



## TALLER 1. Nuestro estado de forma.

**Objetivo:** Valorar y tomar conciencia de nuestro estado de forma.

**Metodología:** Test de Ruffier-Dickson.

**Materiales:** papel, bolígrafo, cronómetro, pizarra y rotulador.

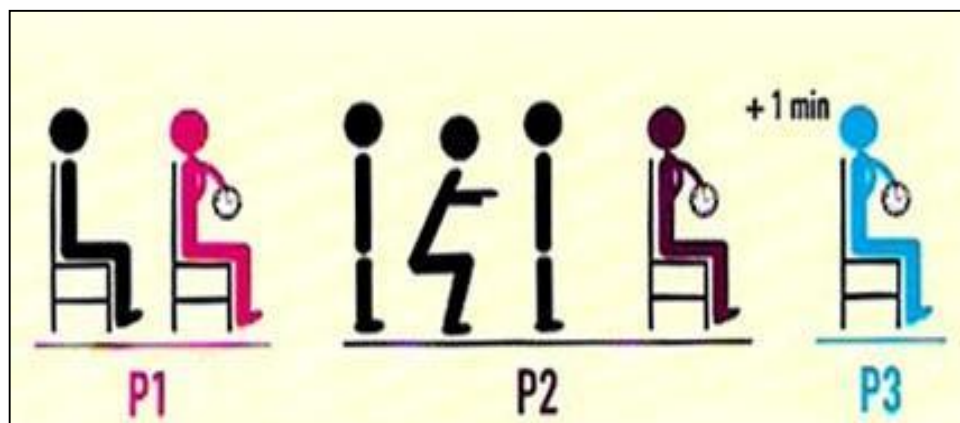
**Procedimiento:** se forman parejas con los participantes (uno realiza los ejercicios y otro anota las pulsaciones) y mediante un ejercicio, se valora la recuperación cardio-respiratoria y el "estado de forma", de cada uno, a través de una fórmula. Test de Ruffier-Dickson

- Se toman las pulsaciones en reposo durante 15'' (P1).
- De pie se realizan 30 flexiones y extensiones de piernas durante 45''. Se vuelve a tomar las pulsaciones durante 15'' (P2).
- Después de 1 minuto de realizar las flexiones, se toma nuevamente las pulsaciones durante 15'' (P3).
- La fórmula a aplicar sería:  $\text{Coeficiente} = 4(P1+P2+P3) - 200/10$

VALORACIÓN	CONDICIÓN FÍSICA
0	Excelente
1 a 5	Muy buena
6 a 10	Buena
11 a 15	Suficiente
Más de 15	Insuficiente

A finalizar se establece un debate por el cual se plantean los cambios que cada uno puede realizar por mejorar su forma física.

**Taller:** 20 min.



info@circulosdelavida.es

©Servicio Canario de la Salud  
Dirección General de Salud Pública  
Servicio de Promoción de la Salud  
Año 2014



## TALLER 2. Medir la Actividad Física.

**Objetivo:** Obtener datos, internacionalmente comparables, de la Actividad Física relacionada con la Salud de un colectivo en particular.

**Metodología:** Cuestionario internacional de Actividad Física, versión corta, (IPAQ).

**Materiales:** Cuestionario impreso, bolígrafo y podómetro.

**Procedimiento:** Se solicita al colectivo la realización de un Cuestionario internacional (IPAQ) de 7 preguntas relacionado con la actividad física que realizan. Se visualizan dispositivos electrónicos que miden la actividad física.

Al finalizar el test se comenta los distintos tipos de medición de la actividad Física y su valoración.

**Taller:** 20-25 min.

### Medición de la actividad física

Diversos métodos. Directas e indirectas. Dentro de algunas de ellas:

- Observación de comportamientos
- La Frecuencia Cardíaca es típicamente utilizado para estimar el gasto de energía diaria en actividad física.
- Los Podómetros es un tipo de sensor que fue diseñado para contar los pasos y medir la distancia caminada o corriendo. Sin embargo, no todos los podómetros son fiables para estimar la actividad física en cualquier investigación.
- Otros recursos (Acelerómetros, Estabilizadores) tienen un menor valor en grandes estudios y su uso está limitado a pequeñas investigaciones fisiológicas.
- La Calorimetría Directa e Indirecta son métodos muy caros.

[info@circulosdelavida.es](mailto:info@circulosdelavida.es)

©Servicio Canario de la Salud  
Dirección General de Salud Pública  
Servicio de Promoción de la Salud  
Año 2014



## TALLER 3. Mi Pirámide de la Actividad Física.

**Objetivo:** Modificar patrones de conductas en el grupo para poder aumentar su Actividad Física.

**Metodología:** Tormenta de ideas, entre el grupo, para definir que tipo de actividad física se adapta mejor a mi situación personal.

**Materiales:** Folios con pirámides sin rellenar, bolígrafo, rotulador y pizarra

**Procedimiento:** Se solicita al grupo que señale que tipo de actividad física realizaría en cada apartado de la pirámide (vigorosa, moderada y ligera), cuántos días a la semana y qué tiempo emplearía.

**Taller:** 20-25 min.

Valoración:

- **Ligera:** 3,3 MET x minutos de ejercicio x días por semana.
- **Moderada:** 4 MET x minutos de ejercicio x días por semana.
- **Vigorosa:** 8 MET x minutos de ejercicio x días por semana.

