

¿Cuántos Minutos Debo Dedicar al Ejercicio?

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

Al finalizar la lección, los participantes podrán:

- Identificar los minutos recomendados de actividad física diaria que deben realizar para mantenerse saludables.
- Reconocer la importancia que tiene la actividad física para reducir el riesgo de contraer determinadas enfermedades crónicas.
- Reconocer la actividad física como un aspecto importante de un estilo de vida saludable.
- Utilizar la “*Planilla de Actividad Física*” para vigilar su progreso hacia el logro de las metas de práctica de actividad física.

MATERIALES

- El folleto “*Minutos de Actividad Física Recomendados para los Adultos*” (pág. H – 6)
- El folleto “*Los Beneficios de la Actividad Física para la Salud*” (pág. H – 7)
- El folleto “*Planilla de Actividad Física*” (pág. H – 8)

PREPARACIÓN

1. Familiarícese con el contenido de cada folleto antes de dar la lección. Haga una fotocopia de los folletos “*Minutos de Actividad Física Recomendados para los Adultos*”, “*Los Beneficios de la Actividad Física para la Salud*” y la “*Planilla de Actividad Física*” para cada participante.

INSTRUCCIONES

1. Entregue a cada participante el folleto “*Minutos de Actividad Física Recomendados para los Adultos*”. Comience la lección preguntando a cada participante lo siguiente:
 - ¿Cuántos minutos de actividad física debe practicar todos los días?
 - ¿Qué se considera actividad física?
 - Si no practica una actividad física diariamente, ¿por qué no?
 - ¿Qué razones tiene para practicar —o no practicar— actividad física?
2. Explíqueles a los participantes que para mantenerse en buen estado de salud y disminuir el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas, los adultos necesitan por lo menos 30 minutos de actividad física de intensidad moderada todos los días.
3. Explíqueles que, la mayoría de la gente, puede obtener mayores beneficios para la salud si aumenta la actividad física. Por ejemplo, para evitar aumentar de peso y mantenerlo bajo control, los adultos deben practicar 60 minutos de actividad física de intensidad entre moderada y vigorosa casi

todos los días. Para no volver a ganar peso, un adulto debe practicar de 60 a 90 minutos de actividad física de intensidad moderada todos los días. Advíértales que algunas personas tal vez deban consultar con un proveedor de servicios médicos antes de participar en este nivel de actividad.

4. Hable acerca de las diversas actividades que se consideran ejercicio físico, y repase las definiciones de actividad física de intensidad moderada y vigorosa:

Actividad física de intensidad moderada:

Lo pone en movimiento y acelera el ritmo cardíaco (por ejemplo, caminar rápidamente, andar en bicicleta, subir escaleras, bailar y rastrillar hojas).

Actividad física de intensidad vigorosa:

La respiración se vuelve más difícil y aumenta el sudor (por ejemplo, correr, trotar, jugar al fútbol, bailar enérgicamente, saltar a la cuerda, jugar baloncesto y andar en bicicleta a ritmo acelerado).

5. Pida a los participantes que mencionen las actividades físicas que les gusta practicar. Asimismo, pídale que den ideas de cómo pueden aumentar la cantidad de actividad física que practican todos los días.
6. Entrégueles a cada uno el folleto “Los Beneficios de la Actividad Física para la Salud”. Repase la información con la clase, y pida a los participantes que compartan sus opiniones.

7. Finalice la lección entregándoles la “Planilla de Actividad Física”. Hable con los participantes sobre cómo utilizar ese folleto para vigilar su progreso con respecto a cumplir con la meta de actividad física semanal que se hayan fijado. Destaque la importancia de las metas semanales de la planilla, y ofrézcales sugerencias útiles para alcanzar las metas propuestas. Sugíéales que formen un equipo con amigos o familiares para practicar más actividad física. Mencione el hecho de que el apoyo social puede facilitar muchísimo adoptar un estilo de vida más saludable.

Más Ideas

Haga fotocopias y entregue a los participantes los folletos “Manteniéndose en Forma con FITT” (pág. H – 25) y “Pirámide de Actividad Física” (pág. H – 26). Anime a los participantes a utilizar los folletos para crear una rutina semanal de actividad física para ellos y para sus amigos o familiares.

