

# VENTAJAS DE LA ACTIVIDAD FISICA RIESGOS DEL SEDENTARISMO

Sedentarismo: demasiado riesgo poco beneficio

## Vida sedentaria:

Porcentaje de aumento de los factores de riesgos para la salud, comparado con la gente activa:

**270%** Accidente Cardiovascular.

**160%** Diabetes.

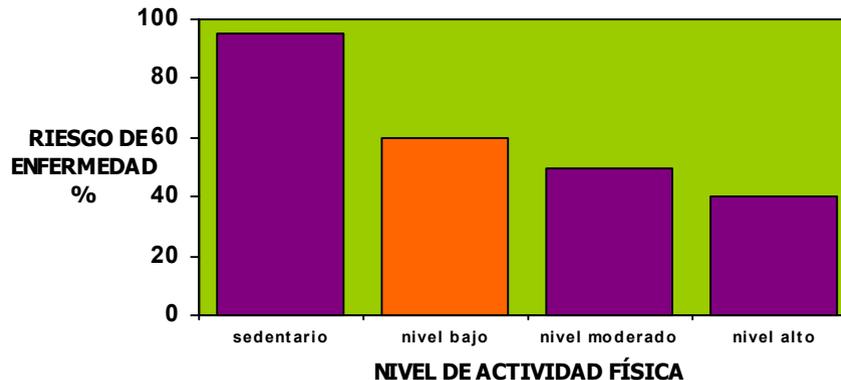
**100%** Cardiopatía Isquémica.  
Osteoporosis y fracturas.  
Cáncer de colon.

**70%** Hipertensión Arterial.

**60%** Cáncer de Mama.



ACTIVIDAD FÍSICA/ RIESGO DE ENFERMEDAD



## Vida activa:

Reducción del riesgo de muerte prematura por enfermedad.

Refuerzo del sistema inmunológico.

Regulación del peso corporal.

Reducción de estrés y depresión.

Mejora el estado de huesos, músculos y articulaciones.

Contribuye al aumento de la capacidad funcional y de vida independiente.

# Vida activa. El movimiento es vida

Objetivo: Ser más activo cada día

30 MINUTOS DE ACTIVIDAD FISICA AL DÍA COMO MÍNIMO, TODOS LOS DÍAS



Reduce los periodos de inactividad, tales como ver la televisión: ¡Apaga la tele, enciende tu vida!

Descubre itinerarios para andar o ir en bicicleta por los alrededores de tu casa y ... ¡Disfrútalos!

a bicicleta o tus piernas para trayectos cortos

Comienza con un paseo de 10 minutos y aumenta el tiempo y el ritmo de forma progresiva

Camina siempre que puedas. Bájate del autobús una parada antes. Utiliza las escaleras.

El sedentarismo sólo se combate con actividad física. No se trata de convertirse en un atleta de competición, la clave está en modificar los hábitos sedentarios de la vida y ocio y transformarlos de forma que incrementemos nuestro nivel de movimiento día a día, paso a paso.

Empezar es más fácil de lo que parece.

**INVIERTE EN SALUD. CAMBIAR TUS HÁBITOS SEDENTARIOS** supone una pequeña inversión con **ENORMES BENEFICIOS**



# Caminante, no hay excusa, se hace salud al andar

El movimiento es parte integrante de la condición humana. Se necesita un mínimo de esta actividad para mantenerse orgánica y emocionalmente sano.

**Los hábitos correctos originan salud. CAMINAR crea salud.**

**Para empezar:**

Caminar a una velocidad de 100 pasos por minuto, para alcanzar una intensidad moderada, durante al menos 30 minutos seguidos cada día o en periodos de 10 minutos cada vez.

Incrementaremos primero la duración y la frecuencia (días a la semana) y por último la intensidad en función de nuestra adaptación al ejercicio y la mejora de la condición física.

“

La distancia  
entre el querer y  
el poder se  
acorta con el  
entrenamiento

”



## HIDRATACION

- Bebe un vaso de agua antes de empezar a caminar.
- Cada media hora de caminata bebe un poco de agua aunque no tengas sed

# AGUA

JOAQUÍN ARAÚJO



# Entrenamiento para caminantes

**ADAPTA LA INTENSIDAD DE ENTRENAMIENTO A TU EDAD Y CONDICIÓN FÍSICA.**

Inicialmente dedicamos un tiempo total de 30 minutos divididos de la siguiente forma:

**1)** 8 minutos de entrada en calor (incluye caminata lenta inicial de 3 minutos, y 5 minutos de estiramiento)

**2)** 15 minutos de caminatas a ritmo moderado a nivel 3 de la escala o 60% de la máxima frecuencia cardíaca teórica;

**3)** vuelta a la calma con ejercicios de elongación.

El tiempo de ejercicio se incrementa cada semana para llegar a los 60 minutos totales con 10 minutos de entrada en calor, 40 minutos de caminata y 10 de vuelta a la calma y elongación.

**ZONA ESFUERZO MÁXIMO 90%-100%**

**ZONA UMBRAL ANAERÓBICO 80%-90%**

**ZONA AEROBICA 70%-80%**

**ZONA CONTROL DE PESO 60%-70%**

**ZONA CARDIACA DE SEGURIDAD 50%-60%**

## CÁLCULO INTENSIDAD ENTRENAMIENTO

**FRECUENCIA CARDIACA MÁXIMA (FCM):**

HOMBRES: 220-EDAD

MUJERES: 226-EDAD

**FRECUENCIA CARDIACA EN REPOSO (FCR):**

Al despertar por la mañana. ( Calcula la media de 5 días)

**FRECUENCIA CARDIACA DE ENTRENAMIENTO:**

**$[(FCM - FCR) \times \% \text{ de Esfuerzo}] + FCR$**

# “TRABAJANDO” TU SALUD



El movimiento es parte integrante de la condición humana. Se necesita un mínimo de esta actividad para mantenerse orgánica y emocionalmente sano.

Realizar ejercicio durante una pausa laboral activa la musculatura que ha estado en reposo, como también tiene un efecto compensatorio para grupos musculares que se encuentran con un alto grado de tensión.

**Durante la jornada laboral, renuncie a la pausa del café matutino y opte, en su lugar por un paseo a buen ritmo.**

**Realice pausas activas: Suba y baje escaleras durante 5 minutos, estire sus músculos, realice desplazamientos a pie...**

