



ACTIVIDAD FISICA



ACTIVIDAD FISICA

- La actividad es cualquier movimiento corporal
- Hay diferentes niveles de actividad física
 - Actividad física ligera
 - Actividad física moderada
 - Actividad física vigorosa

EJERCICIO LIGERO

- Cuando su corazón late normal.
- Ejemplos:
 - Caminata lenta
 - Jardineria
 - Limpieza de casa
 - Cuidado de niños



EJERCICIO MODERADO

- ❑ Sentir que el corazón late mas rápido de lo normal
- ❑ Usted podrá ser capaz de mantener una conversación mientras camina.
- ❑ Ejemplos:
 - ❑ Caminar rápido
 - ❑ Montar en bicicleta
 - ❑ Bailar



EJERCICIO VIGOROSO

- ❑ Sentirá su corazón late mucho o mas fuertemente
- ❑ Será muy difícil hablar.
- ❑ Ejemplos:
 - ❑ Caminar rapido con pesas
 - ❑ Aerobicos, Zumba
 - ❑ Jugar futbol



RECOMENDACIONES



Es importante motivar a las personas jóvenes a participar en alguna actividad física de acuerdo a su edad, que disfruten, y los haga sentir bien.

RECOMENDACIONES

Todos los adultos deben ser activos.

Algo de actividad física es mejor que nada, y los adultos que participan en cualquier cantidad de actividad física logran algunos beneficios de salud.



RECOMENDACIONES



Las
recomendaciones
para adultos
tambien se aplican
para adultos
mayores.

BENEFICIOS

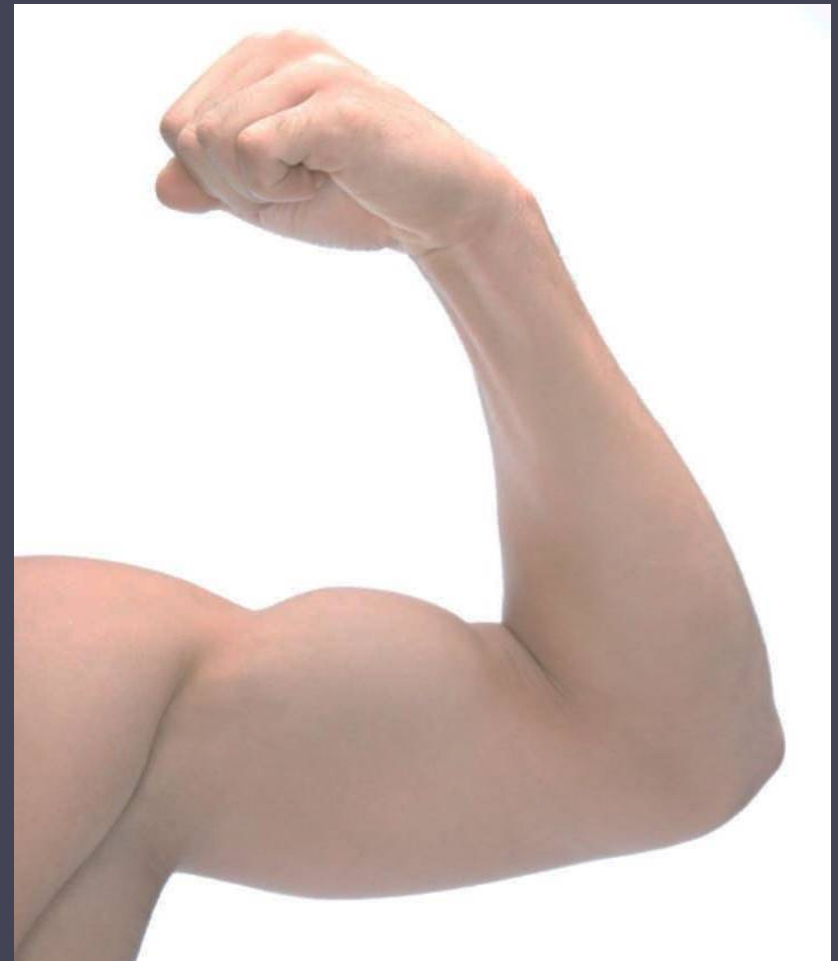
❑ Menor riesgo de:

- ❑ Muerte prematura
- ❑ Diabetes tipo 2
- ❑ Cancer de colon
- ❑ Cancer de mama
- ❑ Obesidad o sobrepeso

- ❑ Hipertension arterial
- ❑ Enfermedad coronaria
- ❑ Accidente cerebro-vascular

BENEFICIOS

- Mejora:
 - Condicion cardio respiratoria
 - Capacidad muscular
 - Función cognitiva (para adultos mayores)



BENEFICIOS



- Perdida de peso
 - ▣ combinado con un mantenimiento o reducción de la ingesta calórica
- Prevencion de caidas
- Reduccion de estres
- Reduccion de depresion

REDUCIR EL ESTRES

“Yo pienso que el ejercicio es extremadamente importante. Cada vez que me siento estresada, yo voy a la clase de ejercicio y me muevo. Salgo de ahí sintiéndome mucho mejor.”

