



Ayuntamiento de
TORREJÓN DE ARDOZ



TALLER SOBRE LA ACTIVIDAD FISICA



QUE ENTENDEMOS POR ACTIVIDAD FISICA



Actividad física, engloba todos los movimientos que realizamos en nuestra vida diaria.

- Tareas domesticas
- Trabajar
- Desplazarnos de un lugar a otro
- Practica de ejercicio físico



¿PORQUE ES IMPORTANTE LA ACTIVIDAD FISICA?

- Aunque es sabido que la actividad física tiene muchos beneficios para la salud a cualquier edad, mucha gente sigue llevando un **estilo de vida sedentario**.
- Las nuevas tecnologías facilitan tareas que antes suponían mayor esfuerzo: nos desplazamos en coche, trabajamos con un ordenador, electrodomesticos para las tareas domesticas, compra online, etc.
- **Resultado: cada vez nos movemos menos y están aumentando los problemas de salud derivados de la falta de ejercicio.**

COMO
CAMBIAMOS
NUESTROS
HABITOS
SEDENTARIOS
POR OTROS +
SALUDABLES

- Ir caminando a lugares cercanos en vez de ir en coche.
- En el autobus, bajarnos una parada antes
- Subir y bajar las escaleras, evitando en la medida de lo posible el ascensor.
- Reducir el tiempo sentado. Breves paseos y/o estiramientos.
- Participar en actividades de ocio y deportivas que organizan las instituciones (excursiones, paseos, gimnasia, eventos,...)
- Utilizar el mobiliario de parques y jardines.
- Practicar algún tipo de ejercicio físico.

