

## Beneficios de la actividad física

- Mejora la condición física
- Da más vitalidad y energía
- Fortalece la estructura ósea y muscular
- Mejora el sistema inmunológico
- Retarda o evita enfermedades crónicas
- Controla el peso corporal
- Reduce el estrés, la ansiedad y la depresión
- Brinda más oportunidades para interactuar y relacionarse con otras personas.
- Favorece la vida independiente de adultos mayores.

## RECUERDA

- Es necesaria una dieta rica en calcio junto con actividades de fuerza para alcanzar una buena mineralización de los huesos.
- El esfuerzo moderado es suficiente para mejorar la salud.
- Cada pequeño esfuerzo cuenta, se pueden incluir nuevas actividades físicas a lo largo del día.
- La actividad física debe ser segura. Evalúa los riesgos y capacidades, y elige las actividades y los espacios más seguros.
- Si la actividad física se presume larga, es muy importante tomar líquidos abundantes.
- En las actividades deportivas competitivas es mejor contar con el apoyo de un profesional.



MINISTERIO DE  
**SALUD PÚBLICA**

Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social

Avenida Tiradentes Esq. San Cristóbal  
Santo Domingo, D.N.

Teléfono: 809-541-3121

Web: [sespas.gov.do](http://sespas.gov.do)

# Actividad Física

Factor protector de  
Enfermedades Crónicas  
no transmisibles



Programa Nacional para el  
Control de las Enfermedades  
Crónicas no Transmisibles  
PRONCEC

## Que es actividad física

Es el conjunto de movimientos que pueden formar parte de las actividades cotidianas. Por tanto actividad física es caminar, transportar un objeto, jugar pelota, bailar, limpiar la casa. Cuando la actividad física se planifica, se organiza y se repite con el objetivo de mantener, o mejorar la forma física le llamamos **Ejercicio Físico**.

Si además, este ejercicio físico se realiza dentro de unas reglas que conjugan actividades físicas con otras características, se llama **Deporte**.



## ¿Qué tipo de actividad física podemos realizar?

- \* Ejercicios de resistencia: fortalecen el sistema cardiovascular y respiratorio.
- \* Ejercicio de fuerza: aumentan la capacidad de trabajo, desarrollan la musculatura y mantienen la postura.
- \* Ejercicios de flexibilidad: aumentan la amplitud de movimientos, disminuyen el riesgo de lesiones articulares.



\* Ejercicios de velocidad: mejoran la capacidad de movimientos rápidos y ágiles, preparan el cuerpo para reaccionar frente a velocidades.

\* Empezar es más fácil de lo que parece: La actividad física no tiene porque suponer un gran esfuerzo. Puedes incorporarla en tu vida cotidiana poco a poco.

## 1. Camina como mínimo 30 minutos por día.

Las caminatas conversando resultan más entretenidas, invite a sus amigos a caminar.

Deje tiempo suficiente y utilice las escaleras tradicionales, evite las eléctricas y los ascensores.

Haga sus compras caminando.



## Beneficio de la caminata

- Aumenta el gasto energético
- Fortalece el sistema cardiovascular
- Fortalice el sistema respiratorio
- Disminuye el riesgo de aumento de grasas en las arterias

## 2. Haga Ejercicios de estiramiento

Habitualmente haga ejercicios que movilicen todas las articulaciones, no olvide compensar las malas posturas.

Utilice diversos espacios para realizar ejercicios de estiramiento, podemos aprovechar nuestro tiempo de esparcimiento y realizarlos con otras personas.

## Beneficios de los ejercicios de estiramiento:

- Mejoran la flexibilidad y movilidad de las articulaciones.
- Fortalecen ligamentos y tendones.
- Disminuyen el riesgo de lesiones laborales.
- Controlan y disminuyen las alteraciones posturales por descomposición entre grupos musculares.

## 3. Prefiera recrearse activamente

Podemos elegir la actividad física que mayor agrado produzca. La recreación disminuye el estrés, la música nos alegra y mejora el estado de ánimo, las actividades en grupo desarrollan el sentido de la sociabilidad y son mas entretenidas.

## 4. Realice pausas activas en el trabajo

Durante sus horas de trabajo deténgase rutinariamente para hacer ejercicios compensatorios. Haga sus ejercicios utilizando los espacios y materiales disponibles.

## 5. Realice ejercicios 30 minutos 3 veces por semana.

Movilíse caminando o en bicicleta es una buena forma de hacer ejercicio físico.



No olvide tomar agua, antes durante y después del ejercicio.