

Guía de actividad física y salud



Muévete por tu salud y la de los tuyos

Guía de actividad física y salud



Edita:

Fundación Secretariado Gitano
C/Ahijones s/n
28018 Madrid
Telf: 91 422 09 60
Fax: 91 422 09 61
E-mail: fsg@gitanos.org
www.gitanos.org

Coordinación Técnica:

Área de Salud FSG
Nuria Serrano

Textos:

Susana Aznar Laín
Colaboradoras:
Maria Laguna Nieto
Esther Cabanillas Cruz

Diseño e ilustraciones:

Oscar Peñate
oscarp@ozu.es

Impresión:

A. D. I.

Depósito Legal: GU-181/2008
© FSG
Madrid, 2008
Colección Materiales de Trabajo N°40

Este material es gratuito y queda prohibida cualquier comercialización del mismo.

Este material se encuadra en el Convenio de Colaboración suscrito entre el Ministerio de Sanidad y Consumo y la Fundación Secretariado Gitano para el año 2007.

ACTIVIDAD FÍSICA

La actividad física es cualquier **movimiento voluntario** realizado por los músculos que mueven el esqueleto, que produce un **gasto de energía** adicional al que nuestro organismo necesita para mantenernos vivos (respiración, circulación de la sangre, etc.)



Por lo tanto actividad física es andar, subir escaleras, jugar, bailar, limpiar la casa, hacer deporte, etc..

BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

La actividad física es esencial para mantener y mejorar la salud y prevenir las enfermedades, para todas las personas y a cualquier edad.

La actividad física tiene beneficios psicológicos, físicos y sociales.

UN MUNDO LLENO DE BENEFICIOS



Beneficios psicológicos:

- La actividad física mejora tu estado de ánimo y disminuye el riesgo de padecer estrés, ansiedad y depresión.

Beneficios físicos:

- La actividad física reduce el riesgo de padecer enfermedades del corazón y la circulación, cáncer de colon y diabetes.
- Te ayuda a controlar el sobrepeso y la obesidad.
- Mejora la salud de tus huesos.
- Te hace sentir más en forma y menos cansado.



Beneficios sociales:

- La actividad física nos ayuda a hacer amigos, fomenta las relaciones sociales y la autonomía.



¡La salud no es solo no estar enfermo, es encontrarse bien, lo mejor posible!

ACTIVIDAD FÍSICA BENEFICIOSA PARA LA SALUD

RECOMENDACIONES DE ACTIVIDAD FÍSICA

Aunque las recomendaciones deben adaptarse a cada persona, son diferentes para los adultos y para los niños y niñas.

Recomendaciones para una persona adulta:

- La actividad física beneficiosa para la salud es aquella de intensidad moderada que se hace diariamente, o casi todos los días, con una duración mínima de 30 minutos (continuada o en periodos de 10 minutos a lo largo del día).
- Intensidad moderada se refiere a aquella actividad en la que se puede hablar al mismo tiempo pero con alguna dificultad.
Ejemplo: paseos rápidos, recorridos en bicicleta, bailar, etc.



Recomendaciones para la infancia y la adolescencia:

- Todos los niños y niñas deben participar en actividades físicas, que sean como mínimo de intensidad moderada, durante 1 hora diaria (continuada o en periodos de 10 minutos a lo largo del día).
- Al menos dos veces por semana, parte de estas actividades físicas deben ayudar a mejorar y mantener la fuerza muscular y la flexibilidad.



EMPEZAR ES MÁS FÁCIL DE LO QUE PARECE

La actividad física no supone un gran esfuerzo. Puedes empezar poco a poco:

- Juega activamente con tus hijos e hijas.
- Empieza con paseos de 10 minutos a ritmo ligero y aumenta de forma progresiva.
- Camina siempre que puedas; bájate del autobús una parada antes si no tienes prisa y sube escaleras.
- Reduce los periodos en los que estás sentado, (viendo la televisión, etc.).

POSIBILIDADES DE REALIZAR ACTIVIDAD FÍSICA

¿Cómo cumplir las recomendaciones de actividad física saludable?



