



1 hora o más de actividad física cada día

Introduzca el concepto 5-4-3-2-1

Explique que hoy hablaremos de las formas de actuar en torno a niños que tienen 1 o más horas de actividad física por día

El mensaje 5-4-3-2-1 Go! fue desarrollado por el Consorcio para Reducir la Obesidad en los Niños de Chicago del Children's Memorial Hospital

- ★ 5+ porciones diarias de frutas y verduras
- ★ 4 porciones diarias de agua
- ★ 3 porciones diarias de lácteos bajos en grasas
- ★ 2 horas o menos de tiempo diario frente a una pantalla
- ★ **1 hora o más de actividad física**



Esta presentación forma parte del mensaje 5-4-3-2-1 y se concentrará en el 1, que es 1 hora o más de actividad física por día.

Los beneficios de la actividad física regular

- ◆ Reduce el riesgo de
 - ◇ Ataque cardíaco
 - ◇ Cáncer de colon
 - ◇ Diabetes
 - ◇ Presión sanguínea alta



Son muchos los beneficios de hacer ejercicios cada día.

La actividad física regular reduce el riesgo de ataque cardíaco, cáncer de colon, diabetes y presión sanguínea alta.

Los beneficios de la actividad física regular

- ◆ Asociados con menos:
 - ◆ Hospitalizaciones
 - ◆ Visitas al médico
 - ◆ Medicamentos



Los beneficios de la actividad física regular, cont:

Se asocia con menos hospitalizaciones, visitas al médico y medicamentos.

Los beneficios de la actividad física regular

- ★ Ayuda a controlar el peso
- ★ Contribuye a tener huesos, músculos y articulaciones sanos
- ★ Reduce los síntomas de ansiedad y depresión



Los beneficios de la actividad física regular. cont:

Ayuda a controlar el peso. Contribuye a tener huesos, músculos y articulaciones sanos. Reduce los síntomas de la ansiedad y la depresión. Se asocia con menos hospitalizaciones, visitas al médico y medicamentos.

Además, ayuda a reducir el estrés y le da más energía.

Los peligros de la inactividad física

- ★ La inactividad física – uno de los principales contribuyentes de morbilidad y discapacidad
 - ◇ Enfermedad de las arterias coronarias
 - ◇ Cáncer de colon y de seno
 - ◇ Fracturas de huesos
 - ◇ Diabetes, hipertensión



Llevar un estilo de vida inactivo conlleva peligros graves.

La inactividad física es el principal contribuyente de morbilidad y discapacidad, representando el 22% de los casos de enfermedad de las arterias coronarias, 18% de fracturas de huesos, 12% de diabetes e hipertensión, y 5% de cáncer de seno.

Fuente: Colditz, G.A. (1999). Economic costs of obesity and inactivity. (Costos económicos de la obesidad y la inactividad) Med Sci Sports Exerc, 31 (11 Suppl), S663-S667.

¿Qué cantidad de actividad física se necesita?

Para niños: Al menos 60 minutos

Para adultos: Al menos 30 minutos



Todo el mundo debería procurar tener 60 minutos o más de actividad física por día para obtener los beneficios de la actividad y evitar los peligros de la inactividad.

Se recomienda que los niños de 5 a 12 años realicen al menos 60 minutos de actividad física apropiada a su edad durante la mayoría de los días de la semana, si no todos, y esto debería incluir actividad física moderada y vigorosa. Sin embargo, no se espera que los niños se dediquen a la actividad física ininterrumpida durante 60 minutos seguidos. Es probable que tengan frecuentes periodos de descanso. Por lo tanto, 60 minutos es el mínimo, y se recomiendan períodos de actividad a lo largo de varias horas.

(Murphy, 2002. "Accumulation of brisk walking..." *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 34.

NASPE, 2004. "Physical Activity for Children...")

La diferencia entre actividad física "moderada" y "vigorosa"

★ Vigorosa

- ◇ Mucho sudor
- ◇ Se oye la respiración
- ◇ Frecuencia cardiaca elevada

★ Moderada

- ◇ Usa los músculos
- ◇ Frecuencia cardiaca elevada



Entonces, ¿qué clase de actividad física necesitamos?

La actividad física regular se define como cualquier actividad que se haga la mayoría de los días de la semana.

La actividad física moderada incluye actividades que hacen mover los músculos y elevan la frecuencia cardiaca.

La actividad física vigorosa incluye actividades que le hacen sudar o respirar fuertemente.

Los niños y adultos deben dedicarse a actividad física moderada a vigorosa para realizar sus beneficios.

