

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE



*Al final
de la lección,
tú serás capaz de:*

- apreciar los beneficios para la salud de realizar actividad física en forma regular;
- comprender por qué necesitamos realizar diferentes tipos de actividad física;
- evaluar el nivel de actividad física y realizar un plan personal de actividades.



Lección 10

Manteniéndose en forma y activo

DESCRIPCIÓN DEL CONTENIDO



Esta lección se refiere a las maneras cómo mantenerse físicamente activo y en forma puede ayudar a una buena salud.

Explica los beneficios que proporciona a las personas el realizar una actividad física regular. Analiza las ventajas de ser activo y de mantenerse en forma, como tener un peso corporal saludable y reducir los riesgos de enfermedades cardíacas, diabetes y problemas a las articulaciones y los huesos. Esta lección también expone las ventajas para la salud de incorporar una combinación de diferentes tipos de actividades –física y aeróbica, de fortalecimiento y elongaciones– en la vida diaria. Se proporcionan ejemplos de actividades livianas, moderadas e intensas, para que las personas puedan escoger. La lección concluye procurando motivar el desarrollo de planes personales de actividad física.



Parte 1

Los beneficios de mantenerse en forma y activo



PARA LEER

La actividad física mejora nuestra salud y puede también reducir el riesgo de varias enfermedades. Uno de los mayores beneficios de realizar una actividad física regular es el control del peso, lo que reduce el riesgo de enfermedades al corazón, diabetes y problemas a las articulaciones y los huesos. También mejora las funciones del corazón y los pulmones. Contribuye a la salud de huesos, músculos y articulaciones, aumenta la flexibilidad y mejora los movimientos, lo que ayuda a aliviar el dolor de la artritis y se le asocia a menos episodios de hospitalización y visitas a los médicos. También influye positivamente en la autoestima y el bienestar general, reduce el estrés y la ansiedad y mejora el dormir.

La actividad física incluye cualquier tipo de movimiento corporal que gasta energía. Muchos de los beneficios de ser activos pueden alcanzarse sin necesidad de realizar ejercicios muy demandantes o intensos. Debemos tratar de incluir en nuestra rutina diaria actividades que nos mantengan en movimiento, como caminar, subir escaleras, realizar trabajo físico, trasladar cosas, realizar tareas del hogar. Una gran mejoría en el estado físico puede provocarse con el cambio de una vida sedentaria a un estilo de vida moderadamente activo. La mejor forma de estar activo es incluir la mayor cantidad de movimientos que sea posible en nuestra rutina diaria.

Diferentes tipos e intensidades de actividad física mejorarán diversos aspectos de la salud y del estado físico. Todo tipo de ejercicio debe realizarse en forma gradual y regularmente, evitando actividades repentinas de esfuerzo excesivo. La acumulación de pequeños pero regulares episodios de movimiento durante el trabajo, la escuela o el tiempo libre, puede provocar una diferencia significativa en el balance energético y en el control del peso a lo largo del tiempo. Por ejemplo, una caminata diaria de 20 minutos puede hacer una diferencia de hasta 5 kilos en un año; para la mayoría de las personas esto también significa prevenir enfermedades cardiovasculares y otros beneficios potenciales, físicos y mentales. Además, se sugiere agregar ejercicios de fortalecimiento y elongaciones, lo cual es de especial importancia en el caso de personas adultas mayores. Por su parte, las personas que realizan, en forma regular, una actividad física muy demandante o que practican un deporte extremo, necesitan recibir

PARA PENSAR MIENTRAS LEES



¿Cuán importante es la actividad física?

¿Por qué las personas necesitan realizar diferentes tipos de actividad física?

¿Eres tú suficientemente activo todos los días?










suficiente cantidad de alimentos para cubrir sus necesidades y requieren descansar y relajarse para permitir que su cuerpo se recupere.

