



La actividad física regular es importante para la salud física y mental. No importa tu tamaño, forma o edad, un estilo de vida activo a lo largo de tu vida es una de las cosas más importantes que puedes hacer por tu bienestar.

¿Qué es la actividad física?

La actividad física incluye cualquier movimiento corporal que trabaje los músculos y requiera más energía que descansar. Caminar, hacer jardinería, empujar un cochecito y subir escaleras son solo algunos ejemplos de actividad física de baja intensidad. El ejercicio es una actividad física planificada y estructurada durante un período de tiempo prolongado. El ejercicio a menudo incluye más vigor o intensidad, como levantamiento de pesas, actividad aeróbica y participación en un equipo deportivo.

¿Por qué es importante la actividad física?

- Fortalece huesos y músculos.
- Mejora la salud cardiovascular.
- Mantiene o aumenta el rango de movimiento y flexibilidad.
- Protege contra ciertas condiciones de salud como enfermedades cardíacas, derrames cerebrales, hipertensión, obesidad, diabetes tipo 2, osteoporosis, cáncer de colon y depresión.

- Mejora la salud mental y el estado de ánimo.
- Mejora el funcionamiento cognitivo.
- Protege contra la demencia, incluida la enfermedad de Alzheimer.
- Mejora la calidad de vida y la capacidad para realizar las actividades diarias.
- Controla el peso.
- Incrementa la energía.
- Promueve un sueño reparador.
- Reduce el riesgo de caídas.
- Contribuye a la longevidad.

Existen muchos tipos de ejercicio y actividad física. La siguiente información brinda consejos para alentarte a mantenerte activo de maneras que se adapten a tu estilo de vida, intereses, salud y presupuesto. Ya sea que estés comenzando, que vuelvas a hacer ejercicio después de un descanso o que estés lo suficientemente en forma para correr una carrera de 3 millas, la actividad física es para todos, incluidas las personas

K-STATE
Research and Extension

que están sanas y las que viven con problemas de salud continuos o discapacidades.

Tipos de ejercicio

Independientemente de tu edad, peso o capacidad atlética, la actividad física es buena para ti. En particular, las vidas más largas y saludables están influenciadas por cuatro tipos principales de actividad física: aeróbicos, entrenamiento de fuerza, estiramiento y equilibrio. Aumentar el nivel de intensidad del ejercicio, así como la participación regular en los cuatro tipos de ejercicio, es ideal para obtener todos los beneficios de la actividad física para la salud.

Actividad aeróbica

La actividad aeróbica utiliza grandes grupos de músculos, se puede mantener de forma continua y es de naturaleza rítmica. Caminar, trotar, bailar y jugar al tenis son ejemplos de ejercicio aeróbico. Esta actividad es importante porque mejora la salud del corazón, los pulmones y el sistema circulatorio, lo que puede retrasar e incluso prevenir muchas enfermedades crónicas como las enfermedades cardíacas y la diabetes. La actividad aeróbica también mejora la resistencia para las actividades diarias.

Ten en cuenta tres factores al realizar una actividad aeróbica:

- **Intensidad:** el poder que pones en la actividad.
- **Frecuencia:** con qué frecuencia participas en la actividad.
- **Duración:** la cantidad de tiempo que realizas la actividad a la vez.

Intensidad

Cuando haces ejercicio, tu cuerpo se acelera y también lo hace tu corazón, ya que trabaja para satisfacer sus necesidades energéticas. Por lo tanto, monitorear la intensidad de tu ejercicio trabajando dentro de tu zona objetivo de frecuencia cardíaca te ayuda a aprovechar al máximo la actividad aeróbica de manera efectiva, incluyendo la mejora de la condición física y la quema de calorías. Para la mayoría de las personas sanas, la Asociación Estadounidense del Corazón (2012) recomienda una frecuencia cardíaca objetivo de ejercicio que oscila entre el 50 por ciento y el 85 por ciento de su frecuencia cardíaca máxima. Para calcular la frecuencia cardíaca, resta tu edad del número 220.

$$220 - [\text{tu edad}] = \text{Frecuencia cardíaca máxima}$$

Si tienes 40 años, tu frecuencia cardíaca máxima es de 180 latidos por minuto ($220 - 40 = 180$). Tu zona cardíaca objetivo es de 90 a 153 latidos por minuto ($180 \times 50\% = 90$; $180 \times 85\% = 153$).