Fuentes:

CDC, "Physical Activity and Good Nutrition..." 2005.

www.cdc.gov/nccdphp/aag/aag.htm

Dept of Public Health, MASS. http://mass.gov/dph/fch/nutrition/facts_definitions.htm

Actividad física moderada

Ejemplos

- ◆ Caminar ligero
- ◆ Nadar
- ◆ Andar en bicicleta
- ◆ Trabajar en el patio de la casa/jardín
- ◆ Bailar
- ◆ Varias actividades domésticas/ocupacionales



A continuación se presentan algunos ejemplos de actividades físicas moderadas:

Caminar con paso ligero, nadar, andar en bicicleta, trabajar en el patio de la casa/jardín, bailar y las actividades domésticas y ocupacionales pueden considerarse actividades físicas moderadas. Básicamente, todo lo que use grupos de grandes músculos y sea equivalente a caminar con paso ligero vale, ¡aunque sea pasar la aspiradora sobre la alfombra o columpiarse en las barras del gimnasio!

Fuente: CDC, 2005.

Actividad física vigorosa

Ejemplos

- ◆ Trotar/correr
- ◆ Natación por vueltas
- ◆ Andar en bicicleta
- ◆ Baile aeróbico
- ◆ Patinaje
- ◆ Salto de cuerda
- ◆ Salir de excursión
- ◆ Deportes de raqueta
- ◆ Deportes en grupos competitivos



A continuación se presentan algunos ejemplos de actividades físicas vigorosas:

Se puede trotar o correr, nadar por vueltas, dar una vuelta en bicicleta, hacer movimientos aeróbicos, patinar o patinar sobre tabla, salir de excursión por los bosques, jugar al tenis o a la pelota a raqueta, o practicar un deporte competitivo como el fútbol o el baloncesto. Básicamente, todo lo que le haga respirar fuertemente, sudar profusamente o que aumente su frecuencia cardíaca es probablemente una actividad física vigorosa.

Fuente: CDC, 2005.

Los beneficios del entrenamiento para el fortalecimiento



- ❖ Más músculo y menos grasa =
Quema más calorías
- ❖ Mejora el equilibrio y la coordinación
- ❖ Mejora la salud de los huesos



Entrenarse para fortalecerse, como hacer ejercicios con pesos de mano, bandas elásticas o máquinas de pesos, puede ser muy bueno para usted. A medida que desarrolla músculo y elimina grasas, su cuerpo quema más calorías. ¿Por qué? Porque el músculo quema más calorías que la grasa, aun durante las horas en que no hace ejercicios.

Entrenarse para fortalecerse mejora su equilibrio y coordinación, e incrementa la densidad mineral ósea, que es importante para tener huesos sanos.

Entrenarse para fortalecerse no es sólo una actividad saludable para adultos - tanto hombres como mujeres, sino que es bueno también para personas mayores y niños.

Hágalo con prudencia – no trate de levantar nada que sea demasiado pesado, o correrá el riesgo de lesionarse.

Pasos para aumentar su actividad física:

- ★ Decida exactamente qué va a hacer
 - ✧ Qué, dónde, cuándo, con quién, cuánto tiempo
- ★ Fíjese metas
- ★ Anote su avance



Tal vez le resulte difícil encontrar el tiempo o motivarse o motivar a sus hijos a dedicar 60 minutos a la actividad física.

No es siempre fácil aumentar su nivel de actividad física. Se tarda 6 meses en que un nuevo patrón de comportamiento se “fije” en la conducta. A continuación se presentan algunos consejos para facilitar su transición a la buena salud y estado físico.

Primero, decida exactamente qué va a hacer, si va a caminar de ida y vuelta a la escuela por la mañana, o participar en un grupo de ejercicios o un equipo deportivo. Si sabe exactamente qué va a hacer para aumentar su actividad física, le resultará más fácil encontrar el tiempo.

Después, fíjese metas para usted o para los niños. Asegúrese de que sean realistas. Cuando las personas empiezan con metas que no son realistas, es mucho más probable que las abandonen completamente. Si no ha practicado actividad física moderada en los últimos meses o años, ¡no espere poder hacer 30 o 60 minutos de movimientos sin parar! Hágalo con calma y desarrolle lentamente su fortaleza y su resistencia. A medida que vaya cumpliendo sus metas diarias, semanales y mensuales, empiece a aumentarlas. Lo que empezó como 10 minutos de caminar a paso moderado puede aumentar a 12 minutos de caminata a paso ligero en la semana siguiente, y a una de 15 minutos a paso más ligero en la tercera semana.

