

GUIA DE VIDA ACTIVA



CANEF



GOBIERNO DE CHILE
Ministerio de Salud
Chile Deporte
Ministerio de Educación

VIDA
CHILE
Comunicación y Promoción de la Salud

Este material está destinado a la población interesada en mejorar su calidad de vida, aumentando la actividad física e integrando el ejercicio como parte de su rutina diaria.

¿Que es la actividad física?

Actividad física es el conjunto de movimientos que pueden formar parte de las actividades cotidianas: caminar, realizar tareas domésticas pesadas o bailar. El ejercicio es parte de la actividad física, cuyos movimientos corporales son planificados, estructurados y secuenciales con el propósito de mejorar el rendimiento y desarrollo físico

¿Que tipo de actividad física puede realizar?

- Ejercicios de Resistencia: fortalecen el sistema cardiovascular y respiratorio.
- Ejercicios de Fuerza: aumentan la capacidad de trabajo, desarrollan la musculatura y mantienen la postura corporal
- Ejercicios de Flexibilidad: aumentan la amplitud de movimientos, disminuyen el riesgo de lesiones articulares
- Ejercicios de Velocidad: mejoran la capacidad de movimientos rápidos y ágiles. Preparan al cuerpo para reaccionar en velocidad.



La siguiente fórmula le permitirá calcular el gasto de energía en la caminata.

$$\text{Gasto Energético (kcal)} = \text{Peso corporal (kg)} \times \text{Distancia (km)}$$

En la tabla se señalan dos alternativas de intensidad de trabajo, manteniendo el tiempo de caminata estable y modificando la distancia recorrida.

Peso (kg)	Tiempo de ejecución (min.)	Distancia recorrida (km.)	Gasto energético (Kcal.)
70	30	3	210
70	30	2	140

¿Cuál es la diferencia entre caminar y trotar?

La caminata mantiene la velocidad y la baja intensidad, evita el impacto en articulaciones de rodillas y columna

El trote es de mayor impacto para las articulaciones de rodillas y columna, es necesario un cierto grado de entrenamiento para practicarlo



1.- CAMINAR COMO MÍNIMO 30 MINUTOS POR DÍA

Efecto de la caminata:

- Aumenta el gasto energético
- Fortalece el sistema cardiovascular
- Fortalece el sistema respiratorio
- Disminuye el riesgo de hiperlipidemia
- Mejora la composición corporal

Las caminatas
conversando resultan
más entretenidas.
Invite a sus amigos
a una larga caminata





Deje tiempo suficiente para hacer sus compras caminando

Prefiera caminar para trasladarse. Elija actividades que demanden mayor energía



Use la escalera tradicional y evite las escaleras mecánicas y ascensores. Esta actividad fortalece la musculatura de las piernas y exige mayor rendimiento del sistema circulatorio y respiratorio



2.- REALICE EJERCICIOS DE ELONGACIÓN



Habitualmente realice ejercicios que movilicen todas las articulaciones. No olvide compensar las malas posturas

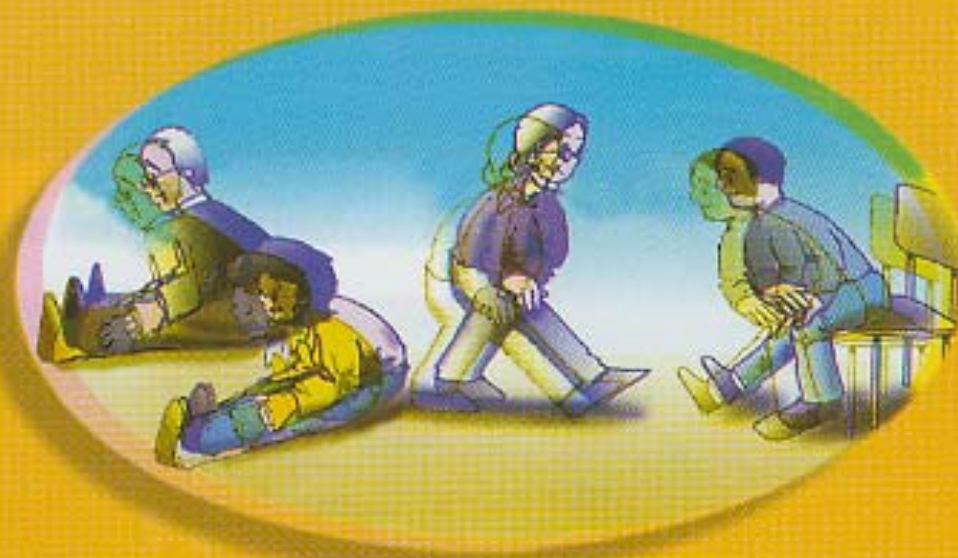
Utilice diversos espacios para realizar ejercicios de elongación.

