

# ACTIVIDAD FÍSICA

Según la **organización mundial de la salud (OMS)** se considera actividad física cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía.



## Porque es importante realizar actividad física

- Manejaras el estrés y te sentirás más feliz y relajado
- Te sentirás ágil y con más energía
- Te veras mejor y será más fácil mantener tu peso adecuado
- Podrás prevenir o controlar enfermedades como la obesidad, diabetes y presión alta
- Compartirás con tu familia y amigos y conocerás otras personas.

**¡¡Mantiene tu cuerpo y mente activos!!**

## Las consecuencias pueden ser muchas:

- Propensión a la obesidad
- Debilitamiento óseo
- Cansancio inmediato ante cualquier actividad que requiera esfuerzo físico como subir escaleras, caminar, levantar objetos o correr.
- El aumento del volumen de grasas en el organismo implica también el colesterol en el cual las arterias y venas se vuelven también almacenes de grasas inutilizadas, lo que hace que el flujo sanguíneo hacia el corazón sea menor y por lo tanto tenga que hacer un doble esfuerzo. De esto vienen los problemas cardíacos y fatiga ante cualquier esfuerzo.
- Problemas de cuello y espalda que generan dolores frecuentes.
- También puede debilitar la mente, ya que el cansancio, el estrés, que generan estas consecuencias, llegan directamente al cerebro.



## **DEBES:**

Realizar ejercicios de 30 minutos 3 veces por semana, así fortalecerá sus músculos, huesos y tendrá control sobre su peso y mejorara las defensas de su cuerpo y puede reducir el estrés, la ansiedad y depresión.

Realizar ejercicios de estiramiento, con eso lograra mejorar la flexibilidad de sus articulaciones, y fortalecerá: ligamentos y tendones; disminuyendo el riesgo de lesiones y dolores de cuello y espalda.

Recrear de manera activa eso lo entretiene y le hace bien. Además se sentirá con más energía y compartirá con otras personas.



## Guía de actividad física (ministerio de salud de Chile)

1. Camina como mínimo 30 minutos diarios. Pueden ser en tres periodos de 10 minutos cada uno,
2. Aumenta el ritmo de tu caminata cada 2 semanas
3. Para mantenerte hidratado puedes tomar agua antes, durante y después del ejercicio,
4. Libera tus energías con la menos 1 hora diaria de actividad física, Baila, anda en bicicleta, juega, haz deporte.
5. Antes de comenzar y al finalizar tu rutina, realiza 5 minutos de ejercicios de estiramiento o elongación
6. Prefiere recrearte activamente y en grupo
7. Intégrate al programa de actividad física o deporte que mas te guste en tu barrio, municipalidad o lugar de trabajo.
8. Trasládате caminando o en bicicleta al trabajo. Usa las escaleras en vez del ascensor,
9. Aprovecha los espacios libres de tu comuna, usa las plazas para practicar actividad física.



# Calle Larga

CESFAM José Joaquín Aguirre

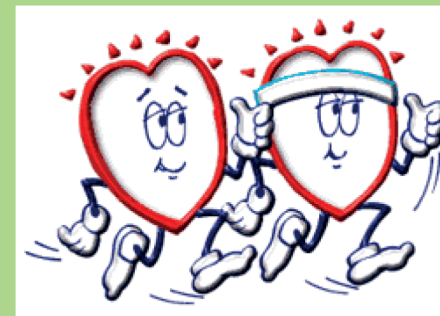
**CESFAM JOSE JOAQUIN AGUIRRE**

**EL ARENAL N° 1551, CALLE**

**LARGA**

**FONO: 034 2 462546**

## GUÍA ANTICIPATORIA



## RECOMENDACIONES EN ACTITUD FÍSICA