-Rosaura Cedillo



MITOS

Las siguientes declaraciones se podría pensar que son verdaderas pero en realidad son falsas.

MITO #1



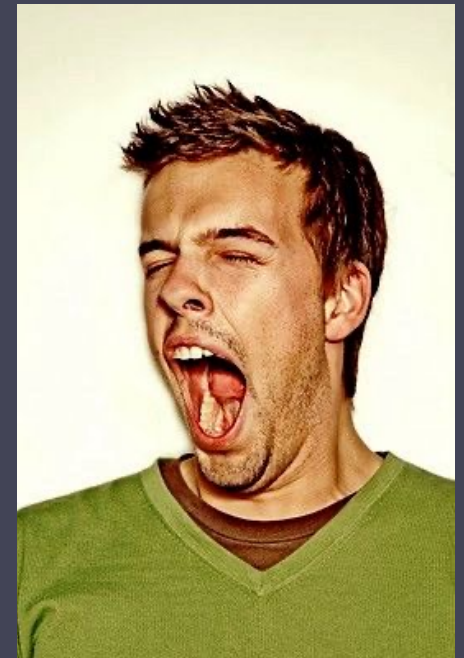
“El ejercicio toma mucho tiempo.”

MITO #1: FALSO

- ❑ La actividad física toma tiempo, pero hay maneras de hacerla manejable.
 - Trate de encontrar tres períodos de 10 minutos cada día.
 - Tómese tiempo “de ejercicio” temprano en la mañana antes de iniciar sus actividades.
 - Combine la actividad física con una tarea que ya forma parte de su rutina diaria.

MITO #2

“Ponerse en forma cansa.”



MITO #2: FALSO

- Una vez que comience la actividad física en forma regular, es probable que tenga aún más energía que antes.
- La actividad física de intensidad moderada a vigorosa realizada regularmente también puede ayudarle a reducir la fatiga y manejar el estrés.

MITO #3



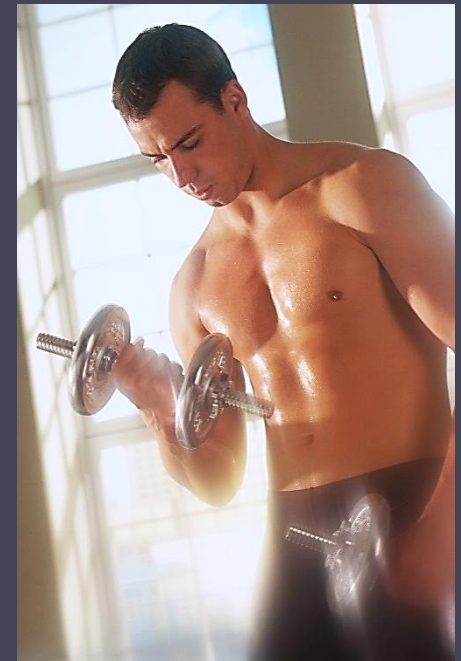
“Entre mas grande de edad este uno, menos actividad física es necesaria”

MITO #3: FALSO

- ❑ Mantenerse en forma es importante durante toda la vida.
- ❑ Busque un programa de actividad física que se adapte a su nivel de condición y necesidades particulares.
- ❑ Las personas mayores necesitan hacer ejercicio tanto como las personas más jóvenes.

MITO #4

“Tiene que ser
atletico para hacer
ejercicio.”