Podemos realizarlos en compañía de otras personas en nuestro tiempo de esparcimiento



Beneficios de los ejercicios de flexibilidad

- Mejoran la flexibilidad y movilidad de las articulaciones
- Fortalecen ligamentos y tendones
- Disminuyen el riesgo de lesiones laborales
- Controlan y disminuyen las alteraciones posturales por descompensación entre grupos musculares



Para mantener la flexibilidad y conservar en buen estado las articulaciones, realice ejercicios de flexibilidad o estiramiento por lo menos 5 minutos durante su jornada diaria



Conservemos en buen estado nuestras articulaciones, si no las utilizamos, corren riesgo de atrofiarse

3.- PREFIERA RECREARSE ACTIVAMENTE

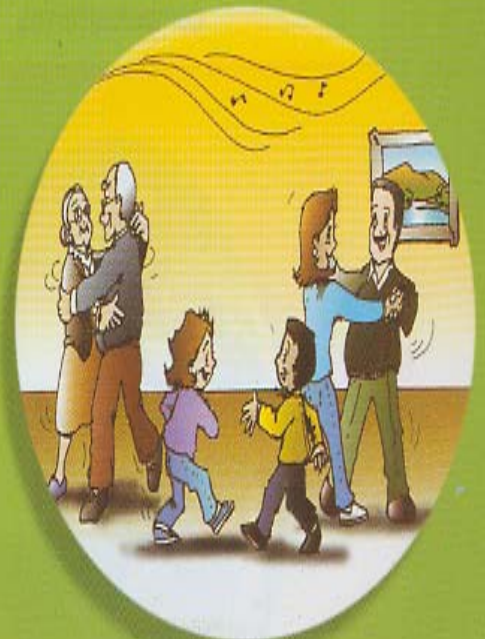
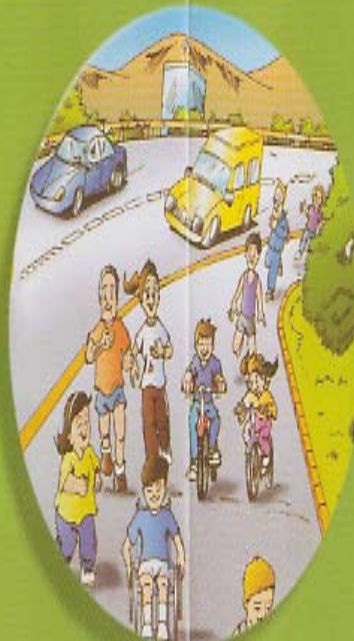
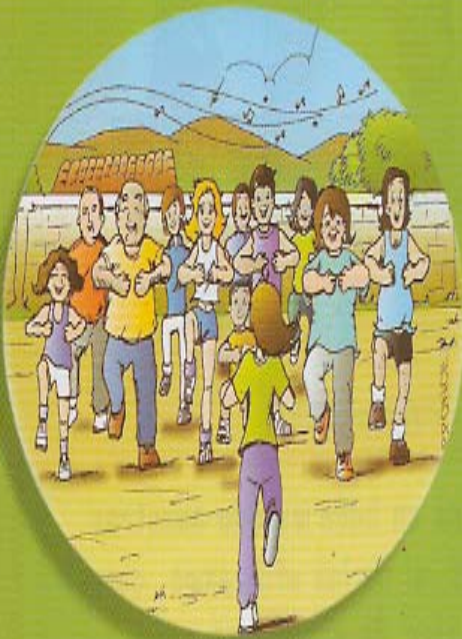
Las actividades en equipo desarrollan el compañerismo y la solidaridad



La recreación disminuye el estrés. La música nos alegra y mejora el estado de ánimo. Olvídense de los problemas cotidianos por algunos momentos

