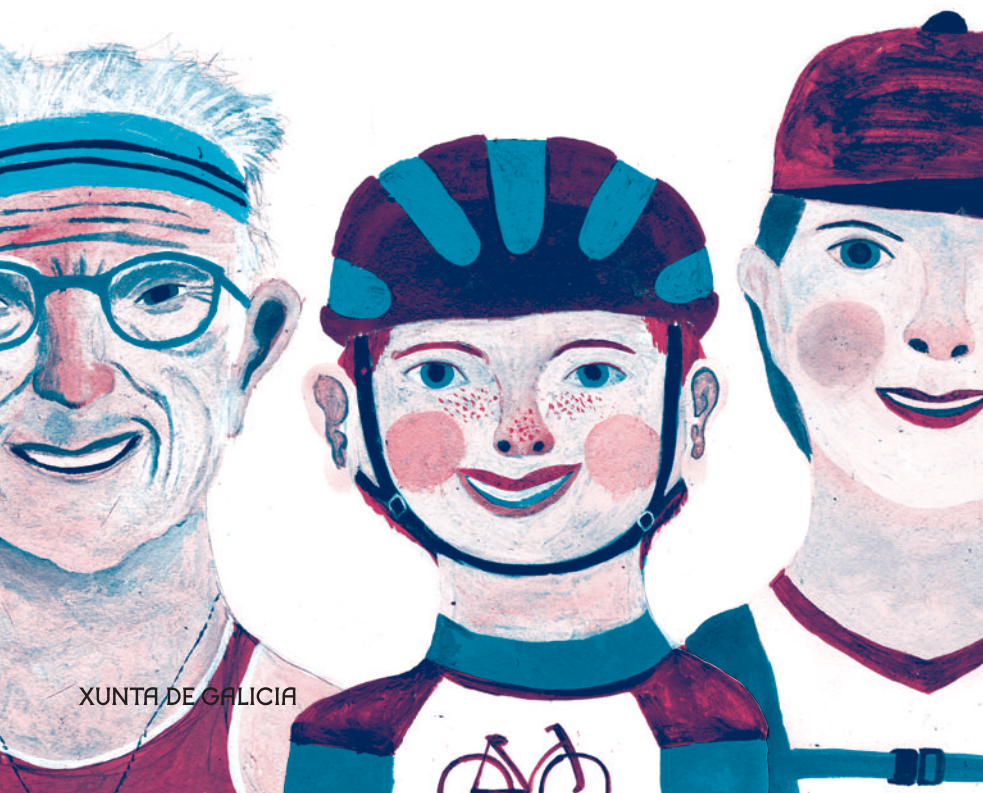


GALICIA
SAUDABLE

MÓVETE POLA TÚA SAÚDE

Gaña saúde
cunha vida activa



XUNTA DE GALICIA

Móvetete pola túa saúde, Gaña saúde cunha vida activa
2010. Primeira edición

© Galicia Saudable.
Secretaría Xeral para o Deporte.
Presidencia. Xunta de Galicia.

Estadio de San Lázaro s/n. Porta 4.
15781 – Santiago de Compostela (A Coruña)

Editor: Jose Ramón Lete Lasa.
Secretario xeral para o deporte

Autores: Manuel A. Giráldez García, Noelia Pintor Iglesias
e Javier Castro Gacio

Dirección da Colección: Carmen Atero Carrasco

Coordinador da Colección: Alfonso Jiménez Gutiérrez

Ilustración cuberta: Violeta Lópiz

Revisado por: Dina Asensio Campazas e Gema Gil Brocate

Colaboradores: Hernán Díaz

Tradución ó galego: Secretaría Xeral de Política Lingüística.
Consellería de Educación e Ordenación Universitaria.

Deseño e maquetación: Tres Tipos Gráficos

ISBN.: 978-84-453-4970-0

Depósito Legal: C 221-2011

Imprime: Zeika 55, S.L.

Esta publicación pode ser reproducida
sempre que se faga constar o autor e a fonte.

MÓVETE POLA TÚA SAÚDE

Gaña saúde cunha vida activa

MANUEL A. GIRÁLDEZ GARCÍA
NOELIA PINTOR IGLESIAS
JAVIER CASTRO GACIO

MÓVETE POLA TÚA SAÚDE

Gaña saúde
cunha vida activa

PRÓLOGO

Realizar actividade física de forma regular, un pouco cada día, axúdanos a ter un mellor estado de saúde, a sentirnos ben e a ser máis felices. Pero, aínda que xa hai numerosas evidencias sobre os grandes beneficios que ten para a saúde, non sempre facemos todo o exercicio necesario para isto.

