



ASEPEYO



Promoción de la actividad física
... y además saludable

Promoción de la actividad física

El propósito de este folleto es promover la actividad física entre los trabajadores y concienciar o sensibilizar de los beneficios de su práctica regular y mantenida, para mejorar la salud y calidad de vida, sobretodo para plantillas caracterizadas por un elevado sedentarismo.

La actividad física moderada, junto con otros hábitos de vida saludable como, por ejemplo, una alimentación adecuada, representa uno de los elementos principales para vencer el incremento de número de casos de enfermedades cardiovasculares y/o respiratorias a nivel preventivo, terapéutico y de mejora de la calidad de vida.

Conceptos básicos

Actividad física: cualquier movimiento de los músculos esqueléticos con gasto de energía. Se distingue la actividad física en tiempo libre, en actividades cotidianas y laborales.

Ejercicio físico: actividad física dirigida a mejorar o a mantener la forma física que incluye deportes y programas de rehabilitación.

Forma física: capacidad de realizar actividad física. Se requiere un gasto de 2.000 kcal o más a la semana en cualquier actividad o bien realizar ejercicio físico de forma regular para considerar a una persona físicamente activa, término opuesto al de sedentaria

Beneficios de incrementar la actividad física

- Nos hace sentir bien. El realizar un esfuerzo resulta gratificante de forma inmediata. Mejora

el humor y ayuda a ver la vida con más optimismo

- Eleva nuestra autoestima.
- Nos ayuda a evitar el sobrepeso, consumiendo parte de la energía que recibimos al alimentarnos.
- Nos ayuda a dormir mejor, conseguir mejores digestiones y mantener un hábito intestinal adecuado.
- Ayuda a evitar dolores musculares, articulares y óseos, y a controlar mejor la osteoporosis y la aparición de varices.
- Reduce el estrés y el riesgo de depresión.
- Nos capacita para rendir más en nuestra actividad profesional, en nuestros estudios e incluso en nuestras actividades de ocio.

¿Qué puedo hacer?

La actividad física perfecta para empezar a ponerse en forma es caminar.

Existe un consenso internacional que recomienda realizar un mínimo de 30 minutos de actividad física moderada durante 4 o más veces por semana, que equivale a un gasto calórico semanal de 1.000 kcal o diario de 150 kcal. No es necesario realizar los 30 minutos en una sola vez, puede dividirse a lo largo del día. La importancia es el gasto calórico final.

Esta recomendación es la cantidad mínima de actividad física a realizar para obtener una mejora de la salud y prevenir la enfermedad. Deben contarse como esta práctica actividades de la vida diaria como el tiempo dedicado a limpiar el hogar, el mantenimiento del jardín, limpiar el coche, los desplazamientos habituales en transporte público

(en condición de que se camine a paso rápido) o los 2 pisos que se pueden subir a pie por la escalera en vez de coger el ascensor al llegar a la oficina.

Al mediodía, antes de comer, suele ser una hora ideal para la práctica de esta actividad. La actividad física al mediodía tiene como ventaja que inhibe las sustancias que estimulan el hambre en el cerebro, lo que ayuda a evitar el sobrepeso.

Practicar actividad física siempre a la misma hora ayuda a ser constante y a no abandonar.

¿Cómo?

- Escoger una actividad agradable y adecuada.
- Fijar objetivos realistas y no intentar conseguirlos a corto plazo.
- Tener constancia. En compañía y sin competitividad.
- El vestuario y el calzado han de ser cómodos y apropiados al tipo de actividad que se ha de llevar a cabo.
- Beber agua con regularidad mientras se realiza la actividad física, sin olvidar la protección solar en las actividades al aire libre.

¡Cuidado!

Para prevenir las lesiones se aconseja iniciar los programas de ejercicio físico, trabajo o actividades recreativas de forma suave y de intensidad lentamente progresiva, especialmente en aquellos casos en que el estilo de vida es acusadamente sedentario.

Es necesario realizar un calentamiento progresivo previo y finalizar con un período de recuperación o enfriamiento, acompañado siempre de una hidratación adecuada.

Es importante consultar con su médico si presenta dolor o síntomas que le obligan a parar durante la práctica del ejercicio.

Podómetro

¿Para qué?

Una persona, sin realizar mucha actividad física, da entre 2.000 y 5.000 pasos diarios. Contar los pasos que hacemos puede convertirse en distancia y así saber cuan activo se ha estado ese día.

¿Cómo?

Los contadores de pasos se pueden usar en bolsillos o en cinturones, aunque lo más habitual son los de pulsera como los smartwatch, fitness trackers o pulseras de actividad, que además pueden añadir una estimación del consumo de calorías.

Puedes usarlo en:

El trabajo: camina a un cuarto de baño o a una fotocopiadora en un piso diferente, sube por las escaleras en vez de usar el ascensor, cuando tengas una reunión, proponla "ambulante" y camina y habla al mismo tiempo.

En tu tiempo de ocio: planea fines de semana activos con tus amigos y familiares, camina o baila mientras escucha música, etc.

¿Y si lo uso?

La actividad puede ser una gran manera de relajarse e incluso de socializar. Encuentra formas de que cada paso sea más agradable.

Lleva un diario. Usa un registro para llevar una cuenta de tus pasos y para marcar tus adelantos. Fíjate pequeños logros cada día: escribe las razones que pueden haberte impedido alcanzarlos.

El realizar pequeños cambios diariamente puede ayudar a sentirte mejor: haz cambios simples en tu alimentación diaria y encuentra maneras de estar activo: limita el tiempo delante del televisor, da pequeños paseos durante los descansos en el trabajo, y ...

¡Añade más pasos a tu día!



Cuidamos de tu empresa



Mutua Colaboradora con la Seguridad Social nº 151

Plan de actividades
preventivas de la
Seguridad Social 2021



SECRETARÍA DE ESTADO
DE LA SEGURIDAD SOCIAL
OFICINA CENTRAL
DE GESTIÓN DE LA
SEGURIDAD SOCIAL