



TALLER

CAMBIO TERAPÉUTICO DE ESTILOS DE VIDA

Sesión 3

Actividad Física



ACTIVIDAD 1

Revisión de tareas

ACTIVIDAD 2

Beneficios de la actividad física
Tipos y estiramientos

ACTIVIDAD 3

Objetivos a conseguir
Oportunidades en el día a día



ACTIVIDAD 4

Tarea para la próxima sesión



ACTIVIDAD 1

REVISIÓN DE TAREAS

- 
- 
- Registros de alimentación y actividad física.
 - Compromisos.
 - Dieta de 1500 Kcal para intercambios por equivalencias.



ACTIVIDAD 2

ACTIVIDAD FÍSICA

El cuerpo ha sido diseñado para moverse y necesita hacer ejercicio para mantenerse sano y no enfermar.

Hay relación directa entre actividad física y longevidad.

Incrementa la utilización (movilización) de la grasa corporal y ayuda en el control de peso.

Sólo 1 de cada 5 adultos alcanza el nivel de actividad recomendado.

**“ES EL METODO PARA PONER MÁS AÑOS EN LA VIDA
Y MÁS VIDA EN LOS AÑOS”**





DIFERENCIAS

01

ACTIVIDAD FÍSICA

Cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que se suma al metabolismo basal generando un gasto energético.

Planchar, fregar, negar con la cabeza, agacharse....

02

EJERCICIO FÍSICO

Cualquier esfuerzo planificado y repetido con la intención de mejorar la forma física y la salud.

Caminar, fitness, correr, musculación, senderismo...

03

DEPORTE

Todo ejercicio físico ejercido con espíritu competitivo que se rige por unas normas o reglamento.

Baloncesto, fútbol, tenis, golf...



CUALIDADES FÍSICAS BÁSICAS

01 FUERZA

Nos permite oponernos o vencer una carga externa (Pesas) o internas (Nuestro peso corporal)

Mejorándola, beneficiaremos al resto de cualidades físicas.

02 RESISTENCIA

Nos permite realizar una actividad o esfuerzo durante un tiempo prolongado.

Mejorándola nos haremos más eficientes a la hora de hacer actividades físicas, mejoraremos el sistema respiratorio y cardiovascular.

03 VELOCIDAD

Nos permite llevar a cabo acciones en el menor tiempo posible.

Mejorándola tendremos músculos más rápidos y con más capacidad de reacción.

04 FLEXIBILIDAD

Capacidad de los músculos de adaptarse a distintos grados de movimientos articular mediante su alargamiento.

Mejorándola aumentaremos la elasticidad y evitaremos lesiones.

05 EQUILIBRIO

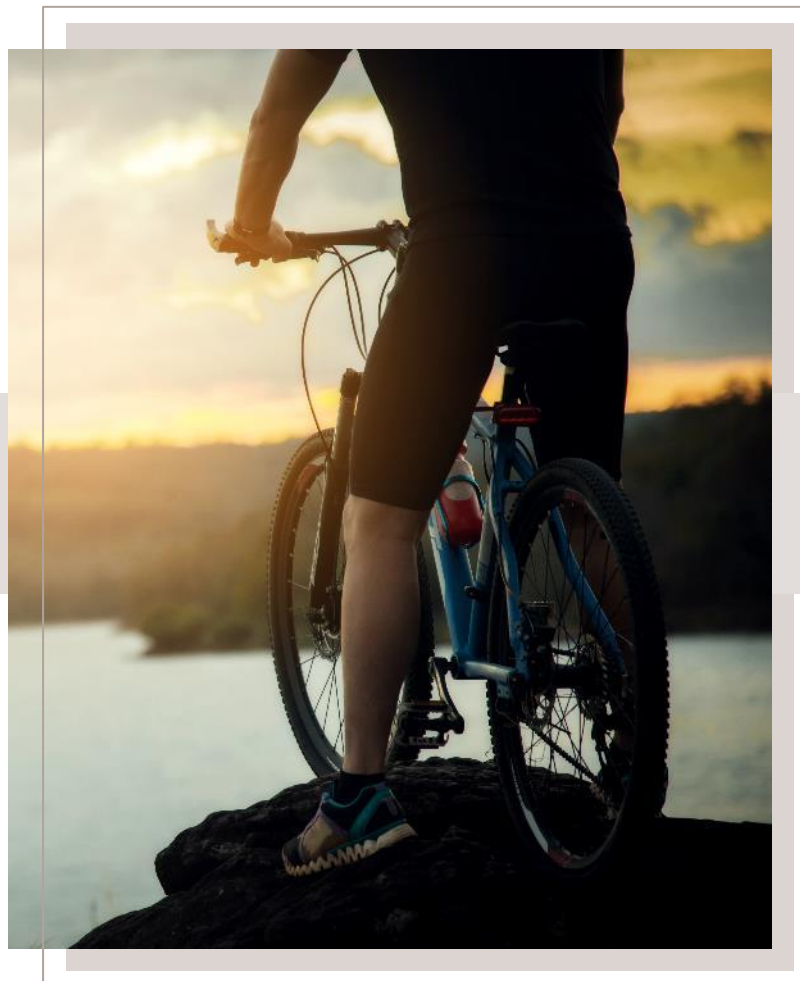
Capacidad del cuerpo de mantener una posición estable sin caerse.

