

---

---

**Guías de actividades sugeridas para  
activar a la población en el día mundial  
de la actividad física**

---

---

# Precauciones para la práctica de actividad física

Ropa holgada que permita movilidad y tenis ligeros que disminuyan el impacto.

Si se realiza actividad física en un lugar abierto durante el día usar bloqueador y cachucha.

Mantenerse hidratado antes, durante y después de la actividad.

Se recomienda consumir los alimentos una hora antes de realizar las actividades.



# Actividades para promover la actividad física en espacios laborales

La práctica regular de actividad física tiene múltiples beneficios a la salud.

Los adultos deben realizar 150 minutos de actividad física moderada o 75 minutos de actividad física vigorosa.

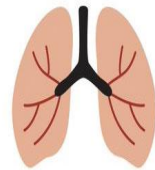
Incluir actividades de fortalecimiento muscular 2 veces por semana, involucrar a la mayoría de los grupos musculares.



MEJORA EL RENDIMIENTO ACADÉMICO Y LABORAL



FORTALECE EL CORAZÓN



MEJORA LA FORMA FÍSICA CARDIO RESPIRATORIA



REFUERZA EL SISTEMA INMUNOLÓGICO



MEJORA LA FORMA FÍSICA MUSCULAR



FORTALECE LOS HUESOS Y MOVILIDAD



DISMINUYE SINTOMAS DE ANSIEDAD Y DEPRESIÓN



REDUCE LA GRASA CORPORAL

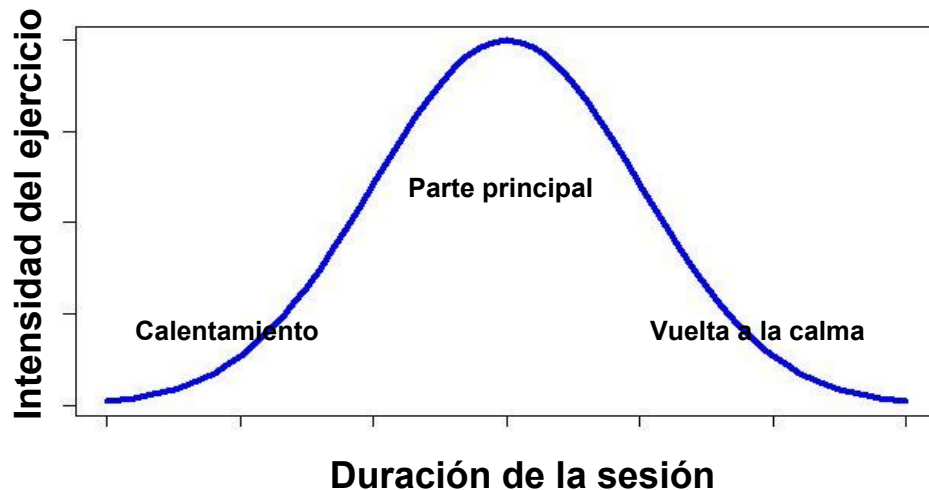
Beneficios de la actividad física

# Características de una sesión de actividad física

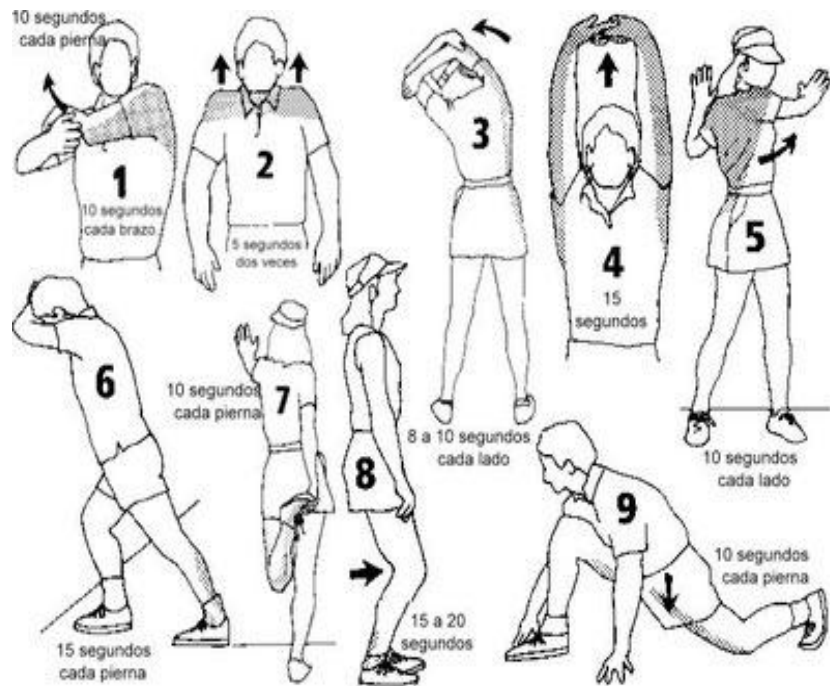
*Calentamiento:* ejercicios de movilidad articular y de baja intensidad.

*Parte principal:* ejercicios de intensidad moderada y vigorosa

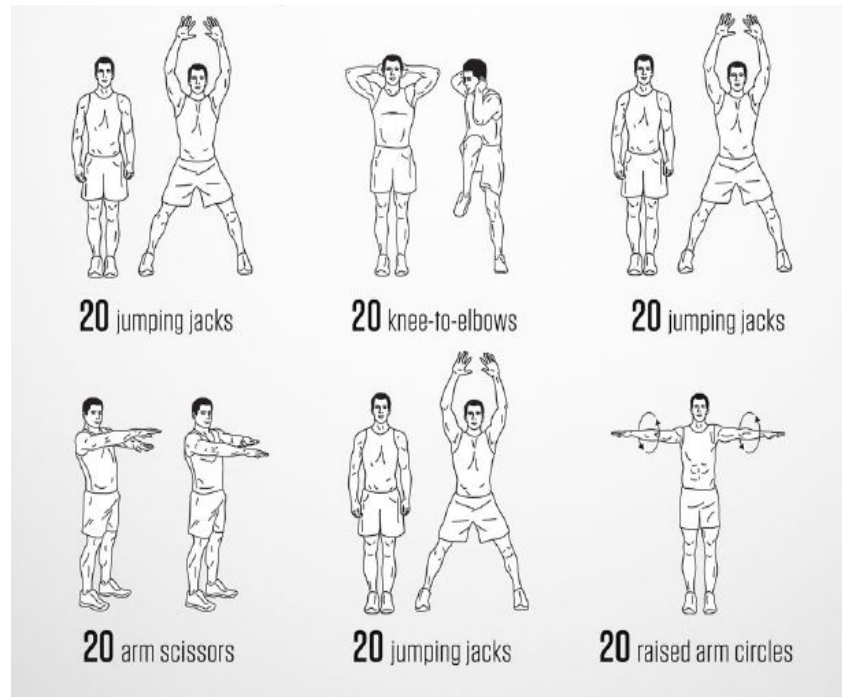
*Vuelta a la calma:* ejercicios de flexibilidad y de baja intensidad.



# Calentamiento



# Parte principal



# Parte principal



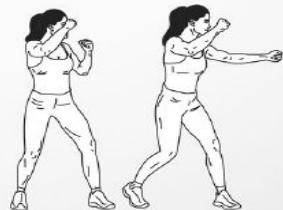
**15sec** high knees



**15sec** punches



**15sec** high knees

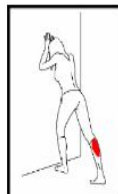


**15sec** backfists

# Vuelta a la calma



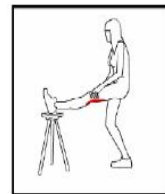
Cuádriceps



Gemelos



Sóleos



Ischiocondroglúteo



Peroneo



Planta del pie



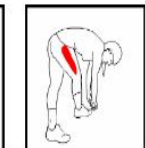
Ischiocondroglúteo+Abductor



Flexores de la Cadera



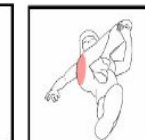
Aductores de cadera



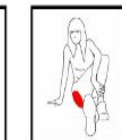
Fascia lata-iliotibial



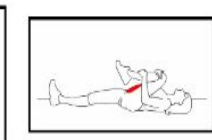
Aductores 2



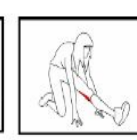
Piriformis-glúteo



Glúteos



Bíceps femoral específico



Ischiocondroglúteo 3

\* Tiempo mínimo: 20 segundos / máximo: 35 segundos – Circuito completo 1 ó 2 días en semana – 6 ejerc. x 2 series los demás días (20" rec)  
Sin rebotes, sin dolor, sin excesivas elongaciones. Para iniciados no más de 6 ejercicios. Mayor beneficio cuanto más concentración+respiración.

