

A continuación encontrará algunas sugerencias para que aumente su actividad física y disminuya su comportamiento sedentario. Queremos contribuir a que se **mueva más** cada día y a que disminuya el tiempo que permanece sentado.



DEFINICIONES

PREGUNTAS

ACCIONES

DEFINICIONES

Usted hace **actividad física** cuando realiza algún movimiento corporal. No necesariamente implica un entrenamiento programado o una actividad deportiva.

Usted hace **ejercicio** cuando realiza una actividad programada y repetitiva con el objetivo de mejorar alguna habilidad: su fuerza, su resistencia, su flexibilidad, etc.

Usted hace **deporte** cuando realiza un entrenamiento especializado con el fin de enfrentarse a la competencia.

El **fortalecimiento muscular** hace parte de las actividades físicas que se relacionan con la salud.

Usted tiene un **comportamiento sedentario** cuando está sentado o acostado y usa muy poca energía (excepto cuando duerme).



PREGUNTAS

¿Cómo puedo incluir la **actividad física** en mi vida diaria?

■ Doy un paseo en bicicleta.

■ Acumulo 30 minutos diarios de caminata u otra actividad física o empiezo mi día trotando 20 minutos.

■ Salgo a bailar con mis amigos. La actividad física es una oportunidad para socializar y conocer nuevas personas.

■ Uso las escaleras en vez del ascensor.

■ Saco a pasear a mi mascota.

■ Aprovecho los espacios cerrados para nadar, realizar ciclismo bajo techo, jugar squash y/o asistir a clases.

■ Me bajo del bus una parada antes y camino hacia mi destino.

■ Planeo actividades al aire libre con mis amigos y/o mi familia.

■ Participo en los equipos deportivos de la universidad o en grupos que practican actividades al aire libre.

¿Cómo puedo **fortalecer** mis **músculos**?

■ Realizo actividades de fuerza por lo menos 2 veces por semana.

■ Realizo ejercicios con mi propio peso corporal como flexiones de pecho, barras o sentadillas.

■ Puedo agregar tareas alrededor de la casa que impliquen cargar, levantar o cavar.

El fortalecimiento muscular es **salud**.



¿Cómo puedo **disminuir** mi **comportamiento sedentario**?

■ Reemplazo el transporte motorizado por un medio de transporte activo (caminata, bicicleta, escaleras).

■ Fraccio el tiempo que permanezco sentado tanto como sea posible, e instalo un recordatorio en mi computador para ponerme de pie.

■ Disminuyo el tiempo que veo televisión, juego videojuegos o navego en internet. Esto implica estar sentado por largos periodos de tiempo.

■ Entrego los mensajes a mis compañeros de manera personal (reemplazo el uso del teléfono, correo electrónico, mensaje de texto).

■ Dejo mi puesto de trabajo a la hora del almuerzo y aprovecho para disfrutar de una caminata al aire libre.





Vicerrectoría del
Medio Universitario

CENTRO DE ASESORÍA PSICOLÓGICA Y SALUD
CENTRO JAVERIANO DE FORMACIÓN DEPORTIVA

ACCIONES

He pensado hacer actividad física pero aún no empiezo.

Es normal que le cueste empezar. A todos nos cuesta. Lo importante en este punto es ir paso a paso y dedicar al menos 20 minutos de su día solo para usted.

Para encontrar aquellas actividades que podrían agradaarle pregúntese: ¿Le gustan más las actividades al aire libre o en un espacio cerrado? ¿Tiene más energía en las mañanas o en las tardes? ¿Le gusta pasar más tiempo solo, con amigos, o le gustaría conocer personas ▶

nuevas?, ¿Lo motiva la competencia? ¿Prefiere meditar y relajarse o hacer actividades vigorosas?

Elija aquellas actividades que sean acordes con lo que a usted ya sabe que le gusta. Por ejemplo, si le gusta escuchar música y compartir con amigos las clases de baile pueden ser una opción, en cambio, si le gusta pasar tiempo a solas en la naturaleza podría ir a caminatas o dar un recorrido por un parque cercano.

Quiero empezar a hacer actividad física pero no sé cómo hacerlo.

Ahora que sabe lo que le gusta puede reconocer los espacios en los que puede hacer actividad física. Recorra esos lugares y escoja las actividades que le agraden. Recuerde que su casa o lugar de trabajo también son espacios adecuados para realizar actividad física.

Luego fije en su calendario la fecha en la que va a comenzar, dónde y con quién va a realizar la actividad que escogió.

Prepare con anterioridad los implementos necesarios para la actividad como ropa deportiva, hidratación y el calzado adecuado para la práctica de la actividad que eligió.

Fije metas realistas pero que representen un reto para usted, es decir, plantéese realizar la actividad que eligió una vez a la semana y aumente el tiempo que le dedica poco a poco.

Ya empecé a hacer alguna actividad física, pero, ¿cómo ser constante y hacerlo regularmente?

Experimente y déjese sorprender con nuevas actividades que le ayuden a sentirse bien consigo mismo y con sus habilidades. Por ejemplo, participar en clases grupales con personas que compartan sus intereses o probar actividades al aire libre.

Tenga siempre presente lo que disfruta de la práctica de actividad física, por ejemplo, la sensación de bienestar o de haber logrado lo que se propuso.

Cuando no tenga tiempo libre, haga lo posible para que la actividad que realiza no sea lo primero que elimine de su agenda.



BIBLIOGRAFÍA

Westcott, W.L. (2012). Resistance training is medicine: effects of strength training on health. *Current Sports Medicine Reports*, 11(4):209-16.

Haskell, W.L., Lee, I-M., Pate, R. R., Powell, K.E., Blair, S.N., Franklin, B. A. Bauman, A. (2007). Physical activity and public health: updated recommendation for adults from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 39 (8): 1423-1434.

Australian Government Department of Health. (10 de Junio de 2016). Department of Health. Obtenido de Department of Health: www.health.gov.au/internet/main/publishing.nsf/content/health-pub-hlth-strateg-phys-act-guidelines

Canadian Society for Exercise Physiology. (10 de Junio de 2016). Canadian Physical Activity Guidelines and Canadian Sedentary Behaviour Guidelines. Obtenido de Canadian Physical Activity Guidelines and Canadian Sedentary Behaviour Guidelines: www.csep.ca/en/guidelines/get-the-guidelines

MUÉVASE MÁS

SIÉNTESE MENOS