Mejorándola evitaremos posibles lesiones derivadas de una caída y seremos más eficientes en el movimiento.

BENEFICIOS

En los músculos,
masa ósea y
articulaciones

Efectos metabólicos



En el sistema
cardiovascular

A nivel personal



Mantiene y mejora la fuerza y el tono
muscular

Incrementa la resistencia a la fatiga

Mejora nuestra capacidad de trabajo

BENEFICIOS EN LOS MÚSCULOS



Disminuye la presión arterial
Mejora la circulación arterial y venosa
Es fundamental en la recuperación y
tratamiento de enfermedades
cardiovasculares

BENEFICIOS EN EL SISTEMA CARDIOVASCULAR



Mejora la utilización de la glucosa
Disminuye el LDL (colesterol malo)
Aumenta el HDL (colesterol bueno)
Disminuye los Triglicéridos

EFFECTOS
METABÓLICOS



Mejora el sueño

Reduce los síntomas de la ansiedad

Mejora la fuerza y la coordinación

Corrige la postura corporal

Mejora el descanso

Facilita la creación de hábitos saludables

Aumenta el gasto calórico, reduciendo el
peso corporal

BENEFICIOS

A NIVEL PERSONAL





Un adulto sano en reposo tiene generalmente el pulso en el rango 60-100. Durante el ejercicio físico, el rango puede subir a 150-200.

El máximo de FC haciendo ejercicio se calcula individualmente, no debiendo pasar del máximo aconsejado. Es diferente según sexo, edad, situación ambiental , nivel de acondicionamiento físico, etc.



INTENSIDAD

ESCALA DE ESFUERZO PERCIBIDO (BÖRG)

0	Nada	SENSACIÓN muy fácil, poco esfuerzo.	
1	Muy leve		
2	Leve		
3	Moderado	SENSACIÓN cómoda y fácil carga muscular y cardiovascular baja	
4	Un poco duro	SENSACIÓN: respiración constante, controlada y rápida.	
5	Duro	SENSACIÓN : fatiga muscular y respiración acelerada.	
6			
7	Muy duro		
8		SENSACIÓN muy cansada a nivel pulmonar y muscular.	
9	Muy, muy duro		
10	Máximo		



¿CUÁL ES NUESTRO PROPÓSITO?

MEJORAR nuestros hábitos de alimentación y actividad física

ALCANZANDO un peso más saludable y

DISMINUYENDO los riesgos asociados al sobrepeso y la obesidad

Adquirir hábitos saludables y modificar
conductas relacionadas con la alimentación y la
actividad física en sentido favorable a la salud

DISMINUIR

El 5- 10% del peso en 6 meses.

OBJETIVOS

ADHERENCIA

a la dieta mediterránea:
entender y asumir que es la
dieta más saludable y que
está a nuestro alcance.

REALIZAR

40 minutos de actividad física moderada diariamente
o al menos 5 días a la semana.

