



ACTIVIDAD FÍSICA

La actividad física se define como *cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que aumentan el gasto de energía*. Durante esta sesión aprenderemos como la actividad física incide directamente en nuestra salud.

La actividad física ayuda a gestionar:

1. El riesgo de la diabetes y el riesgo de complicaciones (ayudando a que la insulina funcione correctamente).
2. Los niveles de colesterol
3. La presión arterial
4. La acumulación de grasa abdominal
5. La salud ósea.

Además también afecta a los niveles de energía, al estado de ánimo, al sueño y a los aspectos sociales de la vida.

¿En qué consiste la actividad física?

Son todas aquellas actividades que encontramos en el estilo de vida, en el ejercicio físico aeróbico y en el entrenamiento de resistencia. Reducir el tiempo de sedentarismo también resulta muy beneficioso. Por lo tanto debemos levantarnos del sofá, apagar la televisión, el ordenador o lo que sea y salir a dar una vuelta o a realizar tareas domésticas, estiramientos mientras escuchamos nuestra música favorita, etc.

PIRÁMIDE DE ACTIVIDAD

Actividades de estilo de vida

- Actividades *que se pueden hacer como rutina en un día normal*.
- Marcar la base de vuestra actividad
- Debemos compensar gran parte de nuestra actividad diaria. Por ejemplo, realizando tareas domésticas ligeras y pesadas, yendo al trabajo en bici o andando, hacer encargos a pie, ir por las escaleras en lugar de usar el ascensor o las escaleras mecánicas, dedicarse a la jardinería, jugar con los niños, etc. Cualquier cosa que nos mantenga lejos del “estar sentados/das o estirados/das”.
- Las actividades de estilo de vida pueden ser de ligera o moderada intensidad.
- No acostumbran a ser suficientes para mejorar la condición física.

Pirámide de actividades



Material Didáctic. Projecte DP-TRANSFERS Catalunya

Ejercicio físico

- *Movimientos planificados, estructurados y repetitivos diseñados para desarrollar o mantener la condición física; incluye tanto ejercicio aeróbico como entrenamiento de resistencia.*
- Seguiremos la siguiente escala de la pirámide de la actividad física.
- Poniendo en práctica la pirámide **cada dos días o tres veces a la semana es suficiente**, siempre que no exista un espacio de más de dos días entre los ejercicios.

Cuanto más intenso, más largo y más a menudo lo practiquéis mejor, y recordad que un poco es mejor que nada.

Ejercicio aeróbico

- **Como mínimo 2 horas 30 minutos a la semana** (pueden ser actividades de estilo de vida como ir en bici al trabajo).
- Cada día 30 minutos o cada dos días 60 minutos seguidos o cada día 30 minutos en total divididos en pequeñas series de ejercicios .
- Si se puede, manteneros activos durante la mañana.
- Ejemplos: ir en bici, andar, correr, bailar, remar, esquiar, practicar senderismo, aeróbico, realizar juegos de pelota...
- Intensidad moderada o intensa: tenéis que poder respirar, sin resoplar.

Entrenamiento de resistencia (con entrenamiento de flexibilidad y equilibrio).

- Como mínimo **dos veces por semana**, en casa o en el gimnasio.
- ¿Qué sucede al aumentar la masa muscular?
 - Mejora nuestra postura.
 - Nos proporciona un buen apoyo a las articulaciones.
 - Mejora el equilibrio.
 - Nos ayuda a prevenir la osteoporosis.
 - Puede prevenir la pérdida de tejido muscular que generalmente acompaña al envejecimiento.
- Ejemplo de entrenamiento en el gimnasio: Pilates, yoga, entrenamiento con pesos o bandas de resistencia, en casa o en el gimnasio.
- Las últimas repeticiones tienen que ser tales que casi no las podáis aplicar.

Actividades sedentarias interrumpidas

- *Levantaros de vez en cuando* para interrumpir las actividades sedentarias, nos encontremos en casa o en el trabajo. Puede disminuir el riesgo de diabetes y complicaciones.
- *En el trabajo*: Nos levantaremos una vez o dos cada hora. Realizaremos unos cuantos pasos, nos estiraremos o tomaremos un vaso de agua.
- *En casa*: Limitaremos las actividades sedentarias (TV, películas, internet, juegos de consola, leer etc.) como máximo a **90 minutos al día**. Realizaremos otras actividades en su lugar, como tareas domésticas ligeras, jardinería ligera, jugar con los niños o probar juegos activos como Nintendo Wii.
- ¿Todo ello, no suena tan mal verdad?



EL PRINCIPIO F.I.T.T.

Principio de recordar con qué frecuencia, cuando, cuánto tiempo y qué tipo de actividades realizar. Hacer todo tipo de actividades para obtener los mejores resultados: Podemos ser activos en nuestras actividades diarias y no acomodarnos en el sofá, igual que hacer ejercicio aeróbico para mejorar la capacidad aeróbica y realizar entrenamiento de resistencia para mejorar la capacidad muscular.

	ACTIVIDAD DE ESTILO DE VIDA	EJERCICIO AERÓBICO	ENTRENAMIENTO DE RESISTENCIA
FRECUENCIA: ¿Con qué frecuencia?	La mayoría de los días, preferentemente varias veces al día	Como mínimo 3 veces a la semana; pausa entre sesiones de entrenamientos de Max. 2 días	Como mínimo 2 veces a la semana
INTENSIDAD ¿Con qué intensidad?	Ligero (cocinar, lavar, platos, planchar, jardinería). Moderado (barrer, pasar la aspiradora). Intenso (cortar madera, cortar el césped, palear nieve).	Ligero a moderado: ej. Andar a paso ligero (5–6 km/h); y ligero incremento de la respiración. Intenso: ej. Correr (8–10 km/h) y aumento de la respiración y sudor.	Ligero a moderado con ligera fatiga muscular
DURACIÓN: ¿Cuánto de tiempo?	Ligero: varias horas al día. Moderado: ≥30 min seguido, en total ≥150 min / semana. Intenso: 20–40 min seguido, en total ≥90 min / semana.	Ligero a moderado: ≥30 min seguido, en total ≥150 min / semana. Intenso: 20–40 seguido, en total ≥90 min / semana.	1– 3 series de 8–15 repeticiones
TIPO: ¿Qué, Qué tipo?	Tareas domésticas como pasar la aspiradora, planchar, cortar madera, ir a hacer encargos en bici o andando, jugar con los niños...	Andar, correr, nadar, esquí, senderismo, patinar, juegos de pelota, aeróbic, bailar, remo, piragüismo, cinta de correr...	Alrededor de 8 ejercicios de fuerza diferentes utilizando los principales músculos del cuerpo, por ejemplo, con máquinas de gimnasio, bandas de resistencia o con tu propio peso corporal. Recordáis también Pilates, yoga etc.