	4
Usar las escaleras siempre que sea posible	5 min 5X/semana	2
Hacer una caminata rápida durante la hora del almuerzo	10 min 5X/semana	4
Andar en bicicleta estacionaria mientras se lee o escucha música	10 min 5X/semana	5
Jugar de manera activa con sus hijos	15 min 7X/semana	7



\*Para una persona de 154 libras



# Calorías GASTADAS: Guía de actividad



## Tiempo

*¿Por cuánto tiempo  
haces ejercicio?*

Adultos: 30 minutos casi todos los días – por lo menos 10 minutos a la vez  
Niños: 60 minutos por día

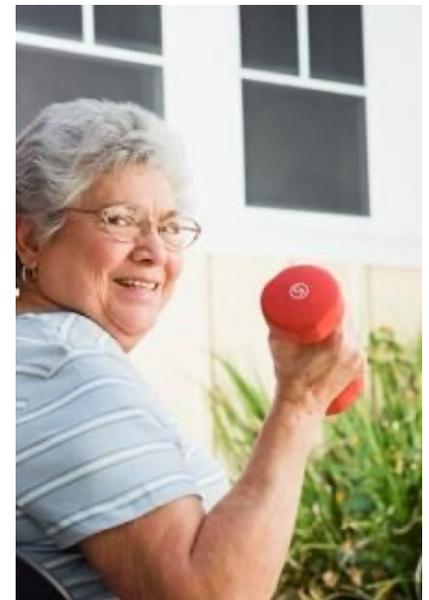
# Pautas para lograr importantes beneficios para la salud

*Los adultos necesitan:*

**Actividad aeróbica/cardiovascular**  
*como mínimo 150 minutos por semana*

*y*

**Entrenarse en fortalecimiento y flexibilidad muscular**  
*2 días por semana*



# Pautas para lograr importantes beneficios para la salud

Los niños necesitan actividades apropiadas para su edad como mínimo *60 minutos por día*





# Calorías GASTADAS: Guía de actividad

**Tipo**  
*Aeróbico*  
*entrenamiento de*  
*fuerza*



# ¿Cuánta actividad se necesita?

Para su salud en general, los adultos necesitan 30 minutos la mayoría de los días.

Para bajar de peso, se necesitan más intensidad y tiempo.

## ACTIVIDAD AERÓBICA

- Intensidad moderada: pulso más acelerado – se puede hablar fácilmente
- Alta intensidad: pulso más fuerte – dificultades para hablar



## ¿CUÁNTO?

- Intensidad moderada: 150 minutos por semana  
-O-
- Alta intensidad: 75 minutos por semana
- Periodos de 10 minutos o más



*¡Algo de actividad es mejor que nada!*

# ¿Cuánta actividad se necesita?

Para su salud en general, los adultos necesitan ejercicios de fortalecimiento 2 días a la semana.

## ENTRENAMIENTO PARA FORTALECER LOS MÚSCULOS

- Fortalece los músculos
- Mantiene delgado el tejido muscular
- Ejemplos: levantar pesas, “lagartijas”, yoga



## ¿CUÁNTO?

- 2 o más días por semana
- Incluir todos los principales grupos musculares: piernas, caderas, espalda, pecho, estómago (abdominales), hombros, brazos
- 10 a 15 repeticiones



# Evitando lastimarse

## Para mantenerse seguro al hacer ejercicios:

- Comenzar lentamente e ir intensificando.
- Aprender lo que es mejor para uno.
- Escoger actividades que sean apropiadas para tu condición física.
- A medida que logras ser más activo, agregar más tiempo a las actividades antes de pasar a otras.
- Usar el equipo y la vestimenta apropiados.
- Escoger un lugar seguro para hacer ejercicios.
- Si tienes algún problema de salud, consultar a tu médico.



# Hacer que la actividad forme parte de tu vida

- Planea tu actividad para la semana.
- Encuentra el horario que mejor funcione para ti.
- Escoge las actividades que te gustan y que se puedan integrar a tu vida.
- Mantente activo junto con tus amigos y tu familia.
- Aunque sea poca la actividad que haces, ya es importante; hacer algo es mejor que no hacer nada.
- Si recién estás comenzando, incrementa progresivamente la actividad.



# Actividad: Pensando ideas

- Menciona tres razones de porque estar físicamente activo/a es divertido.
- Menciona tres formas de agregar actividad física a la vida cotidiana de la familia.
- Nombra tres formas de apartarte a ti y a tu familia de ver tanta televisión.



# Haz un seguimiento semanal

**My aerobic activities this week**

My goal is to do aerobic activities for a total of \_\_\_\_\_ hours and \_\_\_\_\_ minutes this week.

What I did	Effort	When I did it and for how long							Total hours or minutes
		Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun	

This is the total number of hours or minutes I did these activities this week: \_\_\_\_\_

20 Be Active Your Way: A Guide for Adults



**My strengthening activities this week**

My goal is to do strengthening activities for a total of \_\_\_\_\_ days this week.

What I did	When I did it							Total days
	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun	

This is the total number of days I did these activities this week: \_\_\_\_\_

Being Active for Life 21

Consulte atrás de este sesión

# ¡A moverse!



Receso con 10 minutos de actividad

# Fundamentos de la actividad física

## *Recapitulación de los puntos principales*



- Escoge actividades de intensidad moderada o alta, una combinación de ambas.
- Haz como mínimo 150 minutos de actividad aeróbica por semana.
- Haz también ejercicios para fortalecer y flexibilizar los músculos por lo menos dos días a la semana.
- Comienza lentamente y trata de duplicar el tiempo que le dedicas semanalmente, para obtener más beneficios para tu salud.

Cambia a la presentación  
de *Cómo comenzar y  
mantenerse activo*