TIPOS DE EJERCICIOS Y ESTIRAMIENTOS NECESARIOS

01

FUERZA



02

RESISTENCIA



03

FLEXIBILIDAD



04

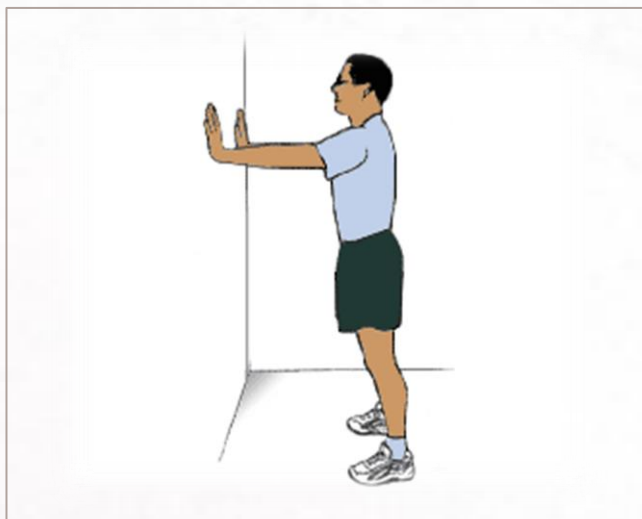
**ACTIVIDAD
COTIDIANA**



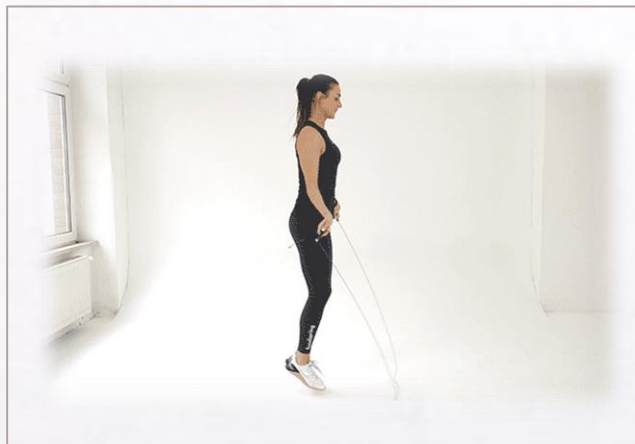
05

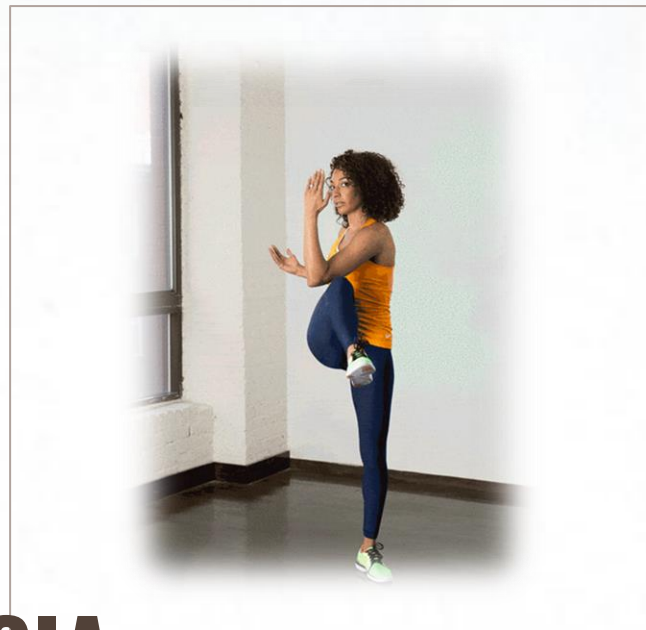
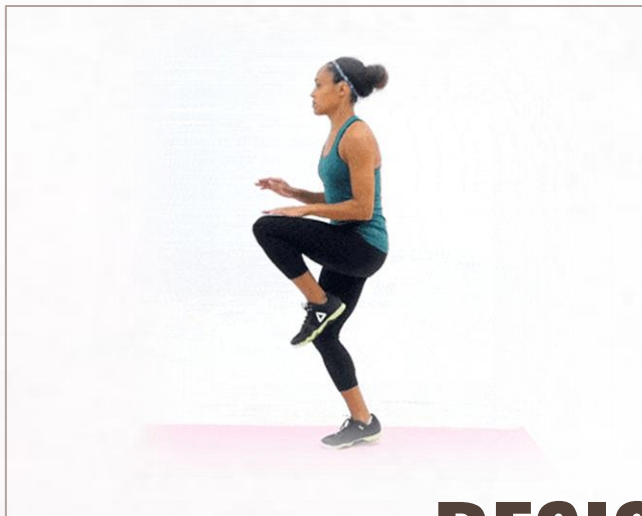
RESPIRACIÓN



