



EJERCICIO FÍSICO



El organismo humano está diseñado para la práctica de ejercicio físico. Sin embargo, los cambios sociales y el progreso han relegado esta práctica a una mera opción cada vez más alejada de la vida cotidiana. El uso de los vehículos para desplazarnos, el acceso fácil a la información, así como la evolución a formas de trabajo cada vez más sedentarias, unido a actividades de ocio que en su inmensa mayoría se relacionan con el descanso y el confort, han convertido al hombre actual en un individuo físicamente inactivo.

OBJETIVOS y CONSIDERACIONES



La prescripción de EF tiene como objetivo general mejorar la forma física, promover la salud mediante la reducción de los factores de riesgo de enfermedades crónicas y aumentar la seguridad durante la práctica del mismo, teniendo en cuenta los intereses, necesidades de salud y estado físico del individuo.

En individuos sedentarios con riesgo de enfermedad crónica prematura, la adopción de estilos de vida moderadamente activos puede producir importantes beneficios en su salud.

El beneficio que produce la actividad física regular sobre la salud y el control de los factores de riesgo cardiovasculares es mayor en individuos que padecen enfermedades crónicas.

La consecución de un incremento significativo en la actividad física habitual se produce con mayor eficacia cuando la prescripción se realiza de forma individualizada y programada.

LOS OBJETIVOS RECOMENDADOS POR EL COLEGIO AMERICANO DE MEDICINA DEPORTIVA (ACSM) PARA CONSEGUIR NIVELES ÓPTIMOS DE ACTIVIDAD FÍSICA SON:

GASTO CALÓRICO SEMANAL
2.000 kcal

REDUCIR significativamente la proporción de **GRASA CORPORAL**.

Antes de iniciar una actividad física acude a tu médico y hazte una revisión; él te aconsejará sobre tu mejor opción y te prescribirá el nivel que puedes y debes realizar. Será una buena inversión.

Nunca realices ejercicio físico tras la comida, espera al menos unos 90-120 minutos.

Acuérdate de hidratarte, nunca esperes a tener sed, empieza a beber desde el principio pequeñas cantidades de agua o alguna bebida isotónica.

Si tomas medicación dilo siempre al médico que te haga la revisión.

Los ejercicios de estiramiento deben incluirse como parte del entrenamiento durante el calentamiento y la vuelta a la calma de cada sesión. El calentamiento permite a las articulaciones prepararse para la actividad a realizar: lubrica la articulación y ayuda a nutrir el cartílago. Durante la vuelta a la calma ayudan a la recuperación y el mantenimiento de la flexibilidad, y realizados durante la actividad habitual aportan beneficios al músculo.

Nunca tomes ningún fármaco (por inocuo que pueda parecer) a tu criterio o porque te lo aconsejen en Internet o redes sociales.

ACTIVIDADES recomendadas

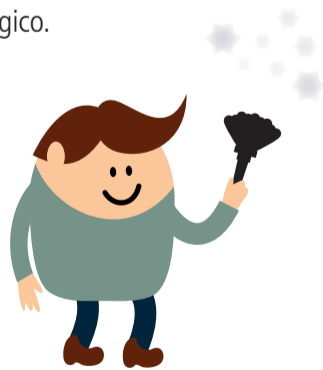


TRANSPORTE

Son válidas todas las alternativas al transporte mecanizado, por ejemplo, **subir y bajar por las escaleras** en vez de utilizar el ascensor; todavía mejor si es posible hacerlo con paso enérgico o subiendo los escalones de dos en dos. **Ir al trabajo o a la escuela a pie o en bicicleta** o, al menos, realizar todos los desplazamientos posibles a pie, y mejor si puede hacerse con paso amplio y enérgico.

Actividades domésticas

Todas las de **limpieza, jardinería, bricolaje**, etc.



ACTIVIDADES EN TIEMPO DE OCIO

Ya sea individualmente, en familia o en grupo, por ejemplo: **excursiones** de fin de semana **a pie o en bicicleta**, **pasear** por la ciudad o por el campo, juegos tradicionales, baile, deportes de jardín o playa, nadar, etc.



RECUERDA