- Actividades aeróbicas, como caminar rápido, trotar y nadar, aceleran el ritmo cardíaco y la respiración y mejoran el estado del corazón y de los pulmones.
- Actividades de resistencia, esfuerzo y cargar peso, como llevar en brazos a un niño, trasladar peso y caminar regularmente, ayudan a desarrollar y mantener los huesos y músculos, al hacerlos trabajar en contra de la gravedad.
- Actividades de balance y estiramiento, como elongar suave, bailar, hacer yoga, practicar artes marciales, etc., mejoran la estabilidad física y la flexibilidad, reduciendo el riesgo de heridas o lesiones.



MATERIALES



-  Pregúntate a ti mismo Ficha de trabajo *Beneficios para la salud de la actividad física*
-  Respuestas Ficha de trabajo *Beneficios para la salud de la actividad física*
-  Pregúntate a ti mismo Ficha de trabajo *Entendiendo los diferentes niveles de actividad*
-  Pregúntate a ti mismo Ficha de trabajo *Actividades aeróbicas, de fortalecimiento y elongaciones*
-  Ejemplo Ficha de trabajo *Actividades aeróbicas, de fortalecimiento y elongaciones*
-  Pregúntate a ti mismo Ficha de trabajo *Mi plan de actividad física*
-  Ficha informativa *Niveles de intensidad de la actividad física*



ACTIVIDADES

Beneficios para la salud de la actividad física

Analiza o piensa sobre lo que significa para ti estar en forma y ser físicamente activo. ¿Cuáles son los beneficios para la salud de ser físicamente activo? Utiliza

-  Pregúntate a ti mismo Ficha de trabajo *Beneficios para la salud de la actividad física* para hacer una lista de todos los beneficios en los que puedas pensar.
-  Compara tus ideas con Respuestas Ficha de trabajo *Beneficios para la salud de la actividad física*.



Actividades livianas, moderadas e intensas

Analiza cómo diferentes actividades requieren (gastan) distintos niveles de calorías. Algunas actividades gastan pocas calorías, otras un nivel moderado y otras gastan un nivel alto de calorías. Estas diferentes actividades se pueden calificar como livianas, moderadas e intensas.



Utiliza Pregúntate a ti mismo Ficha de trabajo *Entendiendo los diferentes niveles de actividad* o cópiala en la pizarra o en tu cuaderno. Sugiere tipos de actividades que sean buenos ejemplos de cada uno de los tres niveles y anótalos en la columna correcta.

Actividades aeróbicas, de fortalecimiento y elongaciones



Busca Pregúntate a ti mismo Ficha de trabajo *Actividades aeróbicas, de fortalecimiento y elongaciones* y completa la mayor cantidad de ejemplos en los que puedas pensar para cada tipo de actividad. Compara tus ejemplos con Ejemplo Ficha de trabajo *Actividades aeróbicas, de fortalecimiento y elongaciones*.



¿Eres suficientemente activo?



Como una tarea individual, haz un registro en Pregúntate a ti mismo Ficha de trabajo *Mi plan de actividad física*. Revisa y evalúa tus actividades respondiendo las preguntas en la Ficha de trabajo y elabora un plan para mejorar tu nivel de actividad física.

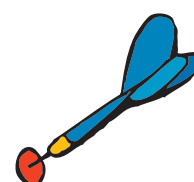


PUNTOS CLAVE

Revisa estos tres puntos clave para recordar los beneficios que tiene para la salud el mantenerse en forma y activo. Reflexiona sobre tu propio nivel de actividad física y trata de incluir más movimiento en tu vida diaria.

Manteniéndose en forma y físicamente activo

- La actividad física regular es buena para la salud y el bienestar. Puede reducir el riesgo de serias enfermedades, como las cardíacas, diabetes, problemas a los huesos, articulaciones e insomnio.
- Ser físicamente activo significa incluir en la rutina diaria movimientos que gasten energía. Pequeños cambios a lo largo del tiempo mejoran la salud y el peso corporal.
- Una combinación de diferentes tipos de actividad física –aeróbica, fortalecimiento y elongaciones– proporciona muchos beneficios a las distintas partes del cuerpo.





Beneficios para la salud de la actividad física

¿Sabes cómo la actividad física puede mejorar el estado de salud?
Haz una lista con todos los beneficios que conozcas.

La actividad física incluye todos los movimientos que utilizan energía.

