

ASPECTOS GENERALES

¿QUÉ ES EL EJERCICIO FÍSICO?

Cualquier movimiento muscular que implique gasto de energía.

La actividad física puede tener lugar en diferentes contextos de la vida diaria: en el trabajo, en el hogar, en los desplazamientos y en el tiempo de ocio.

BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA:

- Previene las enfermedades crónicas (diabetes mellitus, hipertensión, enfermedades cardiovasculares...).
- Previene el sobrepeso y obesidad.
- Previene y mejora dolores osteomusculares y la osteoporosis.
- Influye positivamente en los mediadores inflamatorios.
- Previene y mejora la depresión y la ansiedad.
- Mejora el rendimiento cognitivo.
- Mejora la calidad de vida y autonomía.



LAS PERSONAS ACTIVAS VIVEN 3 AÑOS MÁS DE MEDIA Y CON MEJOR CALIDAD DE VIDA QUE LAS PERSONAS INACTIVAS

MEDIDAS PREVENTIVAS FRENTE AL SEDENTARISMO E INACTIVIDAD FÍSICA

ACTIVIDAD FÍSICA MÍNIMA RECOMENDADA EN POBLACIÓN ADULTA A LA SEMANA

300 a 150 minutos ACTIVIDAD FÍSICA **MODERADA**

O bien

150 a 75 minutos ACTIVIDAD FÍSICA **VIGOROSA**

O bien

COMBINACIÓN de ambas

Y además

FORTALECIMIENTO MUSCULAR y FLEXIBILIDAD 2días/semana

¿QUÉ ES LA ACTIVIDAD FÍSICA MODERADA?

Aquella actividad que acelera el ritmo cardíaco y el respiratorio pero **permite hablar** (ej.: caminar rápido).

¿QUÉ ES LA ACTIVIDAD FÍSICA VIGOROSA?

La actividad que eleva el ritmo cardíaco y dificulta la respiración y produciendo **falta de aliento** (ej.: correr).

¿QUÉ ES EL FORTALECIMIENTO MUSCULAR?

Es un tipo de ejercicio que utiliza como fuente de energía la almacenada en el músculo, en vez de cogerla del oxígeno. Se aplica una resistencia para fortalecer los músculos.



ADAPTA LA ACTIVIDAD FÍSICA A TU SALUD Y CAPACIDADES

DEBEMOS HACER CALENTAMIENTO MUSCULAR PREVIO AL EJERCICIO

El calentamiento físico es un conjunto de ejercicios de músculos y articulaciones ordenados de un modo gradual con la finalidad de preparar al organismo para un mayor rendimiento físico y lograr:

- ✓ Eliminar la rigidez muscular del reposo.
- ✓ Prevenir lesiones osteomusculares.
- ✓ Preparar específicamente las articulaciones y los grupos musculares.
- ✓ Preparar psicológicamente para el inicio del trabajo.

Los ejercicios de calentamiento se deben realizar antes de la jornada laboral (5 y 10 minutos).

Ejemplos de ejercicios de calentamiento:

- ✓ **Brazos y piernas:** simular el gesto de caminar pero sin desplazarse del sitio.
- ✓ **Cabeza:** mover la cabeza lentamente arriba y abajo, de derecha a izquierda.
- ✓ **Brazos y manos:**
 - Mover los brazos describiendo círculos.
 - Extender hacia los lados los brazos y cerrarlos en forma de abrazo.
 - Estirar los brazos hacia delante y doblarlos llevando las manos a los hombros.
 - Manteniendo los brazos estirados, mover las palmas de las manos hacia arriba y hacia abajo.
- ✓ **Espalda:**
 - Girar ligeramente hacia la derecha y hacia la izquierda.
 - Inclinar la espalda hacia los lados derecho e izquierdo alternativamente.



EJEMPLOS PARA AUMENTAR ACTIVIDAD FÍSICA Y REDUCIR EL SEDENTARISMO

- ✓ Incrementar el **transporte activo**: caminar o ir en bici, o realizar parte del trayecto al desplazarse combinando con el transporte público.
- ✓ Realizar **descansos activos** con sesiones cortas de estiramientos o dando un paseo.
- ✓ Usar las **escaleras** en vez de los ascensores.
- ✓ Limitar el tiempo de pantallas.



ACTIVIDAD FÍSICA DURANTE EL EMBARAZO

- ✓ Las mujeres que realizaban actividad vigorosa anteriormente al embarazo pueden continuar haciéndolo, según les indique el profesional sanitario.
- ✓ Durante el embarazo no está recomendado iniciar una actividad vigorosa o práctica deportiva si previamente no se realizaba.
- ✓ Se recomienda realizar una actividad física aeróbica moderada, la cual puede variar según avanza el embarazo.
- ✓ En el postparto se debe reiniciar gradualmente tan pronto como sea médica y físicamente seguro.
- ✓ La actividad física de intensidad moderada durante la lactancia no afecta ni a la cantidad o composición de la leche, ni al crecimiento del lactante.



	FICHA DE INFORMACIÓN DE RIESGOS	Código	FIR-31
	EJERCICIO FÍSICO	Versión	1
		Página	3 de 3

RECUERDA QUE...	
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Lo que produce más beneficios para la salud es realizar actividad física regularmente (distribuirla a lo largo de toda la semana). ✓ La actividad física proporciona múltiples beneficios para la salud. ✓ Todas las personas, tanto mujeres como hombres, de cualquier edad y sea cual sea su estado de salud pueden beneficiarse de ser activas físicamente y reducir el tiempo sedentario (reducir el tiempo frente a pantallas). ✓ Cualquier tipo de actividad física cuenta, es importante incluirla en la vida diaria, cuanta más mejor. 	

Bibliografía y fuentes:

- *Fernández Escribano, Marina; Prieto Morales, Marta, directoras y coordinadoras científicas.* "Información de Prevención de Riesgos Laborales. Enfermería" Escuela Nacional de Medicina del Trabajo (ENMT). Instituto de Salud Carlos III. Ministerio de Ciencia, Innovación y Universidades. Primera ed. Madrid. 2019.
- *Ministerio de Sanidad.* Disponible en: <https://estilosdevidasaludable.sanidad.gob.es/actividadFisica/actividad/recomendaciones/adultos/home.htm>