

## BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

Llevar una **VIDA ACTIVA** mejora LA SALUD Y EL BIENESTAR a cualquier edad. En la infancia y adolescencia favorece el crecimiento y la aceptación del cuerpo. En la gente joven y adulta mejora la salud física y mental. En las personas mayores favorece, además, la autonomía y el envejecimiento saludable.

En general, **ayuda a prevenir problemas de salud:**



- Alivia el estrés.
- Mejora la ansiedad y la depresión.
- Controla el peso corporal.
- Reduce la tensión arterial.
- Previene enfermedades musculares y osteoporosis.
- Reduce el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, diabetes y cáncer de colon y mama.



## PRONTO SENTIRÁS LOS BENEFICIOS

## RECOMENDACIONES PARA UNA VIDA SALUDABLE

Mejorarás mucho tu estado físico y tu bienestar psíquico si llevas una vida activa y te alimentas de manera adecuada. También es importante no fumar y controlar el estrés.



La Pirámide NAOS, está elaborada por la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición.



Biblioteca virtual

Esta versión forma parte de la Biblioteca Virtual de la Comunidad de Madrid y las condiciones de su distribución y difusión se encuentran amparadas por el marco legal de la misma.  
[www.madrid.org/publicamadrid](http://www.madrid.org/publicamadrid)



Servicio Madrileño de Salud  
Dirección General de Atención Primaria

Comunidad de Madrid



LLEVAR UNA **VIDA ACTIVA** ES UNA DE LAS COSAS MÁS ÚTILES Y SENCILLAS QUE PODEMOS HACER **PARA SENTIRNOS BIEN**, MEJORAR NUESTRA SALUD Y PREVENIR ENFERMEDADES.

**POR TU SALUD, ACTÍVATE**  
**¡ 30 MINUTOS AL DÍA SON SUFICIENTES !**



La Suma de Todos

Comunidad de Madrid  
[www.madrid.org](http://www.madrid.org)



## ¿QUÉ ES LA ACTIVIDAD FÍSICA?

Actividad física es “cualquier movimiento corporal que da lugar a un gasto de energía (quemar calorías)”. Realizar una actividad física significa “**moverse**”.

Para llevar una **VIDA ACTIVA** es suficiente con incorporar a tu vida cotidiana algunas actividades sencillas como **caminar, subir escaleras, correr, jugar, montar en bicicleta, nadar, bailar...etc.** Estas actividades queman calorías y mejoran nuestra salud.



## ¡MUÉVETE, MERECE LA PENA!

## ¿CÓMO PUEDO LLEVAR UNA VIDA ACTIVA?

**ALGUNAS IDEAS** para que incorpores la actividad física a tu vida cotidiana:

- Aprovecha para **caminar** en los trayectos al trabajo o a tus actividades cotidianas. Mejor si lo haces un poco rápido.
- Si utilizas el transporte público, **apéate dos paradas antes** de tu destino y camina.
- **Utiliza** las **escaleras** en lugar del ascensor.
- Valora la posibilidad de ir en **bicicleta**.
- Utiliza parte de tu tiempo de ocio para practicar alguna actividad que te guste, como **correr, jugar, bailar, nadar, ..., etc.**



Cuando hablamos de **VIDA ACTIVA**, estamos hablando en general de ejercicios sencillos y beneficiosos para la salud; éstos pueden ser de **dos tipos**:



- Los que nos ayudan a mejorar la resistencia del corazón y de los pulmones: **ejercicios de resistencia**.
- Y los que mejoran nuestros músculos y huesos: **ejercicios de fuerza muscular y flexibilidad**.

## ¿CUÁNTA ACTIVIDAD FÍSICA ES NECESARIA PARA OBTENER BENEFICIOS PARA LA SALUD?

Si eres una **persona adulta** basta con realizar:

- **TODOS, O CASI TODOS LOS DÍAS DE LA SEMANA, 30 minutos de ejercicios de resistencia** de intensidad moderada.

(O un tiempo equivalente con otra intensidad). **EJEMPLOS:**



- Andar a buen paso **30 minutos**
- Bailar **30 minutos**
- Montar en bicicleta **30 minutos**
- Hacer gimnasia en el agua **30 minutos**
- Nadar **20 minutos**
- Subir escaleras **15 minutos**

(estas actividades suponen quemar alrededor de 150 Kcal.)



- Y **DOS DÍAS A LA SEMANA**, una sencilla tabla de **ejercicios de fuerza y flexibilidad de 15 minutos** de duración.



En la **infancia, adolescencia y juventud** se necesita **DUPLICAR LOS TIEMPOS**.

**Siempre es mejor hacer algo de ejercicio que nada.**

## TABLAS DE EJERCICIOS DE FUERZA Y FLEXIBILIDAD

### EJERCICIOS DE FUERZA:

Cada ejercicio debe hacerse al menos 10 veces y lentamente.

Sentado/a y apoyado/a en el respaldo, levantar un pie del suelo hasta estirar la pierna y luego la otra.



Sentado/a y apoyado/a en el respaldo, elevar lo posible las dos rodillas juntas.



Tumbado/a, elevar la pelvis y bajarla.



Flexionar y extender los brazos en esa posición.



### EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD:

Cada ejercicio debe hacerse al menos 10 veces y lentamente.

Tumbado/a llevar las dos rodillas hacia el pecho.



Llevar la cabeza hacia un hombro y repetirlo hacia el otro.



De pie, girar suavemente la cintura a uno y otro lado.



Sentado/a y apoyado/a en el respaldo, entrelazar los dedos y girar las palmas por encima de la cabeza, estirando los brazos.



## ALGUNOS MITOS SOBRE LA ACTIVIDAD FÍSICA

- 1) "La actividad física resulta demasiado cara". No hay que confundir Actividad Física con deporte. La actividad física no precisa ningún equipamiento específico, salvo ropa y calzado adecuado o cómodo.
- 2) "Estoy demasiado ocupado para ponerme a hacer ejercicio". Los 30 minutos diarios de actividad física pueden integrarse en tu actividad diaria habitual.
- 3) "La actividad física es para los jóvenes. A mi edad ya no tengo que preocuparme por esas cosas". Mantenerse activo mejora la calidad de vida de las personas de todas las edades. En las personas mayores aumenta la autoconfianza, la autonomía y además favorece las relaciones sociales.

## CUALQUIER EDAD ES BUENA PARA COMENZAR

### RECUERDA:

- Siempre hay un tipo de ejercicio que tú puedes realizar.
- Debes escoger la Actividad Física que más se adapte a tus gustos y posibilidades.
- Si no practicas Actividad Física de manera regular debes empezar poco a poco, añadiendo algunos minutos cada día hasta llegar a los 30'.
- Si durante la práctica de la Actividad Física aparece alguna molestia física es preferible parar y posteriormente consultarlo en tu centro de salud.