MITO #4: FALSO

- La mayoría de las actividades físicas no requieren ninguna habilidad atletica especial.
 - Caminar a paso rapido
 - Andar en bicicleta
 - Bailar, Zumba o aerobics

COMO INICIAR

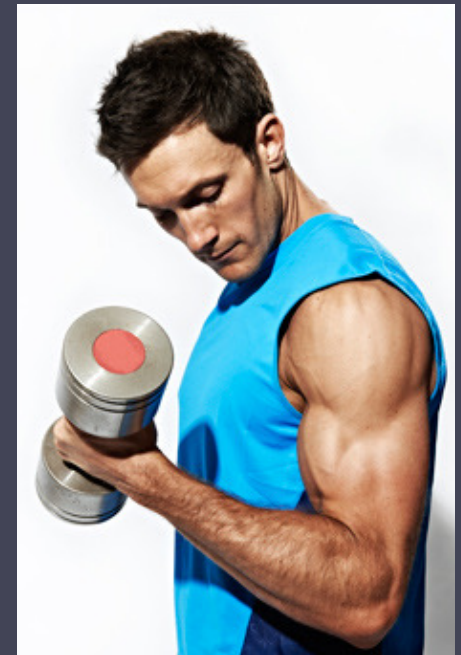
Planee su rutina de ejercicio cuidadosamente aumentando la cantidad de tiempo semanal lentamente hasta llegar a su objetivo.

COMO INICIAR

Semana 1	<i>3 veces a la semana 15 minutes al dia</i>
Semana 2	<i>3 veces a la semana 20 minutos al dia</i>
Semana 3	<i>4 veces a la semana 25 minutos al dia</i>

COMO INICIAR: META

*5 veces a la semana
30 minutos al dia*



PARA RECORDAR

- Recuerda los secretos basicos de un trabajo cardiovascular:
 - *Estira* el cuerpo para evitar lesiones
 - *Calienta* antes de tu entrenamiento
 - *Mantente hidratada/o* antes, durante y despues del ejercicio

HORARIO DE UNA SEMANA

<u>Lunes</u>	<u>Martes</u>	<u>Miercoles</u>	<u>Jueves</u>	<u>Viernes</u>
30 minutos bailando	30 minutos caminando a paso rapido	30 minutos montando bicicleta	30 minutos caminando a paso rapido	30 minutos bailando
Actividad moderada-intensa	Actividad moderada-intensa	Actividad moderada-intensa	Actividad moderada-intensa	Actividad moderada-intensa
165 calorías quemadas	140 calorías quemadas	145 calorías quemadas	140 calorías quemadas	165 calorías quemadas

Esto es solo un ejemplo de como puedes lograr quemar tantas calorías en una semana.

LA CLAVE ESTA EN EL BALANCE

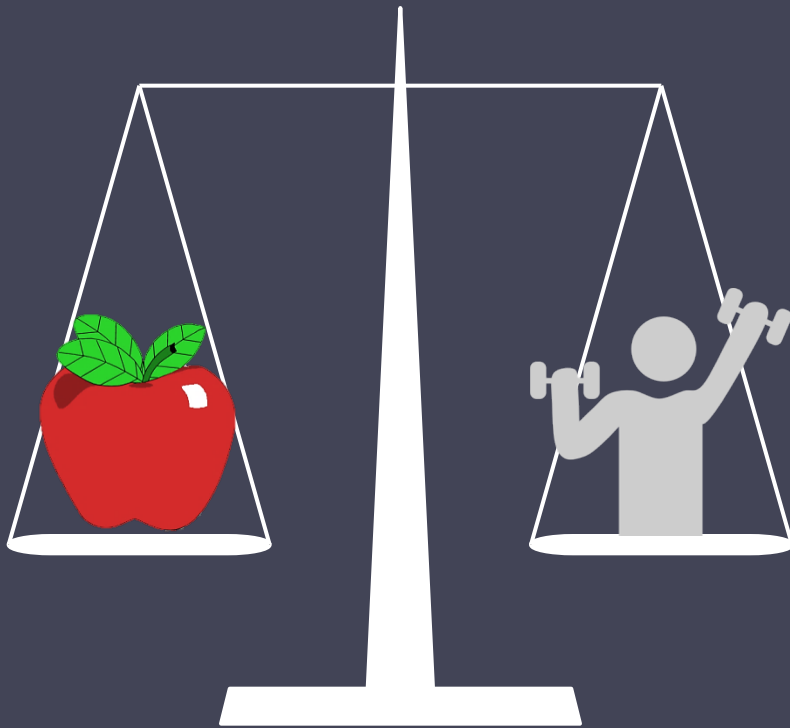
PERDIDA DE PESO

Bajas de peso cuando las calorías que consumes en comidas y líquidos sean menores a las que quemas o gastas.



Energia Consumida + Energia Gastada

LA CLAVE ESTA EN EL BALANCE



MANTENIMIENTO DE PESO

Tu peso se mantendrá igual cuando las calorías que consumes en comidas y líquidos sean iguales a las que quemas o gastas.