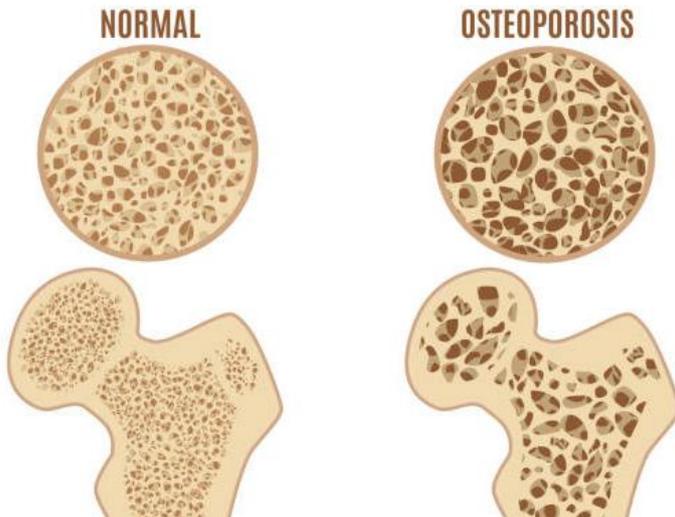


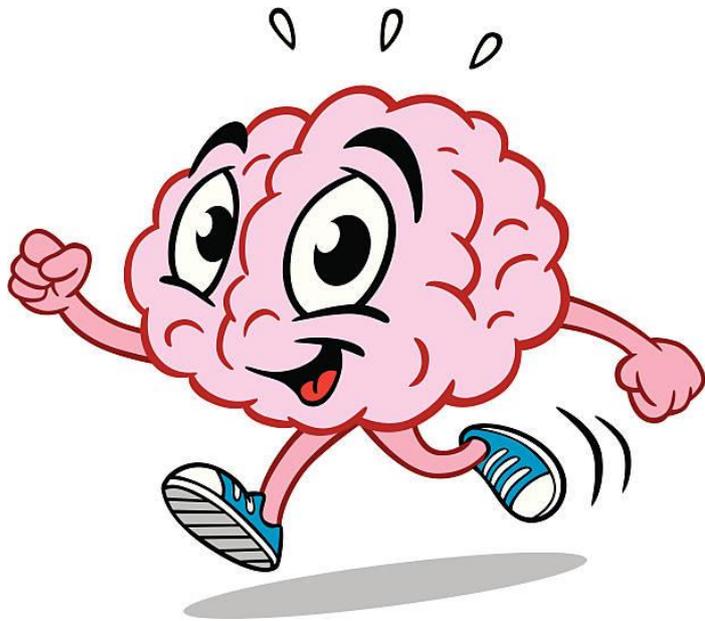
**BENEFICIOS
DE LA
ACTIVIDAD
FISICA PARA
LA SALUD**



A NIVEL FISICO

- ▶ Aumenta la capacidad de los pulmones.
- ▶ Ayuda a disminuir la tensión arterial y los niveles de colesterol malo o LDL
- ▶ Mejora la capacidad del cuerpo para aprovechar la glucosa, evitando la diabetes.
- ▶ Ayuda a reducir la grasa corporal disminuyendo el sobrepeso y la obesidad.
- ▶ Aumenta la flexibilidad de las articulaciones
- ▶ Mejora el dolor producido por la artrosis.
- ▶ Evita la perdida de calcio evitando la osteoporosis.
- ▶ Previene las caídas.





A NIVEL PSICOLOGICO

- ▶ Estimula la producción natural de **endorfinas**, hormona que aumenta el estado de ánimo y el buen humor
- ▶ **Ayuda** a disminuir la ansiedad y el estrés.
- ▶ **Ayuda** a mantenerse ágil, aumentando la sensación de bienestar.
- ▶ Previene la pérdida de memoria y mejora la concentración, ya que oxigena el cerebro.
- ▶ Fomenta la sociabilidad y la integración social.

COMO CAMBIA LA CONDICION FISICA CON LA EDAD

FUERZA MUSCULAR

- ▶ Disminuye sobre todo en los miembros inferiores, provocando un caminar mas lento e inestable, con mayor riesgo de caídas y necesidad de depende de otras personas o de utilizar ayudas técnicas (andador, bastón...)

RESISTENCIA

- ▶ Nos cansamos antes cuando realizamos actividades de intensidad moderada . ej. Caminar con rapidez o subir varios tramos de escaleras.

FLEXIBILIDAD

- ▶ Disminuye la capacidad para mover las articulaciones libremente, sin dolor, con la mayor amplitud posible.

EQUILIBRIO

- ▶ Empeora la estabilidad, el equilibrio y la coordinación del movimiento.

Y QUE EJERCICIO HAGO

- Elegir un ejercicio que nos guste y que disfrutemos al realizarlo, según nuestra edad y condición física.
- En caso de enfermedad crónica consultar antes con el médico del centro de atención primaria.
- Empieza poco a poco en intensidad y tiempo y ve aumentando progresivamente. Te ayudará a seguir motivado.
- Caminar es una buena opción para empezar a practicar ejercicio.

IMPORTANTE

- El ejercicio debe adaptarse a nuestras condiciones físicas y de salud, evitando el cansancio.

TIPOS DE EJERCICIOS

EJERCICIOS DE FORTALECIMIENTO

Para fortalecer los músculos y los huesos.

Ej. Bailar, nadar, andar en bicicleta.

EJERCICIOS DE RESISTENCIA

Son movimientos repetitivos con intensidad moderada. Ej. Andar, subir escaleras

EJERCICIOS DE FLEXIBILIZACION

Para mantener una buena movilidad de las articulaciones

EJERCICIOS DE EQUILIBRIO

Ayudan a tener seguridad al caminar o al cambiar de posición.

Ej. Caminar en línea recta o mantener la posición.





RIESGOS DE
LA
ACTIVIDAD
FISICA



LESIONES DEPORTIVAS

- ▶ El ejercicio no continuado puede provocar más lesiones que el ejercicio regular, sobre todo si no utilizamos el equipamiento adecuado o no se calienta /estira.

AGUJETAS

- ▶ Las agujetas son **molestias musculares** que aparecen tras las primeras sesiones de ejercicio o cuando esta actividad es más larga e intensa de lo habitual.
- ▶ Aparece rigidez muscular y dolor que reduce la capacidad de movimiento de la zona afectada.

COMO EVITAR ESTOS RIESGOS

ANTES DEL EJERCICIO

- Hidratación y alimentación suficiente
- Ropa y calzado adecuados
- Realizar siempre calentamiento

DURANTE EL EJERCICIO

- Hidratación suficiente.
- Descansar cuando lo necesitemos
- Ejercicio moderado.