Otro buen motivador es anotar su avance. No sólo puede registrar el número de

Ejemplo

- ★ Qué Bailar
- ★ Dónde Sala de estar – radio
- ★ Cuándo Antes de cenar, lunes, miércoles y viernes
- ★ Con quién Solo
- ★ Cuánto tiempo 30 minutos



Ejemplo

- | | |
|-----------------|--|
| ★ Qué | Caminar |
| ★ Dónde | Mandados |
| ★ Cuándo | Mañanas |
| ★ Con quién | Solo, de lunes a
viernes; con los chicos,
sábados y domingos |
| ★ Cuánto tiempo | >30 minutos |



Pasos para incrementar su actividad física: Diario de actividades

<i>Fecha</i>	<i>Actividad</i>	<i>Comentarios</i>
<i>23 de mayo</i>	<i>Caminata de 15 min</i>	<i>Sin aliento</i>
<i>4 de agosto</i>	<i>Caminata de 30 min</i>	<i>Caliente, pero me siento energizado.</i>



Anote su avance, cont:

Un diario de ejercicios es una buena manera de supervisar el progreso.

No sólo puede registrar el número de minutos o el tipo de actividad, sino que también puede escribir notas sobre cómo se sintió. A medida que pasa el tiempo verá cómo cambia su diario de actividades. Es probable que observe que ha aumentado sus minutos de actividad, que tiene más energía, y más motivación para ejercitarse, etc.

Más consejos útiles:

- ★ Decida cómo se va a recompensar
- ★ Encuentre a un compañero de ejercicios



Recompensarse por una tarea bien realizada es una buena manera de estar motivado para volver a hacerlo al día siguiente, y al siguiente y al siguiente. Añada sus metas a su diario de actividades. Cuando alcance una meta, recompénsese de alguna forma saludable. compre una nueva planta o vaya a ver una película. O recompénsese de una manera que promueva más actividad física – con una banda de cabeza, ropa para ejercicios, o un cronómetro.

Si se aburre, consiga alguien que lo acompañe en los ejercicios, como su hermana, amigo, vecino o hijos.

Más consejos útiles:

- ✦ Camine hasta la tienda o estacione su auto en el extremo más alejado del estacionamiento
- ✦ Use las escaleras
- ✦ Camine hasta el apartamento de su amigo en lugar de llamarle por teléfono, o, si le llama, camine mientras habla



A continuación encontrará más consejos útiles para que le resulte más fácil integrar la actividad física con el resto de su vida. En vez de conducir hasta los lugares de su vecindario, camine o vaya en bicicleta. Si conduce, estacione lejos de la entrada a la tienda o a su casa para tener una oportunidad de caminar. Aunque tan solo sea uno o dos minutos extras de caminar, será una ayuda.

Apague la televisión, o al menos levántese para cambiar el canal. ¡Saque las pilas del control remoto!

Use las escaleras cuando sea posible - ya sea evitando las escaleras mecánicas o subiendo las escaleras hasta el Tren Elevado o subiendo 2 pisos hasta el trabajo.

En vez de llamar a sus amigos o familiares que viven cerca, camine hasta sus apartamentos. Si habla por teléfono, hágalo de pie o caminando.



Cómo ayudar a sus hijos a amentar su actividad física

A continuación se presentan algunos pasos para ayudar a sus hijos a aumentar la actividad física.

Cómo ayudar a sus hijos

- ◆ Déles un buen ejemplo
- ◆ Aliente la actividad física
 - ◇ Deportes, juegos activos, otros juegos
 - ◇ No se desaliente
- ◆ Limite las horas frente a la pantalla



Una vez que usted adopta la actividad, ¿cómo logra que sus hijos lo imiten?

Los niños tienden a imitar a sus padres, de modo que vale la pena darles un buen ejemplo. No sólo puede darles un ejemplo excelente a sus hijos, sino que puede crearles el hábito de la actividad física desde temprana edad. Aliéntelos cuando demuestran interés en los deportes o juegos activos como saltar a la cuerda, jugar a la rayuela o al corre que te pillo.

Encender la televisión es una manera fácil de sacárselos de encima, pero demasiado tiempo frente a la pantalla no sólo puede afectar su capacidad de atención y sus notas en las pruebas escolares, sino que también es un factor importante para elevar los niveles de obesidad. Considere la televisión como recompensa, no como norma – si han terminado sus deberes escolares y sus tareas caseras y han estado físicamente activos, entonces pueden ver su programa favorito.

Cómo ayudar a sus hijos

- ★ Juegue con sus niños
 - ◇ Salte a la cuerda, juegue al fútbol, baile
- ★ Salga a caminar en familia
 - ◇ Al parque, a la escuela, por el vecindario, a la tienda
- ★ Inscriba a sus niños en deportes para después de la escuela o en el Distrito del Parque.



Todos hablamos de pasar un buen momento con nuestros hijos. Haga que ese buen momento sea también una actividad física. Juegue con sus hijos, o salga a caminar con la familia. Lleve al parque una pelota de fútbol. Averigüe qué programas después del horario escolar tienen deportes o juegos activos en su vecindario. Consulte con el Distrito del Parque para ver qué programas de verano ofrecen.



1 hora o más de actividad física
cada día

www.clocc.net