Conocer tu frecuencia cardíaca objetivo te ayuda a controlar el ritmo de tus entrenamientos, evitar el agotamiento y mantener el nivel de intensidad deseado. Para comprobar si necesitas intensificar tu rutina o rechazarla, puedes tomar tu pulso o usar un monitor de frecuencia cardíaca. Para controlar tu pulso, siente los latidos de tu corazón colocando tus dedos leve pero firmemente sobre el interior de tu muñeca, o coloca tu palma sobre tu corazón. Cuenta la cantidad de latidos que sientes durante 10 segundos y luego multiplica este número por 6 para obtener tus latidos por minuto. Luego, compara tu frecuencia cardíaca real con tu zona de frecuencia cardíaca objetivo.

Frecuencia y duración

Si bien la recomendación mínima para la actividad aeróbica de un adulto es de 150 minutos a la semana, para obtener beneficios adicionales para la salud, los adultos deben esforzarse finalmente por lograr 300 minutos de ejercicio por semana. La actividad aeróbica debe realizarse la mayoría de los días de la semana durante al menos 10 minutos a la vez para sumar los 150 minutos recomendados. Por ejemplo, caminar desde el estacionamiento hasta la oficina o la tienda no cuenta para el ejercicio aeróbico a menos que te lleve 10 minutos y te estés moviendo lo suficientemente rápido para alcanzar y mantener tu frecuencia cardíaca objetivo. Ese paseo hasta la tienda fue una buena actividad física, pero no fue ejercicio (toda la actividad física es buena, pero el enfoque aquí es el ejercicio).

Entrenamiento de fuerza

El entrenamiento de fuerza fortalece los músculos y los huesos. Tal fuerza te permite realizar las actividades diarias. El entrenamiento de fuerza también juega un papel clave en mantener a raya la obesidad y la diabetes al aumentar tu metabolismo, lo que te ayuda a mantener un peso saludable y niveles ideales de azúcar en la sangre. El entrenamiento de fuerza también puede ayudar a prevenir la progresión de la osteoporosis (una enfermedad que hace que los huesos se debiliten y se vuelvan frágiles).

Algunos ejemplos de ejercicios de entrenamiento de fuerza incluyen levantar o empujar pesas libres, tirar de bandas de resistencia y usar equipos de entre-



Flexión de bíceps con pesas libres



Flexión de bíceps con tubo elástico



Flexión de bíceps con pesas y pelota de estabilidad



Flexión de bíceps con balón medicinal



Estiramiento de hombros



Estiramiento de espalda

namiento de fuerza en un centro de fitness o gimnasio. Las siguientes imágenes son ejemplos de ejercicios de entrenamiento de fuerza para fortalecer los brazos, llamados flexiones de bíceps. Puede realizar flexiones de bíceps con diferentes equipos.

Estiramiento

El estiramiento ayuda a mantener tu cuerpo flexible y ágil. El estiramiento permite que los músculos y

las articulaciones se muevan con suavidad y te brinda más libertad de movimiento para realizar las actividades cotidianas, como alcanzar y mirar por encima del hombro. Aunque a menudo es la parte que más se pasa por alto en una rutina de ejercicios, el estiramiento no debe ignorarse porque reduce la tensión muscular, el dolor e incluso el dolor lumbar. Aumenta la sangre y los nutrientes a los tejidos musculares, mejora la coordinación, contribuye a una buena postura e incluso puede



Estiramiento de la parte superior del brazo



Estiramiento de pantorrillas



Estiramiento de isquiotibiales



Elevación de la pierna delantera



Elevación lateral de piernas



Parado en puntillas

reducir el estrés. La flexibilidad también contribuirá a tu capacidad para participar en la actividad física. Se recomiendan estiramientos específicos para prevenir lesiones pero se recomiendan otros para recuperarse de lesiones. La flexibilidad también puede influir en la prevención de caídas.