Criterios de la valoración.

- **Ligera:** no menos de 400 MET semanales
- **Moderada:** no menos de 600 MET semanales
- **Vigorosa:** no menos de 1500 MET semanales

[info@circulosdelavida.es](mailto:info@circulosdelavida.es)

©Servicio Canario de la Salud  
Dirección General de Salud Pública  
Servicio de Promoción de la Salud  
Año 2014



## TALLER 4. Trabajo sedentario y ejercicio físico.

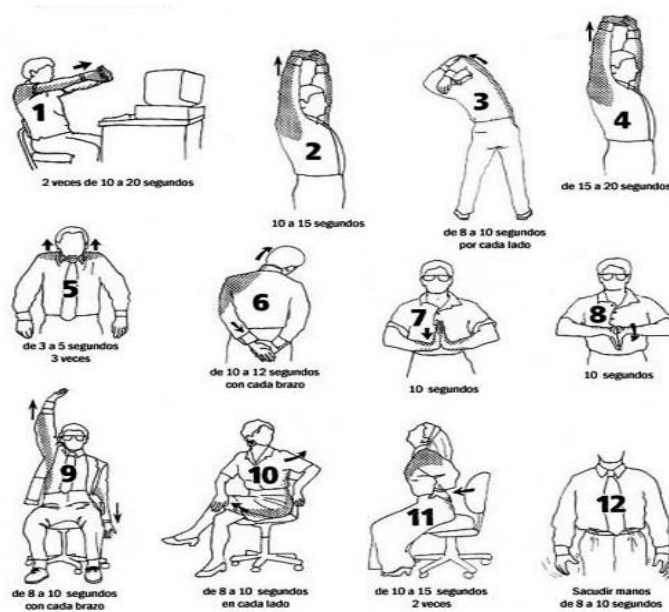
**Objetivo:** Incorporar ejercicios de estiramiento en trabajos sedentarios y prevenir dolores y molestias musculares.

**Metodología:** Ejercicios de estiramientos en grupo.

**Materiales:** Folio con ejercicios de estiramientos, cañón y pantalla para proyección de diapositivas.

**Procedimiento:** Se presentan en diapositivas distintos ejercicios de estiramiento para que el grupo los realice, indicando el tiempo, las repeticiones y la postura.

**Taller:** 20-25 min.



### Justificación y recomendaciones.

El 65 % de la población trabaja frente al ordenador, y de este grupo el 60 % presenta problemas de postura, dolor de espalda y tensión ocular, entre otros efectos. Una persona que está frente al ordenador 5 días a la semana, en una jornada normal de trabajo de 8 a 10 horas, realiza entre 12 y 30 mil movimientos de ojos y de cabeza y 33 mil pulsaciones en el teclado, lo que aunado a un mobiliario no adecuado, como una silla incómoda y un ordenador mal ubicado, resulta perjudicial para la salud.

[info@circulosdelavida.es](mailto:info@circulosdelavida.es)

©Servicio Canario de la Salud  
Dirección General de Salud Pública  
Servicio de Promoción de la Salud  
Año 2014



Tener la postura adecuada para sentarse en una silla que esté diseñada para trabajo de oficina. La espalda debe estar recta, los hombros hacia atrás, y la parte superior de su monitor debe estar al nivel de sus ojos. Si tienes que mirar hacia abajo o hacia arriba, entonces necesitas ajustar la altura de la pantalla.

- Ajuste la altura del teclado de modo que los hombros estén relajados, los codos están en una posición ligeramente abierta, revisa que tus muñecas estén un poco más abajo que tus codos. Esto ayudará a prevenir El Síndrome del Túnel Carpiano.
- Mantenga las piernas flexionadas por las rodillas, de modo que las rodillas estén un poco más altas que las caderas. Los pies deben estar planos sobre el suelo o sobre un taburete de algún tipo.
- Párate cada media hora. Camina un poco, estira las piernas y dale a tus ojos una pausa. Esto también evitará que se te formen coágulos en las piernas.
- Estira tu cuello, mueve tu cabeza hacia adelante y hacia atrás, de lado a lado y mira hacia la derecha y a la izquierda. No muevas la cabeza alrededor de tu cuello, pues esto podría dañar las articulaciones.
- Mueve y sacude tus muñecas regularmente. Esto prevendrá también el temido síndrome del túnel carpiano especialmente si escribes mucho.
- Si tiendes a encorvarte en frente del teclado, abre tus manos a lo ancho, como si fueras a abrazar a alguien, mueve tus muñecas hacia adelante y hacia atrás (el pulgar de arriba a abajo) y lleva tus hombros hacia atrás.
- Contrae tus abdominales y los músculos de los glúteos, mantenlos así por unos segundos, luego relájate. Haz esto durante el día mientras estás en tu silla.
- Toma ventaja del tiempo muerto que puede crear el reinicio de tu ordenador o la descarga de un archivo para hacer algunos ejercicios un poco más ambiciosos. Algunas sentadillas, flexiones o saltos pueden venir bien.

Tu cuerpo necesita más ejercicio que lo que haces frente al ordenador, así que ten cuidado de no pensar que este ejercicio es suficiente. Si bien es útil, no es un sustituto de un programa de ejercicio regular.

[info@circulosdelavida.es](mailto:info@circulosdelavida.es)

Fuente: [Shelter Publications](#).