

Aprendiendo a ejercitarse y hacer actividad física adecuadamente



APRENDIENDO

A EJERCITARSE Y A HACER ACTIVIDAD FÍSICA ADECUADAMENTE⁹

Estimado maestro y maestra, de acuerdo a la Organización Mundial de la Salud (OMS), la falta de actividad física es el cuarto factor de riesgo más importante de mortalidad a nivel mundial. Por ello, es fundamental realizar algún tipo de actividad física durante la semana para poder prevenir enfermedades como la diabetes, la obesidad, la hipertensión, algunos tipos de cáncer e inclusive el deterioro cognitivo y el estrés. Es en este sentido, que el Ministerio de Educación te brinda una guía sencilla de ejercicios y actividades que te ayudarán a cuidar tu salud.

¿A QUÉ NOS REFERIMOS CON ACTIVIDAD FÍSICA?

La actividad física hace referencia a cualquier tipo de movimiento corporal que da lugar a un gasto de energía y que muchas veces se menciona como “quemar calorías”.

¿CÓMO DEBO DESARROLLAR LA ACTIVIDAD FÍSICA?

Si usted es una persona adulta inactiva, se le recomienda iniciar con pequeñas cantidades de actividad física e incrementar gradualmente ésta en términos de duración, frecuencia e intensidad. Por ejemplo, puede comenzar con metas accesibles como tomarse 10 minutos de caminata diaria en las primeras semanas y luego aumentar el tiempo de esta actividad hasta llegar a 30 o 40 minutos diarios.

⁹ Cartilla elaborada en base a los contenidos formulados en la consultoría con el médico ocupacional Christian Torres sobre las principales enfermedades prevalentes en el Magisterio Público peruano. Además, se ha extraído información de:

- <https://health.gov/paguidelines/guidelines/chapter4.aspx>
- http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations/es/
- http://www.who.int/features/factfiles/physical_activity/es/
- <https://www.wellspan.org/media/3648/activitypyramid-2009.pdf>
- http://www.madrid.org/cs/Satellite?cid=1142460583241&pagename=PortalSalud/Page/PTSA_pintarContenidoFinal

Una persona adulta debe realizar, semanalmente, al menos 150 minutos de actividad física de intensidad moderada, o 75 minutos de intensidad vigorosa. Esta actividad contribuye a que el sistema cardiovascular mejore su funcionamiento. A continuación, te brindamos algunos ejemplos de actividades para desarrollar:

Ejercicios o actividades de intensidad moderada



Caminatas con rapidez



Montar bicicleta a velocidad lenta



Bailar



Realizar actividades de jardinería

Ejercicios o actividades de intensidad vigorosa



Correr o trotar



Nadar



Montar bicicleta a una velocidad superiores a los 16 km/h



Saltar la soga

Por otro lado, si a los ejercicios mencionados se le adicionan actividades de fortalecimiento muscular (como levantar pequeñas pesas, realizar yoga, estiramientos, ejercicios abdominales o planchas), realizados al menos 2 veces por semana y con repeticiones de 8 a 12 por cada ejercicio realizado, los beneficios serán aún mayores.

Por último, es recomendable que diariamente, y por el mayor tiempo posible, se realicen las siguientes actividades:



Caminar



Subir y bajar escaleras



Realizar actividades domésticas

RECUERDA:

SIEMPRE ES MEJOR HACER “ALGUNA” ACTIVIDAD FÍSICA, QUE NO HACER NINGUNA. POR ELLO, ES FUNDAMENTAL QUE REALICES ALGUNA ACTIVIDAD DE LAS PROPUESTAS EN ESTA CARTILLA, U OTRA QUE TE RECOMIENDE UN ESPECIALISTA.

Es importante generar un entorno favorable en tu comunidad educativa para aumentar la actividad física; por ello, te invitamos a promover estas actividades entre tus colegas, organizando eventos o espacios para hacer algún tipo de ejercicio físico.