Las imágenes de arriba y en la parte superior de la página siguiente resaltan algunos ejercicios de estiramiento, incluyendo los estiramientos de hombros,

espalda, parte superior del brazo, pantorrillas e isquiotibiales.

Equilibrio

Los ejercicios de equilibrio se recomiendan específicamente para adultos mayores y adultos con problemas de equilibrio. Los ejercicios de equilibrio ayudan a prevenir caídas, la forma más común de lesión y muerte relacionada con lesiones entre los



Toque hacia adelante del dedo del pie / alcance del brazo



Postura de la cigüeña

adultos mayores de 65 años. Las caídas son una de las principales causas de fracturas de cadera y otras lesiones que a menudo provocan discapacidad y pérdida de la independencia. Algunos ejercicios de equilibrio ayudan a fortalecer los músculos, mientras que otros ejercicios se enfocan en la estabilidad. Para los adultos y las personas mayores, los ejercicios de equilibrio para fortalecer los músculos, como las elevaciones de piernas delanteras y laterales, deben realizarse dos o más días a la semana. Los ejercicios de estabilidad, incluyendo los toques con los dedos de los pies hacia adelante y los brazos, deben realizarse a diario. Los ejercicios de equilibrio, aunque no se desaconsejan, no se incluyen en las recomendaciones de ejercicios para niños menores de 18 años. Muchas formas de juego, como caminar sobre una barra de equilibrio y la rayuela, mejoran el equilibrio.

Las imágenes en el centro de la página anterior y arriba muestran una variedad de ejercicios de equilibrio que incluyen ejercicios de fuerza para la parte inferior del cuerpo y ejercicios de estabilidad.

¿Cuánto ejercicio necesitas?

En general, algo de actividad es mejor que ninguna actividad. Si estás embarazada o diste a luz recientemente, o vives con una discapacidad o una afección médica crónica, debes consultar con un proveedor de

atención médica. En general, se aplican las siguientes pautas de ejercicio:

Lactantes y bebés (de 0 a 2 años)

No hay requisitos específicos para bebés; sin embargo, los lactantes / bebés / niños muy pequeños no deben estar inactivos durante períodos prolongados de tiempo, no más de 1 hora, a menos que estén dormidos.

Niños pequeños (de 2 a 5 años)

Los niños pequeños y en edad preescolar necesitan de 90 a 120 minutos de actividad física todos los días. Esta actividad debe reducirse aproximadamente a la mitad entre el ejercicio planificado y la actividad física de juego libre. Los niños pequeños no deben estar inactivos por más de 2 horas a menos que estén dormidos.

Niños y adolescentes (de 6 a 17 años)

Los niños y adolescentes necesitan un mínimo de 60 minutos de actividad física aeróbica de intensidad moderada en segmentos de 15 minutos o más todos los días. Los niños y adolescentes deben realizar actividad aeróbica de intensidad vigorosa y entrenamiento de fuerza 3 días a la semana. Ten en cuenta que los niños y adolescentes deben participar en actividades físicas que sean apropiadas para su edad. Por ejemplo, una actividad de fortalecimiento muscular y óseo para

un niño de 7 años puede incluir saltar la cuerda y trepar en barras, mientras que para un joven de 17 años puede incluir ir a un gimnasio y levantar pesas. Los niños y adolescentes también necesitan estirarse.

Adultos y personas mayores (mayores de 18 años)

Los adultos y personas mayores deben obtener 150 minutos de ejercicio de resistencia moderada o 75 minutos de ejercicio de intensidad vigorosa cada semana. ¿Suena duro? Realmente no. Intenta hacer ejercicio varias veces al día durante períodos de tiempo más cortos. Por ejemplo, 150 minutos semanales se pueden dividir (aproximadamente) en 20 minutos al día durante 7 días a la semana, 30 minutos al día 5 días a la semana o 50 minutos al día 3 días a la semana. El objetivo es hacer ejercicio durante al menos 10 minutos a la vez. Además, los adultos deben estirarse todos los días y hacer entrenamiento de fuerza en todos los grupos musculares principales (hombros, brazos, pecho, abdomen, espalda, caderas y piernas) de 2 a 3 días a la semana con un día de "descanso" entre las sesiones de entrenamiento de fuerza. Este día de "descanso" no significa renunciar a otro tipo de ejercicios. Los adultos también deben practicar ejercicios de equilibrio porque un equilibrio deficiente es un predictor de caídas. Muchos ejercicios de equilibrio comienzan con una buena postura.