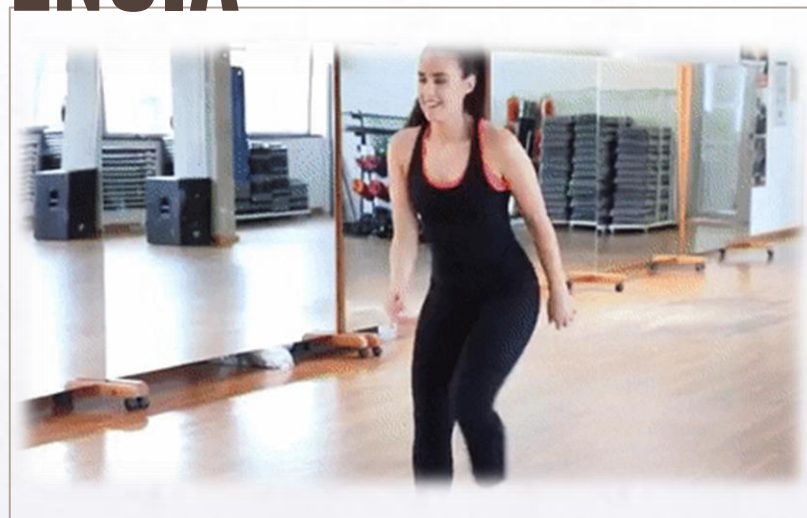


FUERZA



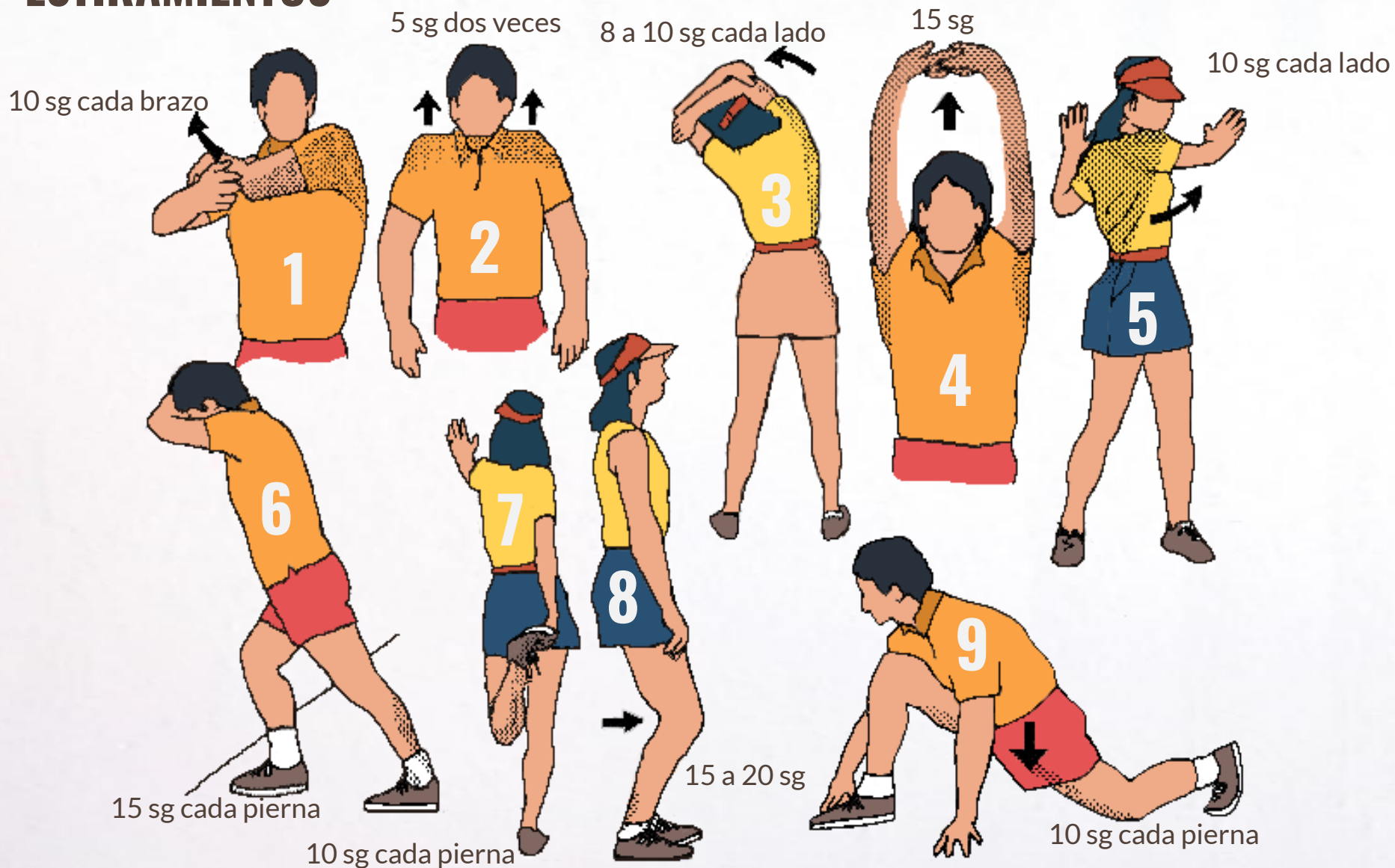


RESISTENCIA



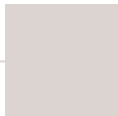


ESTIRAMIENTOS

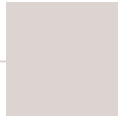





OBJETIVOS A CONSEGUIR



Que se muevan
grandes masas
musculares



Realizar al menos:
30 min diarios de actividad
física de intensidad moderada
5 días a la semana
ó
20 min diarios de actividad
física vigorosa 3 días a la
semana
ó
una combinación equivalente
de caminar, actividad física
moderada y vigorosa



8 a 10 ejercicios de
fortalecimiento
muscular
(8 a 12 repeticiones)
al menos 2 días a la
semana

ACTIVIDAD 3



OPORTUNIDADES

EN EL DÍA A DÍA

¿CÓMO TENER MAS ACTIVIDAD FÍSICA?

- Camina al menos 30 min. al día, 5 días a la semana a un ritmo mantenido, más rápido que el del paseo normal, con pasos largos y moviendo bien los brazos.
- Lo recomendable es conseguir una marcha de 4-5 km/h. (1km en 12 min).
- Haz tablas de ejercicios (de la tv o de cuentas especializadas en redes sociales).

Y que no se te olvide,
PARTICIPA en los recursos de tu
distrito como las **RUTAS WAP.**



- Comienza el día con estiramientos globales.
- Usa la escalera para subir en vez del ascensor.
- No utilices el coche mientras te sea posible, es mas saludable ir andando o en bicicleta.
- Aparca unas manzanas antes de tu lugar de trabajo y anda el resto del camino.
- Si utilizas transporte público, bájate una o dos paradas antes y camina a prisa.
- Si permaneces mucho tiempo sentado, levántate cada hora y despierta tu musculatura.
- Jugar con los niños/as, bailar con tu pareja o pasear con el perro son excusas perfectas.
- Camina mientras hablas por teléfono.
- Busca un pasatiempo o hobbies activos (pintura, yoga, cocina, jardinería...)
- Disminuye el ocio no productivo.
- Apúntate a alguna actividad reglada (bailes, yoga, pilates, gimnasia de mantenimiento...)
- Si puedes, ten en casa algún aparato: cinta, bici,...



ACTIVIDAD 4

TAREA y COMPROMISOS

- 1) Costumbres culinarias familiares.
- 2) Comida favorita en la familia: ¿quién la preparaba? ¿en qué ocasiones?.
- 3) Complimentar el registro de alimentación y actividad física.
- 4) Identificar mis compromisos.



MUCHAS GRACIAS!