Energia Consumida = Energia Gastada

LA CLAVE ESTA EN EL BALANCE

AUMENTO DE PESO

Vas a subir de peso cuando las calorías que consumas en comidas y líquidos sean mas de las que quemas o gastas.



+ *Energia Consumida* – *Energia Gastada*

EN PRACTICA

- Si tu quemas o gastas 3,500 calorías realizando ejercicio o eliminando 3,500 calorías de tu dieta perderas 1 libra.



CONSEJOS



Encuentra un Sistema de apoyo. Un amigo, vecino, compañero de trabajo o miembro de la familia.

CONSEJOS

Despertar 15 minutos antes de meterlo en un entrenamiento rápido. Se le da energía y ventajas encima de su humor!



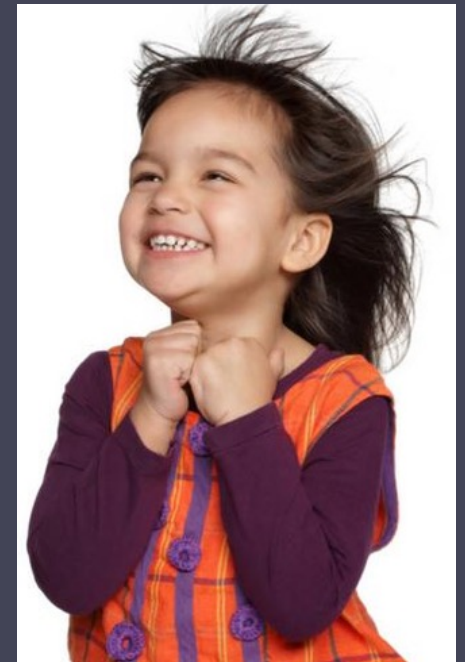
CONSEJOS



Convertirse en un viajero activo. ¡Vé por las escaleras! Encuentra la ruta más larga a casa o a su escritorio para quemar algunas calorías extra.

CONSEJOS

Recompensarnos



TOME EL CONTROL

Escenario:

Cada vez que llego del trabajo, lo primero que hago es encender el televisor y me acuesto en el sofá durante horas

Norma, Modelo a Seguir

SIGUIENTE PASO



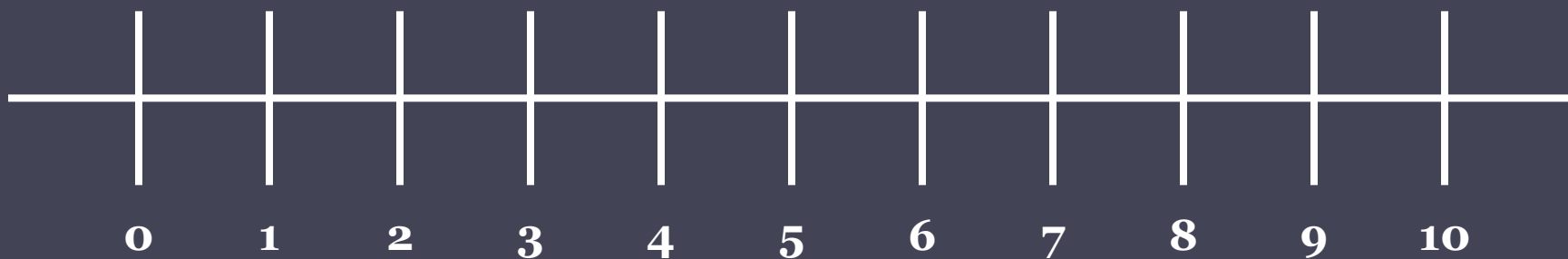
Comienza hoy...Porque *Tu Salud si Cuenta*

EL PLAN

Desventajas	Ventajas

EL PLAN

- ¿En una escala del 0-10, cuanta confianza tiene de poder realizar su plan?



Nada Seguro

Muy seguro

HAGAMOS UN PLAN

Fijarse una meta es una de las claves para triunfar. Póngase metas sencillas, claras y posibles de lograr.

¿Que tipo de ejercicio hará?

¿Durante cuanto tiempo?

¿Cuántas veces a la semana?

¿Cuándo comenzara?

REFERENCIAS

- ❑ 2008 Physical Activity Guidelines for Americans
 - Be Active, Healthy and Happy!
 - U.S. Department of Health and Human Services
- ❑ Your Guide to Physical Activity and Your Heart
 - U.S. Department of Health and Human Services
 - National Heart, Lung, and Blood Institute