Comenzando

A veces, la parte más difícil del ejercicio para muchos es comenzar. Si este es el caso, comienza lentamente y conviértelo en parte de tu rutina. Los Institutos Nacionales de Salud brindan algunos consejos para ayudarte a comenzar y continuar en su publicación "Ejercicio y actividad física: tu guía diaria del Instituto Nacional sobre el Envejecimiento":

1. Incluye la actividad física en tu vida diaria

La actividad física debe ser un hábito regular y permanente para producir beneficios. Prepárate para tener éxito desde el principio eligiendo actividades que te atraigan, ejercitándote de manera segura, registrando tu progreso para ver tu éxito y haciendo que tu rutina de actividades se ajuste a tu estilo de vida personal. A continuación, presentamos algunas formas de hacer de la actividad física una parte habitual de tu vida diaria.

- Házlo una prioridad. Muchas personas llevan vidas ocupadas y es fácil poner la actividad física al final de la lista de "cosas por hacer". Pero asegúrate de incluir actividades físicas a lo largo

del día. Intenta estar activo a primera hora de la mañana antes de comenzar el día. Piensa en tu tiempo para hacer ejercicio como una cita especial y márcalo en tu calendario.

- Hazlo fácil. Si es difícil o cuesta demasiado, probablemente no estarás activo. Es más probable que hagas ejercicio si es fácil de hacer. Coloca tus pesas de 2 libras al lado de tu sillón para que puedas entrenar con fuerza mientras miras televisión.
- Camina más. Caminar es fácil y económico. Camina por todo el centro comercial o por todos los pasillos de la tienda de comestibles cuando vayas de compras. Cuando salgas a buscar el correo, camina alrededor de la cuadra.
- Hazlo una actividad social. Pídele a un amigo o familiar que haga ejercicio contigo. Mucha gente está de acuerdo en que tener un "compañero de ejercicio" les ayuda a seguir adelante. Si aún no tienes un compañero de ejercicio, busca uno en la escuela o en el trabajo o únete a un gimnasio o una clase de ejercicio.
- Hazlo interesante y divertido. Haz cosas que disfrutes. Si te encanta el aire libre, intenta andar en bicicleta, trotar o hacer senderismo. Escucha música o un libro de audio mientras caminas, trabaja en el jardín o rastrilla. Planifica un viaje de senderismo en un parque cercano.
- Sobre todo, conviértelo en una decisión activa. Aprovecha las oportunidades. Elige estar activo en muchos lugares y de muchas maneras:
 - Cuando descargues alimentos, fortalece tus brazos levantando el cartón de leche o una lata de 1 libra varias veces antes de guardarlo.
 - Bájate del autobús una o dos paradas antes de lo habitual.
 - En lugar de llamar o enviar un correo electrónico a un colega en el trabajo, ve en persona y usa las escaleras.
 - Trata de hacer algunos de tus mandados a pie en lugar de hacerlo en el automóvil.
 - Mientras esperas en la fila, practica tus habilidades de equilibrio parándote en un pie durante unos segundos y luego en el otro.

- Mientras hablas por teléfono, levántate y haz algunas elevaciones de piernas o párate con los dedos de los pies para fortalecer las piernas.
- Aprovecha los pequeños momentos de "tiempo libre" para hacer ejercicio o estirarte. Por ejemplo, mientras esperas que se prepare el café o que tu cónyuge se prepare para salir, haz algunas flexiones en la pared o estiramientos de pantorrillas.

2. Prueba los cuatro tipos de ejercicio

La mayoría de las personas tienden a concentrarse en una actividad o tipo de ejercicio y piensan que están haciendo lo suficiente. El objetivo es ser creativo y elegir ejercicios de cada uno de los cuatro tipos descritos en esta publicación: aeróbicos, entrenamiento de fuerza, equilibrio y estiramiento. Mezclarlos te ayudará a aprovechar los beneficios de cada tipo de ejercicio, así como a reducir el aburrimiento y el riesgo de lesiones.

