

ACTIVIDAD FÍSICA EN ADULTOS

SALUS



Hoy en día, el sedentarismo o inactividad física es común en la población. Especialmente, cuando se imponen barreras que limitan la posibilidad de ser activo. Algunas barreras que se pueden presentar son:



ACTIVIDAD FÍSICA VS EJERCICIO

Es muy común pensar que la actividad física y el ejercicio es lo mismo y que para realizarlo debería ser en un gimnasio. Sin embargo, la actividad física y el ejercicio son conceptos diferentes que se discutirán a continuación.

¿QUÉ ES EJERCICIO?

Es una sub-categoría de la actividad física donde se caracteriza por ser planificada, estructurada y repetitiva.

Ejemplos de ejercicios:

- Fortalecimiento del músculo
- Rutinas en un Gimnasio
- Correr
- Ciclismo

SABÍAS QUE...

El 70% del cuerpo de un adulto es agua. Por lo tanto siempre se debe consumir con frecuencia. Más aun cuando se realiza actividad física la cual estimula la pérdida de agua en el cuerpo.

¿QUÉ ES ACTIVIDAD FÍSICA?

Es cualquier movimiento corporal, que produce una contracción del músculo esquelético donde se aumenta el gasto de energía.

Ejemplos de actividad física:

- Caminar
- Hacer jardinería
- Bicicleta
- Bailar
- Nadar

¿QUÉ CONCEPTOS DEBO RECONOCER PARA QUE EL EJERCICIO SEA EFECTIVO?

- Intensidad- cantidad de trabajo que se está realizando.
- Frecuencia- cantidad de veces en que una persona hace actividad aeróbica.
- Duración- Longitud de tiempo en que una actividad o ejercicio se realiza.

Dentro de la actividad física podemos encontrar las dos formas en que el cuerpo realiza el gasto de energía.

1. ACTIVIDAD AERÓBICA

Son aquellas actividades prolongadas, continuas y de intensidad moderada.

Ejemplo:
Caminar 30 minutos



2. ACTIVIDAD ANAERÓBICA

Son aquellas actividades de corta duración y alta intensidad.

Ejemplo:
Fortalecimiento de músculos, alzar pesas.



Beneficios al estar en movimiento:

- Fortaleces los músculos
- Creas más habilidad, balance y resistencia
- Reduces y mantienes tu peso
- Reduces el riesgo de enfermedades como: Diabetes, Hipertensión y Colesterol
- Aumenta el HDL y reduce el LDL

¿CUÁNTO ES LO RECOMENDADO AL DÍA?

150 minutos de actividad física moderada-intensa aeróbica a la semana (2 horas y 30 min.)

SABÍAS QUE...

Los adultos que son físicamente activos están menos propensos a desarrollar enfermedades crónicas. Por lo tanto, la actividad física te ayudará a tener un estado físico adecuado y sentirte más saludable.

La vestimenta adecuada para realizar actividad física debería ser:

- Cómoda
- Liviana
- No calurosa
- Zapatos deportivos (Tenis)

A CONTINUACIÓN, ENCONTRARÁS ALTERNATIVAS PARA DISTRIBUIR EL TIEMPO RECOMENDADO DEPENDIENDO DE TU DISPONIBILIDAD.

SI DISPONE DE:	TIEMPO RECOMENDADO
5 días/semana	30 minutos aprox.
4 días/semana	40 minutos aprox.
3 días/semana	50 minutos aprox.

SALUS

MEJOR SALUD...MÁS FÁCIL

CONTÁCTANOS

 787.789.1996