

Los Círculos de la
VIDA SALUDABLE

ACTIVIDAD FÍSICA DIARIA

El cuerpo humano está diseñado para el movimiento

Mantener un buen ritmo de actividad física, es decir, cualquier movimiento corporal asociado con la contracción muscular que aumente el gasto energético por encima del nivel de descanso; genera beneficios físicos, sociales y psicológicos

Esto puede conseguirse de muchas maneras:

- **Manteniendo una actitud activa**
- **Realizando actividades cotidianas**
- **Haciendo tareas domésticas**
- **Caminando a buen paso**
- **Haciendo deporte**
- **En actividades de ocio que requieran de gasto energético**



Mantener un mínimo de 30 minutos de actividad física de intensidad moderada, por períodos de 10 ó más minutos hasta alcanzar una frecuencia cardíaca entre 120 y 140 minutos

Añadir 2 o 3 veces por semana actividades para aumentar la elasticidad y resistencia muscular



RECOMENDACIONES

NIÑOS Y JÓVENES

Actividades principalmente aeróbicas (juegos, deportes, educación física, etc.) y de tipo moderado o vigoroso al menos tres veces por semana, aunque lo óptimo serían unos sesenta minutos diarios

ADULTOS

Ejercicio físico aeróbico moderado de un mínimo de 150 minutos semanales o de 75 minutos cuando el ejercicio es vigoroso; aunque lo óptimo sería alcanzar los 300 minutos semanales. Igualmente, se recomienda que unas dos veces a la semana se realicen ejercicios moderados para fortalecer los grandes grupos musculares



MAYORES

Los adultos de mayor edad deberían acumular un mínimo de 150 minutos semanales de actividad física aeróbica moderada, o bien no menos de 75 minutos semanales de actividad aeróbica vigorosa, o bien una combinación equivalente de actividad física moderada y vigorosa..

EMBARAZADAS

En la mujer embarazada la actividad física consiste en la práctica de un programa de ejercicios específicos, para poder trabajar todas aquellas zonas del cuerpo que se ven alteradas con el embarazo y reducir así las afecciones más comunes: dolor de espalda, molestia a nivel de las costillas, caída de los hombros hacia delante, etc.

Hay que tener en cuenta que la mujer embarazada no debería comenzar o continuar un programa de actividad física sin el consentimiento de su médico tocoginecólogo



Para aquellas personas que no estén habituadas a la actividad física, el mensaje principal es empezar de forma gradual hasta llegar a un nivel apropiado que pueda mantenerse a largo plazo

Salir a pasear cada día e ir aumentando poco a poco el tiempo de paseo; bajarse una parada antes del destino... o reunirse con otras personas para practicar ejercicios o deportes en común



BENEFICIOS

Los beneficios que para la salud tiene la actividad física son numerosos para las personas de cualquier edad:

- Aumenta la capacidad de aprovechamiento de oxígeno
- Aumenta la circulación en todos los músculos
- Contribuye a la reducción de la presión arterial
- Disminuye el colesterol



Esto se traduce en:

- **Un mejor tono muscular**
- **Un mejor control del peso corporal**
- **Un mejor funcionamiento de nuestros órganos vitales**
- **Una mayor resistencia de nuestros huesos y músculos**
- **Una mejor circulación sanguínea, previniendo así la aparición de fracturas, varices y otros problemas**



Los beneficios psicológicos y sociales del ejercicio también son evidentes:

- Mejora la capacidad para conciliar el sueño
- Aumenta la sensación de bienestar y disminuye la sensación de fatiga
- Ayuda a combatir la ansiedad, la depresión y el estrés
- Mejora la autonomía personal
- Y, muy importante, permite compartir tiempo y espacio con amigos y familiares, contribuyendo así a la mejora de las relaciones interpersonales

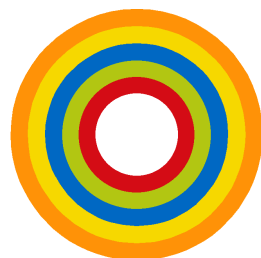


El ejercicio físico es bueno para todas las personas y a cualquier edad o situación

Incluso las personas con trabajos pesados o muy activos, también se benefician del ejercicio físico programado y del deporte, esto tonifica su cuerpo y reduce el stress cotidiano

Es importante asesorarse siempre antes de practicar deportes o ejercicios, a fin de conocer cual es el tipo de ejercicio y el grado de esfuerzo que se requiere en cada caso

¡Mejor moverse algo que nada!



Los Círculos de la
VIDA SALUDABLE



Servicio
Canario de la Salud



Gobierno
de Canarias