3. Planifica las interrupciones de tu rutina: ¡la vida da sorpresas!

Envejecer puede significar más tiempo para viajes para ver a hijos y nietos o para vacaciones fuera de casa. La gente se jubila y se muda a casas nuevas o incluso a nuevas partes del país. A veces sucede lo inesperado: enfermedad familiar, responsabilidades de cuidado o la muerte de un ser querido. Todos estos eventos pueden interrumpir tus rutinas de actividad física. Estos descansos pueden dificultar o incluso imposibilitar en ocasiones seguir con tus actividades habituales. Pero puedes empezar de nuevo. A continuación, se ofrecen algunas ideas que te ayudarán a mantenerte activo o empezar de nuevo si has tenido que dejar de hacerlo:

- No seas demasiado duro contigo mismo. Reconoce que habrá momentos en los que no querrás hacer ejercicio o lo sentirás demasiado difícil. Tú no estás solo; todos tienen esos sentimientos. Intenta volver a tus actividades lo antes posible. Cuanto antes reanudes algún tipo de actividad, mejor te sentirás y más fácil será volver a tu rutina.
- Habla con tu médico sobre cuándo puedes reanudar tu rutina habitual si dejaste de hacer ejercicio debido a una enfermedad o síntomas nuevos.

- Piensa en las razones por las que comenzaste a hacer ejercicio y las metas que te propusiste. Recordar tus motivaciones y cuánto has logrado ya puede ayudarte a recargar tus baterías y comenzar de nuevo.
- Pídele a tus familiares y amigos que te ayuden a volver a la normalidad. A veces, es posible que desees un compañero de ejercicio. En otras ocasiones, todo lo que puedes necesitar es una palabra de apoyo.
- Prueba algo más fácil o una actividad que no hayas hecho recientemente si no te gusta la actividad que comenzaste. Es posible que incluso desees probar algo que nunca has hecho antes. Dominar algo simple o nuevo puede darte la confianza que necesitas para reanudar un programa de ejercicio regular.
- Habla con tu médico o entrenador para recibir el impulso que puedas necesitar para superar el obstáculo.
- Empieza de nuevo a un nivel cómodo si no has hecho ejercicio durante varias semanas. Luego, vuelve a aumentarlo gradualmente. Con un poco de tiempo, volverás a la normalidad.
- Piensa de manera creativa en otras formas de hacer ejercicio si no puedes realizar tus actividades físicas habituales debido al mal tiempo o un cambio en tu rutina. Por ejemplo, si cuidar a un ser querido te mantiene en el interior, prueba con un video de ejercicios, trota en tu lugar, baila alrededor de tu sala de estar o sube y baja las escaleras unas cuantas veces más. ¡Sigue moviéndote!
- Se flexible. Cuando algo te impide hacer ejercicio, como una niñera que cancela, reprograma o adapta tu actividad. Haga ejercicio durante la siesta o lleva a los niños a caminar.
- Cree en ti mismo. Siéntete seguro de que incluso si tu actividad se interrumpe, puedes comenzar de nuevo y tener éxito. No te preocupes por el tiempo que perdiste. Lo importante es concentrarse en tus objetivos de acondicionamiento físico y comenzar de nuevo en el nivel que sea posible para ti.

Sigue haciéndolo

Es más probable que te mantengas activo si:

- crees que te beneficiarás de tus actividades,
- incluyes actividades que disfrutas,
- sientes que puedes realizar las actividades correctamente,
- crees que las actividades son seguras,
- tienes acceso regular a las actividades,
- puedes adaptar las actividades a tu horario diario,
- encuentras que las actividades son asequibles, y
- puedes ver los beneficios del ejercicio regular y la actividad física.

Conclusión

La actividad física regular durante toda la vida es una de las cosas más importantes que puedes hacer por tu salud y un envejecimiento óptimo.

Referencias

Pautas de actividad física para los estadounidenses de 2008: ¡Sea activo, saludable y feliz! (2008) Washington, DC: Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE. UU.; Oficina de Imprenta del Gobierno. Publicación ODPHP No. U0036

CDC. (2012). Actividad física y salud: Los beneficios de la actividad física. Consultado el 24 de agosto de 2012 en <http://www.cdc.gov/physicalactivity/everyone/health/index.html>

Ejercicio y actividad física: tu guía del Instituto Nacional sobre el Envejecimiento (2009) Instituto Nacional sobre el Envejecimiento y los Institutos Nacionales de Salud. Oficina de Imprenta del Gobierno. Publicación No. 09-4258

Instituto Nacional del Corazón, Pulmón y Sangre (2012). Tipos de actividad física. Consultado el 24 de agosto de 2012 en <http://www.nhlbi.nih.gov/health/health-topics/topics/phys/types.html>

Traywick; Henson; Pickle (2010) "Aumento de la actividad física a medida que envejecemos: Entrenamiento de fuerza con tubos elásticos" FSFCS36 Servicio de extensión cooperativa de la División de Agricultura de la Universidad de Arkansas.

Traywick (2009) "Aumento de la actividad física a medida que envejecemos: recomendaciones de ejercicio" FSFCS30 Servicio de extensión cooperativa de la División de Agricultura de la Universidad de Arkansas.

Traywick; Cobb (2009) "Aumento de la actividad física a medida que envejecemos: equilibrio" FSFCS31 Servicio de extensión cooperativa de la División de Agricultura de la Universidad de Arkansas.

Traywick; Cobb (2009) "Aumento de la actividad física a medida que envejecemos: resistencia" FSFCS32 Servicio de extensión cooperativa de la División de Agricultura de la Universidad de Arkansas.

Traywick (2009) "Aumento de la actividad física a medida que envejecemos: entrenamiento de fuerza" FSFCS33 Servicio de extensión cooperativa de la División de Agricultura de la Universidad de Arkansas.

Traywick; Cobb (2009) "Aumento de la actividad física a medida que envejecemos: estiramiento" FSFCS34 Servicio de extensión cooperativa de la División de Agricultura de la Universidad de Arkansas.

Vincent; Traywick; Washburn (2012) "Entrenamiento de fuerza con balones medicinales" FSFCS37

Servicio de extensión cooperativa de la División de Agricultura de la Universidad de Arkansas.

Washburn, Vincent, Traywick (2012) "Ejercicios para la prevención de lesiones lumbares" FSFCS38 Servicio de Extensión cooperativa de la División de Agricultura de la Universidad de Arkansas

WebMD. (2012). Ritmo cardíaco. Consultado el 24 de agosto de 2012 en <http://www.webmd.com/fitness-exercise/healthtool-target-heart-rate-calculator> Acknowledgments

Reconocimientos

El autor agradece la ayuda de las estudiantes de posgrado Keisha Clark y Keondira McClish y de los modelos la Dr. Kimathi Choma y la Dr. Bronwyn Fees.



Adaptado y utilizado con permiso de la Investigación y Extensión de la Universidad de Arkansas y la Facultad de Agricultura de la Universidad de Kentucky.

Autores

Erin Yelland, Ph.D., CFLE, profesora asistente y especialista en extensión, desarrollo y envejecimiento de adultos, Investigación y Extensión de K-State

Amy F. Hosier, profesora asociada, Universidad de Kentucky

LaVona S. Traywick, profesora asociada, Universidad de Arkansas

Revisores

Dra. Rosalie Otters, Universidad de Arkansas

Dra. Lisa Washburn, Universidad de Arkansas

K-STATE
Research and Extension

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

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

La Investigación y Extensión de K-State es un proveedor y empleador que ofrece oportunidades equitativas. Emitida en apoyo al Trabajo de Extensión Cooperativa, Actas del 8 de mayo y 30 de junio de 1914, en cooperación con el Departamento de Agricultura de los EE. UU., el Director de Investigación y Extensión de K-State, la Universidad Estatal de Kansas, los Concilios de Extensión del Condado y los Distritos de Extensión.

MF3258S Noviembre de 2021