Las actividades en grupo desarrollan el sentido de la sociabilidad y son más entretenidas

Podemos elegir la actividad física que produzca mayor agrado



4.- REALICE PAUSAS ACTIVAS EN EL TRABAJO

Pauta de ejercicios para la pausa activa

Duración: 3-5 minutos de Intensidad moderada



Durante sus horas de trabajo deténgase rutinariamente para hacer ejercicios compensatorios



Haga sus ejercicios utilizando los espacios y materiales disponibles



Ciertos trabajos exigen un gran esfuerzo a algunos grupos musculares. En estos casos se debe realizar ejercicios de relajación y elongación. También se debe tonificar las zonas menos trabajadas



5.- REALICE EJERCICIOS 30 MINUTOS 3 VECES POR SEMANA

Realizar ejercicios 3 veces por semana mejora la condición física. Menor número de sesiones por semana no logran este efecto.



Movilizarse caminando o en bicicleta puede ser una buena forma de hacer ejercicio físico

Recuerde tomar agua: antes, durante, y después del ejercicio





El juego y las actividades deportivas unen e igualan las condiciones de los que lo practican, fomentan el respeto y promueven la amistad



La practica de natación se puede hacer a cualquier edad

6.- ADECÚE LA INTENSIDAD A SU RITMO PERSONAL

La capacidad para realizar trabajos a mayor o menor intensidad depende principalmente de la capacidad física obtenida a través del entrenamiento y de la edad



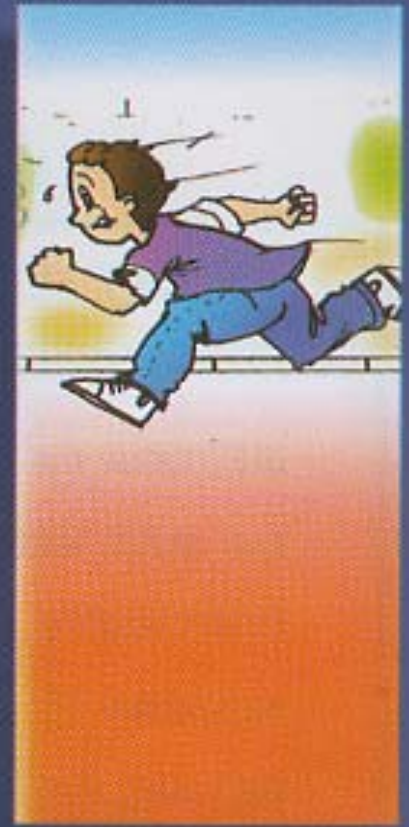
Podemos compartir la actividad, graduando la intensidad del esfuerzo a nuestra propia capacidad física



Busque su ritmo personal. Para un adulto mayor, trabajos de baja carga pueden resultar de mediana o alta intensidad, dependiendo de su capacidad física



Con la práctica del ejercicio su capacidad física irá aumentando. No olvide adaptar su plan de trabajo aumentando la intensidad



Cuando su capacidad de adaptación al ejercicio físico es alta, puede aumentar la intensidad de su programa de ejercicios

BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

- MEJORA LA ACTIVIDAD FÍSICA
- DA MAS VITALIDAD Y ENERGÍA
- FORTALECE LA ESTRUCTURA ÓSEA Y MUSCULAR
- MEJORA EL SISTEMA INMUNOLÓGICO
- RETARDA O EVITA ENFERMEDADES CRÓNICAS
- EVITA LA DISMINUCIÓN DE LA RESPUESTA MOTORA
- CONTROLA EL PESO CORPORAL
- REDUCE EL ESTRÉS, LA ANSIEDAD Y LA DEPRESIÓN
- BRINDA MAS OPORTUNIDADES PARA REUNIRSE E INTERACTUAR CON OTRAS PERSONAS
- FAVORECE LA VIDA INDEPENDIENTE DE ADULTOS MAYORES

Este material ha sido preparado por el Grupo Técnico de Actividad Física de ViDA CHILE, integrado por MINSAL, MINEDUC, IND, UMCE, INTA U. de CHILE, con el apoyo técnico de Cecilia Bahamondes, Isabel Zacarías y Sonia Olivares