A través de tareas cotidianas:

- Camina y pasea a ritmo ligero.
- Sube y baja escaleras.
- Ayuda en tareas domésticas.
- Desplázate a los sitios de forma activa: en bicicleta, patinete, andando, etc.

Educación física escolar:

- Practica juegos y deportes.
- Desarrolla tu estado de forma física.
- Mejora tu expresión corporal.
- Realiza actividades en la naturaleza.





Actividades físicas en el tiempo libre:

- Asiste a clase de baile, gimnasia, natación, etc.
- Entrena en un equipo deportivo.
- Participa en actividades en la naturaleza.

A través de actividades físicas espontáneas:

- Juegos en la calle y patio.
- Juegos populares.
- Bailes y danzas.



Juegos deportivos y recreativos:

- Juega al voley en el parque o en la playa.
- Monta en monopatín, patina.
- Juega al fútbol en la calle.
- Nada en la piscina o en el mar.



Si se es activo en la infancia se tiene más probabilidad de serlo en la edad adulta

LA IMPORTANCIA DEL ENTORNO FAMILIAR

LOS PADRES PODEMOS AYUDAR

Seamos un modelo, démosles ejemplo.

Modifica alguno de tus hábitos de vida. Por ejemplo: camina más, juega con tus hijos e hijas activamente, etc.



Prestemos interés y apoyo.

Interésate por su educación física escolar, transmíteles que la actividad física y la dieta sana son estilos de vida muy valiosos que pueden ayudarnos a vivir una vida mejor.

Facilítelosles oportunidades y medios.

Regálales material deportivo para fomentar el juego activo: patines, balón, etc. Llévalos a parques o lugares donde puedan jugar y vísteles con ropa cómoda, que les permita jugar sin miedo a mancharse.



UNA DIETA SANA

Para mejorar y mantener la salud, necesitamos una alimentación equilibrada en cantidad y calidad.

Raciones diarias para una infancia o juventud activa:

- Toma carne de 2 a 3 veces por semana, y pescado de 2 a 4 veces. Consume un máximo de 4 o 5 huevos por semana.
- Consume a diario leche, yogur, queso, etc.
- Come legumbres de 2 a 3 veces por semana.
- El pan, la pasta, las patatas, el arroz y los cereales tienen que ser tu principal fuente de energía. Consúmelos todos los días.
- Consume de 2 a 3 piezas de fruta al día. Y procura que las verduras estén presentes en tu almuerzo y en tu cena.
- Toma con moderación grasas, aceites, sal y azúcar.



IGUALDAD ENTRE NIÑOS Y NIÑAS

En general, las niñas se comportan de manera menos activa que los niños porque muchas veces les enseñamos a ser así sin darnos cuenta. Es importante que las **animemos** de forma especial.



Razones para la igualdad:

- Los beneficios para la salud son similares para niños y niñas. Anímalos por igual desde pequeños.
- Viste a tus hijos e hijas a diario con ropa cómoda que les permita jugar y moverse libremente.
- Valora que las niñas realicen actividad física, no sólo su aspecto estético.
- Muchas actividades domésticas son actividades físicas de intensidad moderada, muy buenas para la salud, aunque a veces parezcan aburridas. Repártelas entre tus hijos e hijas, y que todos participen en ellas y también tengan tiempo para salir a jugar a la calle.
- Regala a tus hijos e hijas material deportivo: balones, raquetas, patines, etc. Y recuerda que no pasa nada por que las niñas jueguen al fútbol o los niños patinen.
- Educa a tus hijos e hijas en un estilo de vida activo. Practica actividad física con ellos y ellas tan frecuentemente como puedas. Cuando crezcan anímalos a que sigan haciéndolo.

Fundación Secretariado Gitano
C/Ahijones s/n
28018 Madrid
Telf: 91 422 09 60
Fax: 91 422 09 61
E-mail: fsg@gitanos.org
www.gitanos.org

Puedes informarte sobre las instalaciones deportivas, actividades y oportunidades para ser activo en los ayuntamientos y las asociaciones de tu barrio. Infórmate también de las actividades extraescolares que se realizan en el centro escolar y sobre las actividades más convenientes para ti y tu familia.



Elaborado por: