

Haga que los hábitos activos se mantengan

Hoja Informativa

Serie de Lecciones Anuales 2024



Si su médico le diera una receta para hacer ejercicio, ¿la seguiría? El ejercicio es como la medicina por muchas razones. Obviamente, la actividad física fortalece los músculos y también evita que los vasos sanguíneos se dañen y obstruyan. A su vez, esto ayuda a prevenir ataques cardíacos, accidentes cerebrovasculares e incluso algunos tipos de demencia. De hecho, el ejercicio regular puede ser tan bueno como la medicación para prevenir la diabetes y las enfermedades cardíacas en personas en riesgo. Y, es incluso más eficaz que los medicamentos para la recuperación del accidente cerebrovascular.

Puede obtener beneficios inmediatos y a largo plazo de la actividad física. Algunos beneficios inmediatos incluyen un mejor estado de ánimo, mejor memoria, mejor capacidad de concentración y mejor toma de decisiones. Puede sentir menos ansiedad, su presión arterial puede ser más baja, puede tener una mejor sensibilidad a la insulina y el ejercicio puede ayudarlo a dormir mejor.

La actividad física regular puede posponer y prevenir muchas afecciones crónicas. También puede tratar e incluso revertir algunas afecciones crónicas como la diabetes, la presión arterial alta y el colesterol alto. Otros beneficios a largo plazo incluyen un menor riesgo de depresión y ansiedad, menor riesgo de demencia y deterioro cognitivo, y ayuda a mantener un peso saludable. El ejercicio puede reducir el riesgo de desarrollar algunos

tipos de cáncer, especialmente cáncer de mama, próstata y colon.

¿Qué significa ejercicio “regular”?

Para responder a esta pregunta, recurrimos a las *Pautas de Actividad Física para los Estadounidenses*, que se basan en la ciencia más reciente. Incluyen recomendaciones específicas para diferentes edades y etapas de la vida. Los mensajes y pautas clave para los adultos son moverse más y sentirse menos durante el día y “moverse a su manera”. Para obtener mayores beneficios para la salud, los adultos deben hacer al menos 150 a 300 minutos de actividad de intensidad moderada o de 75 a 150 minutos de actividad física aeróbica de intensidad vigorosa por semana (o bien, usar una combinación de moderada y vigorosa).

La intensidad moderada es trabajar a un nivel en el que apenas puede mantener una conversación, pero no cantar. Vigorosa es cuando es capaz de decir algunas palabras, pero no una oración. Los adultos también deben hacer actividades de fortalecimiento muscular que involucren a todos los grupos musculares dos o más días por semana.

¿Cómo vamos?

A pesar de que la mayoría de las personas son conscientes de los beneficios poderosos del ejercicio, no

obtienen lo suficiente. Según los Centros para el Control de Enfermedades (CDC), el 47% de los adultos estadounidenses cumplen con las Pautas de Actividad Física para la actividad física aeróbica y solo el 24% cumple con las pautas para la actividad aeróbica y de fortalecimiento muscular. Además, la Organización Mundial de la Salud (OMS) proyecta que la carga económica de la inactividad física alcanzará casi \$300 mil millones para el 2030.

Entonces, ¿por qué no hacemos suficiente actividad física? Algunas de las barreras comunes incluyen la falta de motivación, la falta de tiempo suficiente y la falta de acceso a instalaciones y equipos de ejercicio. A algunas personas simplemente no les gusta hacer ejercicio o estar activas, están demasiado cansadas o no están seguras de qué tipo de actividad es buena o cómo hacer ejercicios específicos.

Exploraremos algunas de estas barreras para llevar un estilo de vida activo y, con suerte, algo aquí lo dirigirá hacia un camino para hacer que los hábitos activos se mantengan.

Barrera – Falta de motivación

La falta de motivación es una de las principales barreras para la actividad física. Aunque muchas personas entienden el beneficio significativo de moverse más y sentarse menos, algunas personas simplemente no han encontrado su “por qué” o tienen una visión negativa de la actividad física. El “por qué” correcto es el motivador que le hace querer genuinamente priorizar la actividad física. Esto viene de adentro, es interno. Aquí hay algunas maneras de avanzar hacia una motivación más intrínseca:

- Piense en los tipos de actividades que realmente disfruta. Si le desagrada cierto tipo de ejercicio, ¡deje de hacerlo! En su lugar, concéntrese en las actividades que disfruta y realmente quiere hacer.
- Preste atención a los beneficios inmediatos que corresponden con cualquier cambio en el movimiento que haya realizado. ¿Se siente con más energía? ¿Menos lento? ¿Más centrado? ¿Menos rígido? Estos impactos en el bienestar diario son significativos porque puede ver un retorno inmediato de su inversión.
- Identifique las cosas que más valora en su vida y piense en cómo moverse más y sentarse menos puede contribuir a esos valores. Por ejemplo, “Valoro ser un empleado productivo, y sé que dar un paseo diario con mi perro después del trabajo me ayuda a

sentirme menos estresado y más concentrado en el trabajo”. Otro ejemplo: “Valoro el tiempo con mis nietos. Sé que el estiramiento, hacer algunos ejercicios de fortalecimiento y caminar me ayudará a ser más activo con ellos”.

Barrera – Muy cansado para hacer ejercicio

Después de un largo día de trabajo, algunas personas pueden estar demasiado cansadas para hacer más actividad física o ejercicio y sentirse tentadas a pasar el resto del día sentadas. O bien, pueden tener una condición que los hace sentir demasiado cansados para hacer ejercicio. La investigación muestra que cuando hacen el esfuerzo consciente de estar activos en lugar de elegir sentarse, sus cuerpos responderán positivamente. El ejercicio cambia su cerebro y lo recompensa por el movimiento al levantar su estado de ánimo, aliviar el estrés y el dolor, y mejorar su enfoque. Estos beneficios solo aumentarán cuando elija mantenerse activo en una manera que disfrute y cuando incorpore un calentamiento con estiramientos y comience lentamente. Cambie su visión sobre el ejercicio y la actividad física como un “regalo” para sentirse mejor en lugar de una “tarea” que debe hacer. Si está demasiado cansado al final del día para completar un ejercicio que disfruta, mueva esa actividad al comienzo del día cuando tenga más energía.

Barrera – Falta de instalaciones y equipos

Puede tener la impresión de que se necesita una membresía de gimnasio para ser físicamente activo, ¡pero no es así! Si tiene la motivación interna para moverse más, puede estar activo en cualquier lugar. Vaya afuera y camine por una acera, encuentre una ruta de senderismo o camine en lugar de conducir mientras hace mandados. Las oportunidades para moverse son infinitas cuando se vuelve creativo y busca formas de moverse más. Manténgase activo en el interior encendiendo música y dando más pasos intencionalmente al limpiar, o haga más viajes subiendo y bajando las escaleras. Las aplicaciones gratuitas están disponibles para motivar, rastrear y ayudarlo a mantener la actividad física y el ejercicio.

Barrera – Falta de tiempo

Hay 24 horas en cada día, y depende de usted decidir cómo usará mejor su tiempo. Cuando recién comience a ser físicamente activo, comience poco a poco; con el tiempo, estos cambios se convertirán en una norma diaria. Dé un paseo de 5 a 10 minutos alrededor de la cuadra durante su descanso laboral y aumente la duración con el tiempo para crear pequeños hábitos que tendrán un gran impacto. Es importante recordar que no necesita realizar los 30 minutos diarios recomendados de actividad física de una sola vez. Siéntase libre de dividir esto a lo largo del

día. Establezca recordatorios en su calendario o dentro de una aplicación de teléfono y planifique con anticipación el día. Hacer un plan reducirá sus posibilidades de permanecer inactivo o permitir que el trabajo u otras tareas se interpongan en el camino. Un ejemplo de planificación anticipada podría ser que tenga un par de zapatos para caminar y un sombrero en su oficina para permitirle dar caminatas durante el almuerzo. O bien, planea llegar al trabajo 5 minutos antes para que pueda estacionarse más lejos para aumentar la actividad.

Apoyo para hacer que los hábitos activos se mantengan

Apoyo social

Las personas que mantienen hábitos activos a menudo utilizan el apoyo social. Esto puede ser tan simple como compartir información, elogios o aliento, pero el apoyo social a menudo es más útil cuando se trata de un compañero de ejercicio, o alguien que compartirá la carga en el trabajo y / o en casa. El cuidado personal es increíblemente importante. A veces, todo lo que tiene que hacer es pedir ayuda para asegurarse de que puede tomarse un tiempo para usted mismo y permitirle cuidar de los demás. Aquí hay algunas ideas para obtener el apoyo social que necesita:

- Pida ayuda con tareas de la casa o ayuda para preparar la cena. Pregúntele a un amigo si le gustaría ir en una caminata o si conoce a alguien que disfrute del senderismo. Nunca se sabe hasta que se pregunta.
- Utilice comunidades en línea para obtener apoyo. Busque grupos que tengan las mismas metas de vida saludable que usted.
- Hable con compañeros de trabajo o vecinos para ver si estarían interesados en un desafío de ejercicio diario o semanal.

Sea específico con su grupo social cuando se trata de apoyar objetivos comunes. Por ejemplo, decir *“nos animaremos mutuamente a ser más activos”* es demasiado vago, pero *“caminaremos juntos durante nuestro descanso matutino de 15 minutos el lunes, miércoles y viernes”* es mucho más específico.

Planifique los contratiempos

Siempre habrá períodos de tiempo en los que pierde su curso. Los contratiempos vienen en muchas formas y tamaños y pueden durar días o incluso meses. Los desencadenantes comunes de un contratiempo son enfermedad o lesión, cambios de horario,

responsabilidades familiares, clima, vacaciones, falta de apoyo social o familiar y aburrimiento.

Cuando ocurra un contratiempo, sea flexible y adáptese. No se castigue. Vuelva a su “por qué” para estar activo. Tómese el tiempo para volver a enfocarse y pensar en los beneficios que notó cuando practicó hábitos saludables. ¿Tenía más energía, dormía mejor, se sentía con más confianza?

A continuación, examine los obstáculos que se interpusieron en el camino de practicar estos hábitos. Cree un plan de acción que tome en cuenta las barreras que acaba de identificar y comience lentamente si ha estado inactivo durante varias semanas.

SITUACIÓN/OBSTÁCULO:

MI PLAN

(Consulte la publicación de la Investigación y Extensión de K-State, MF3053, “Plan de acción para una vida saludable” para obtener más detalles sobre cómo hacer un plan de acción).

Recuerde: Cuando encuentre un contratiempo, es importante concentrarse en las actividades que disfruta, por lo que estar activo es un “regalo” y no una “tarea” que debe completarse.

Creando los hábitos

Ahora que tiene un plan de acción y sabe qué actividades le gustaría incorporar a lo largo de su día, es hora de convertirlas en un hábito. Para crear pequeños hábitos a lo largo del día, haga un plan para completarlos justo después de que un hábito existente ya esté en su lugar. BJ Fogg, director del Laboratorio de Diseño de Comportamiento de la Universidad de Stanford, ofrece

los siguientes pasos para crear sus propios pequeños hábitos:

1. Piense en las tareas que realiza constantemente a lo largo de un día típico, *como enviar un correo electrónico, enviar un mensaje de texto o hacer una llamada.*
2. Luego, piense en un pequeño comportamiento (que incluya movimiento) que le gustaría hacer constantemente a lo largo de su jornada laboral, *como ponerse de pie y estirarse.*
3. Finalmente, cree su pequeño hábito: *Después de enviar un correo electrónico, me levantaré y estiraré los brazos y las piernas.*

Los pequeños hábitos funcionan porque está agregando el nuevo hábito a una tarea existente que ya hace. Piense en otras formas en que pueda incluir pequeños fragmentos de actividad física en su día y escribálas a continuación:

1.	2.
3.	4.

Adáptese a medida que envejece

Ahora que ha incorporado la actividad física en su rutina diaria y ha creado el hábito de mantenerse activo, es importante mantenerse y adaptarse a medida que envejece. Sus preferencias para la actividad física cambiarán con el tiempo, así que mantenga una mente abierta para permitirse mantenerse activo. Recuerde su «por qué» y cuán importante es el cuidado personal no solo para su salud sino también para sus seres queridos, y sepa que su «por qué» para estar activo también puede cambiar a medida que envejece. Diviértase creando pequeños hábitos de actividad física a lo largo del día y disfrute del alivio del estrés, el aumento de la energía y los estilos de vida más saludables en general asociados con moverse más y sentirse menos.

Términos y definiciones:

Actividad física aeróbica: Implica mover músculos grandes, como los de los brazos y las piernas, y a veces se denomina “cardio” o “resistencia”. Esta actividad hace que su corazón lata más rápido y usted respire más fuerte. Los ejemplos incluyen caminar, bailar, andar en bicicleta, tenis, baloncesto, natación, etc.

Actividades de fortalecimiento muscular: Mejoran la fuerza, la resistencia y la potencia de los músculos. Los ejemplos incluyen, pero no se limitan a, flexiones, levantar pesas, trabajar con bandas de resistencia, sentadillas y subir escaleras.

Ejercicio de intensidad moderada: Actividad que aumenta su ritmo cardíaco y hace que sude. Cuando hace ejercicio a una intensidad moderada, puede hablar, pero no cantar. Los ejemplos incluyen, pero no se limitan a, caminar a paso ligero, jugar tenis de dobles, empujar una cortadora de césped, trotar suavemente.

Ejercicio de intensidad vigorosa: Actividad que aumenta la frecuencia cardíaca y la respiración más que durante los ejercicios de intensidad moderada. Durante este ritmo de actividad, no puede decir más de unas pocas palabras sin hacer una pausa para respirar. Durante el ejercicio de intensidad vigorosa, no puede cantar. Los ejemplos incluyen, pero no se limitan a, correr o trotar, nadar, andar en bicicleta rápido o en una pendiente, jugar tenis individual o jugar baloncesto.

Recursos:

Pautas de actividad física para los estadounidenses: health.gov/our-work/nutrition-physical-activity/physical-activity-guidelines

Laboratorio de Investigación de Intervención de Actividad Física, Universidad Estatal de Kansas: hhs.k-state.edu/kines/research/pair/

Ejercicio o actividad física, cdc.gov/nchs/fastats/exercise.htm

¿Cuánta actividad física necesitan los adultos?

cdc.gov/physicalactivity/basics/adults/index.htm

La OMS destaca el alto costo de la inactividad física en el primer informe mundial, who.int/news/item/19-10-2022-who-highlights-high-cost-of-physical-inactivity-in-first-ever-global-report

La actividad física y su corazón,

nhlbi.nih.gov/health/heart/physical-activity/types

Beneficios de la vida real del ejercicio y la actividad física, nia.nih.gov/health/real-life-benefits-exercise-and-physical-activity

Cuatro tipos de ejercicio pueden mejorar su salud y habilidad física, nia.nih.gov/health/four-types-exercise-can-improve-your-health-and-physical-ability

Pequeños hábitos: Los pequeños cambios que lo cambian todo, por BJ Fogg, Ph.D., tinyhabits.com/book/

Plan de acción para una vida saludable, Hoja informativa. ksre-learn.com/MF3053

Autores:

Sharolyn Flaming Jackson, M.S., *Especialista en Ciencias de la Familia y del Consumidor, Región Noreste*

Ashley Svaty, M.S., *Especialista en Ciencias de la Familia y del Consumidor, Región Noroeste*

Revisora:

Emily L. Mailey, Ph.D., *Profesora Asociada, Directora del Programa de Posgrado, Departamento de Kinesiología, Universidad Estatal de Kansas*

K-STATE

Research and Extension

Los nombres de marca que aparecen en esta publicación son solo para fines de identificación de productos. No se pretende respaldar, ni criticar implícitamente los productos similares.

Las publicaciones de la Universidad Estatal de Kansas están disponibles en:
www.bookstore.ksre.ksu.edu

La fecha mostrada es la de publicación o última revisión. El contenido de esta publicación puede ser reproducido libremente con fines educativos. Todos los demás derechos reservados. En cada caso, acredite a Sharolyn Jackson y Ashley Svaty, Haga que los hábitos activos se mantengan, Hoja informativa, Español, Universidad Estatal de Kansas, julio de 2023.

Estación Experimental Agrícola y Servicio de Extensión Cooperativa de la Universidad Estatal de Kansas

La Investigación y Extensión de Kansas es un proveedor y empleador con igualdad de oportunidades. Publicado en apoyo del Trabajo de Extensión Cooperativa, Leyes del 8 de mayo y 30 de junio de 1914, en cooperación con el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, el Director de Investigación y Extensión de K-State, la Universidad Estatal de Kansas, los Consejos de Extensión del Condado, los Distritos de Extensión. **MF3622S | Julio 2023**