# Pausas activas para combatir comportamientos sedentarios en espacios laborales

Los comportamientos sedentarios son actividades con un gasto energético menor a 1.5 MET's (estar sentado, reclinado o acostado) y se asocia con efectos negativos para la salud.

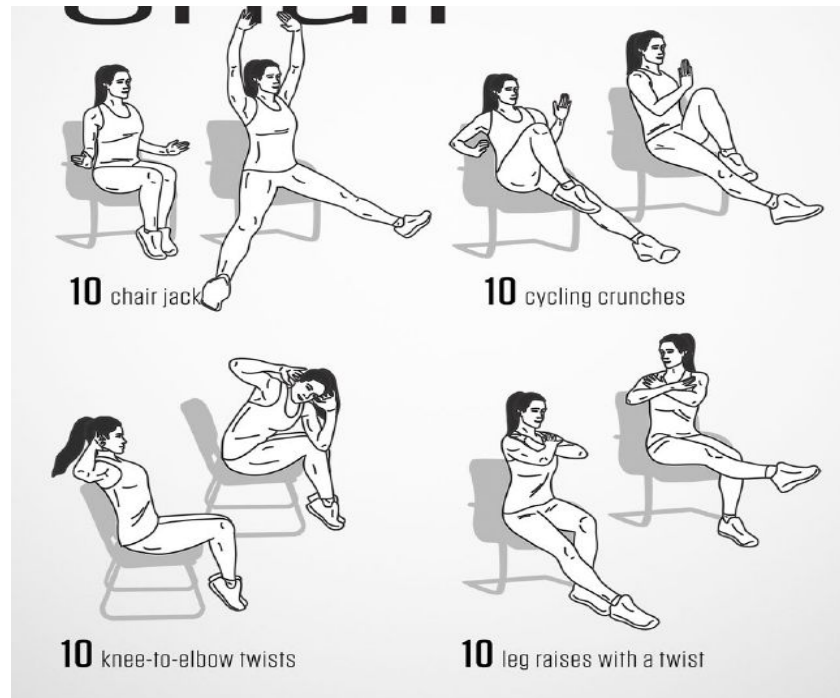
La pausa activa tiene como finalidad promover la actividad física y combatir los comportamientos sedentarios dentro de los espacios laborales, especialmente en los trabajos de oficina ya que en estos se realiza poca o nula actividad física y predominan el permanecer la mayor parte del tiempo en una sola posición (sentado).

La pausa activa está compuesta de varios ejercicios que pueden realizarse dentro de la oficina con una duración sugerida de 10 minutos.

Existen diferentes tipos de pausa activa como lo son:

1. Estiramientos.
2. Ejercicios de fortalecimiento muscular.
3. Baile.
4. Actividades recreativas.

# Pausas activas





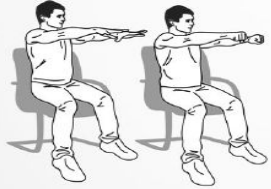
# Pausa activa



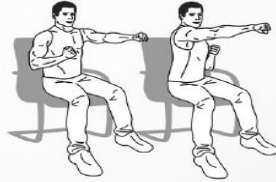
overhead clench  
20



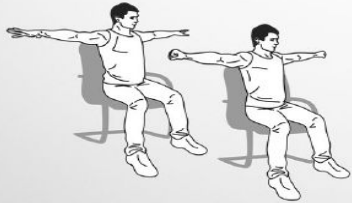
overhead punches  
20



extended clench  
20



punches  
20



side extended clench  
20



torso twists  
20