DESPUES DEL EJERCICIO

- Hidratación y alimentación suficiente
- Realizar estiramientos



CALENTAMIENTO / ESTIRAMIENTO

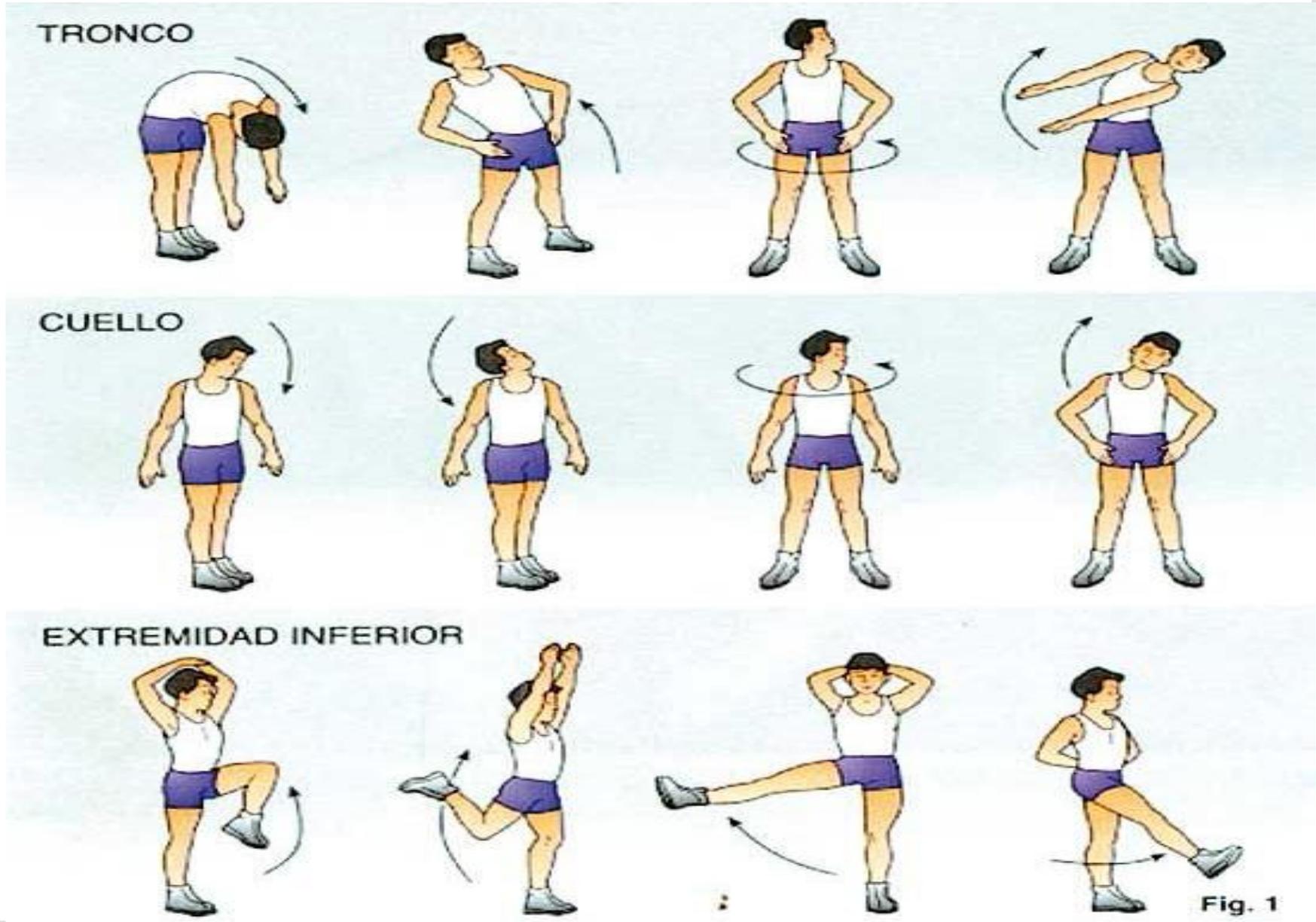


Fig. 1



RECOMENDACIONES

- ▶ Elige el ejercicio que mejor se adapte a tu forma física, salud y edad.
- ▶ Empieza poco a poco.
- ▶ Siempre calienta y estira los músculos. .
- ▶ Evita movimientos bruscos que puedan producir lesiones.
- ▶ Lleva ropa y calzado cómodo y transpirable.
- ▶ No te olvides de llevar agua y comer algo antes.

PARA AMPLIAR INFORMACION

- ▶ <https://estilosdevidasaludable.sanidad.gob.es/actividadFisica/actividad/quereEs/home.htm>



Ayuntamiento de
TORREJÓN DE ARDOZ

GRACIAS