Algunas maneras cómo la actividad física puede mejorar nuestra salud:

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-



★ Puedes comparar tus ideas con Respuestas
Ficha de trabajo **Beneficios para la salud de la actividad física.**



Beneficios para la salud de la actividad física

La actividad física mejora el estado de salud en muchas formas y cuando se realiza regularmente puede ayudar a reducir el riesgo de algunas enfermedades serias.

La actividad física puede:

- Ayudar a la pérdida y al control del **peso**.
- Ayudar a reducir la **grasa** corporal.
- Construir o preservar **masa muscular**.
- Ayudar a **reducir el riesgo** de enfermedades cardiovasculares y diabetes.
- **Mejorar** la función del corazón, los pulmones y los músculos.
- **Contribuir** a la salud de los huesos.
- Mejorar el **fortalecimiento y movimiento** de las articulaciones.
- Aumentar la **flexibilidad** y mejorar el rango de los movimientos corporales.
- Mejorar la autoestima y el **bienestar mental**.
- **Reducir** el estrés y la ansiedad.



Utiliza estas respuestas para comprobar tus propias respuestas en Pregúntate a ti mismo Ficha de trabajo **Beneficios para la salud de la actividad física.**





Entendiendo los diferentes niveles de actividad

Sugiere tipos de actividades que sean buenos ejemplos para cada uno de los tres niveles de actividad y anótalos en la columna correcta.

Todo movimiento y actividad tiene un *diferente nivel de intensidad.*

Algunas actividades requieren más energía que otras. La mejor manera de mantenerse activo es incluir la mayor cantidad de diferentes tipos de movimientos en la rutina diaria.

Actividades livianas	Actividades moderadas	Actividades intensas
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

★ Puedes encontrar más información sobre niveles de actividad en Ficha informativa *Niveles de intensidad* de la actividad física.

★ Aquí hay más ejemplos para ti:

Actividades livianas	Actividades moderadas	Actividades intensas
leer	bailar	correr
estar sentado	caminar rápido	nadar
trabajo de oficina	andar en bicicleta	remar
cocinar	trabajo pesado de casa	ciclismo rápido
jardinear suave	excavar	juguar fútbol





Actividades aeróbicas, de fortalecimiento y elongaciones

¿Cuánto sabes sobre actividades aeróbicas, de fortalecimiento y elongaciones? Agrega todos los ejemplos que conozcas para cada tipo de actividad.

Diferentes tipos e intensidades de actividades físicas mejorarán diversos aspectos de la salud y el estado físico.

Actividades aeróbicas son de un nivel relativamente bajo de intensidad y de larga duración. Como el cuerpo requiere más oxígeno, aumenta el ritmo de los latidos del corazón y mejora la capacidad de los pulmones.

- nadar
-
-
-
-
-

Actividades de resistencia y levantamiento de pesas son esenciales para construir y mantener los huesos sanos. Durante las actividades de levantamiento de objetos pesados o pesas los huesos se adaptan al impacto del peso fabricando más células óseas. Consecuentemente los huesos se fortalecen y aumentan su densidad.

- llevar en brazos a un niño
-
-
-
-
-

Actividades de balance y estiramiento o elongaciones ayudan a mejorar la estabilidad física, la flexibilidad y a reducir las lesiones musculares y a los huesos.

- bailar
-
-
-
-
-



★ Puedes comparar tus ideas con Ejemplo Ficha de trabajo Actividades aeróbicas, de reforzamiento y elongaciones.

Actividades aeróbicas, de fortalecimiento y elongaciones

Algunas actividades proporcionan beneficios específicos para áreas determinadas del cuerpo.

Otras actividades son más completas, proporcionando múltiples beneficios.

Nadar es el ejemplo de una actividad muy completa; aumenta la capacidad y resistencia de los pulmones, utiliza la mayor parte de los músculos y mejora la flexibilidad general del cuerpo. Una caminata moderada a rápida y andar en bicicleta fortalecen el sistema cardiovascular, utilizan los músculos de las piernas y de los muslos y mejoran la densidad ósea. Llevar peso o levantar pesas mejora la fortaleza general del cuerpo y utiliza los brazos y los músculos superiores del cuerpo.

Hay muchos tipos de actividades que se pueden realizar, ya sea actividades diarias comunes y/o algún tipo de deporte por cuenta propia, en grupos o en sesiones organizadas en un gimnasio y todas ellas pueden mejorar diferentes aspectos del estado físico. Se necesita incluir una variedad de diferentes tipos de actividades en la rutina diaria para obtener el máximo beneficio para todas las partes del cuerpo y para el estado de salud en general.

Algunos ejemplos para cada tipo de actividad:

Actividades aeróbicas son de un nivel relativamente bajo de intensidad y de larga duración. Como el cuerpo requiere más oxígeno, aumenta el ritmo de los latidos del corazón y mejora la capacidad de los pulmones.

- nadar
- caminar rápido
- trotar
- remar
- esquiar en hielo
- ciclismo

Actividades de resistencia y levantamiento de pesos son esenciales para construir y mantener los huesos sanos. Durante las actividades de levantamiento de pesos los huesos se adaptan al impacto del peso fabricando más células óseas. Consecuentemente los huesos se fortalecen y aumentan su densidad.

- llevar en brazos a un niño
- subir escaleras
- levantar pesas
- jugar tenis
- esquiar en la nieve
- hacer "step" aeróbico

Actividades de balance y estiramiento o elongaciones ayudan a mejorar la estabilidad física, la flexibilidad y a reducir las lesiones musculares y a los huesos.

- bailar
- hacer yoga
- elongación de los cuádriceps (piernas)
- elongación de los tendones (piernas)
- elongación pectoral (músculo del pecho)



Este Ejemplo Ficha de trabajo te ayudará a completar Pregúntate a ti mismo Ficha de trabajo **Actividades aeróbicas, de reforzamiento y elongaciones.**

Mi plan de actividad física

¿Cuán activo eres tú?
Haz un registro de tus actividades por una semana y anótalas en esta tabla.
Revisa tus actividades y prepara un plan. Ve de qué manera puedes mejorar tu nivel de actividad física diaria.

Día de la semana	Actividades	Rango de tiempo
Lunes	• • •	• • •
Martes	• • •	• • •
Miércoles	• • •	• • •
Jueves	• • •	• • •
Viernes	• • •	• • •
Sábado	• • •	• • •
Domingo	• • •	• • •

1. ¿Crees que eres suficientemente activo?
2. ¿Cuánto tiempo fuiste activo cada día?
3. ¿Cuánto tiempo permaneciste sentado cada día?
4. ¿Crees que tuviste la cantidad adecuada de actividades del tipo moderadas e intensas?
5. ¿De qué manera podrías aumentar la cantidad de movimiento en tu rutina diaria?
6. Haz un plan de actividades para ti, basado en tu nivel actual de actividad física, tu estado de salud, peso corporal y cualquier condición médica especial, si la hay. Sé realista y trata de seguirlo.



Niveles de intensidad de la actividad física



- | | | | | | |
|---|---|--|--|---|--|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| <ul style="list-style-type: none"> • dormir • estar tendido | <ul style="list-style-type: none"> • estar sentado • leer • escribir • tomar notas • estudiar • mirar TV • tejer • jugar cartas | <ul style="list-style-type: none"> • vestirse • hacer aseo • sacudir • lavar platos • conducir • cocinar • planchar • jardinear suavemente | <ul style="list-style-type: none"> • caminar • jugar con un niño • jardinear • limpiar vidrios o ventanas • caminar en forma sostenida • hacer camas • tocar un instrumento | <ul style="list-style-type: none"> • bailar • caminar rápido • caminar en subida • esquiar • andar a caballo • hacer gimnasia • bucear • jugar básquetbol | <ul style="list-style-type: none"> • correr • nadar • jugar tenis • jugar fútbol • andar rápido en bicicleta • mover muebles • excavar • remar |



Puedes utilizar estos ejemplos de diferentes niveles de actividades para ayudarte a completar la Ficha de trabajo **Mi plan de actividad física.**