Como sucede tamén no resto de sociedades modernas, as galegas e os galegos movémonos pouco, non somos o suficientemente activos. E isto ten consecuencias directas na nosa saúde: sufrimos máis enfermidades crónicas que nos acompañarán durante moitos anos, como patoloxías cardiovasculares, diabetes, hipertensión e obesidade; estas enfermidades aparecen a idades máis temperás, cada vez máis novas; e perdemos antes as nosas capacidades funcionais ata converternos en persoas dependentes.

A boa noticia é que esta situación pode cambiarse se incorporamos a actividade física ás nosas vidas. Precisamente con este obxectivo, na Xunta de Galicia puxemos en marcha o Plan Galego para o Fomento da Actividade Física, Galicia Saudable. Un plan de Galicia para todos os galegos, que ten un obxectivo moi sinxelo: axudarnos a ser persoas máis activas.

Queremos axudar a que as persoas adultas realicen polo menos 30 minutos de actividade física moderada ao día, porque iso é suficiente para conservar a súa saúde. Queremos facilitar a práctica de actividade física de todas as persoas, xa sexa a través de actividades deportivas ou de cousas tan doadas de facer como ir camiñando ao colexio ou ao traballo, xogar cos nosos fillos ao aire libre ou saír a pasear cos nosos amigos polos magníficos escenarios da xeografía galega.

A guía que ten nas súas mans responde a ese obxectivo de facilitar a práctica de actividade física. De forma clara e sinxela, esta guía daralle información e consellos para incorporar a actividade física na súa vida cotiá.

Anímoos a unirse a este Plan, que é de todos e para todos os galegos. Anímoos a moverse para lograr unha Galicia máis activa e saudable.

Alberto Núñez Feijoo
Presidente da Xunta de Galicia

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	10
¿POR QUE SER ACTIVO É IMPORTANTE?	12
¿QUE PASA SE ES UNHA PERSOA SEDENTARIA?	16
¿QUE BENEFICIOS TERÁS SE ES MÁIS ACTIVO/A?	18
DATOS SOBRE OS QUE TES QUE REFLEXIONAR	26
¿CAL É O TEU OBXECTIVO?	28
¿QUE DI A CIENCIA DA ACTIVIDADE FÍSICA?	29
NON DUBIDES EN DAR O PRIMEIRO PASO	30
ACTIVIDADES AERÓBICAS	32
ACTIVIDADES DE FORZA	38
ACTIVIDADES DE FLEXIBILIDADE	40
NON HAI EXCUSAS	42
NO TE DEAS POR VENCIDO	46
BIBLIOGRAFÍA	48
AUTORES	50

INTRODUCCIÓN

A Xunta de Galicia, a través da Secretaría Xeral para o Deporte, puxo en marcha o Plan Galicia Saudable, co cal pretendemos conseguir que os galegos e as galegas practiquen máis actividade física.

Galicia Saudable é, antes que nada, unha necesidade. En Galicia temos un índice alarmante de sedentarismo tanto na poboación adulta como na infantil e xuvenil, onde é aínda maior. Isto significa que unha gran maioría da poboación galega non realiza a actividade física necesaria para manter a súa saúde, o cal ten una serie de consecuencias que producen una perda prematura de saúde e incapacidade, xa que provoca un aumento de enfermidades como as cardiovasculares, diabetes, obesidade, dislipemias, osteoporose ou certos tipos de cancro, e unha perda de benestar e calidade de vida. Ademais en Galicia, aínda que temos as mesmas expectativas de vida (81 anos) que no resto de España, vivimos con problemas de saúde case oito anos máis que o resto dos españois.

Outra consecuencia que se pode modificar coa actividade física é a obesidade, factor no que tamén temos unhas cifras preocupantes e en aumento no noso país. En definitiva, non nos movemos suficientemente, e por iso gañamos enfermidades, peso, incapacidade prematura, e perdemos saúde.

Unha poboación fisicamente activa é unha poboación máis sana e máis feliz, con maior benestar e calidade de vida.

Ademais, nunha poboación fisicamente activa redúcese a presenza de enfermidades e de incapacidades. Por iso, Galicia Saudable é unha necesidade pero é, sobre todo, unha oportunidade.

Con esa convicción, a Xunta de Galicia, con este Plan, propónse aumentar os índices de práctica regular de actividade física saudable en toda a poboación.

Unha das primeiras medidas de Galicia Saudable é ofrecer aos galegos e galegas información e recomendacións para axudarlles a incorporar máis actividade física na súa vida. Con unha linguaxe sinxela e directa, esta Guía ofrécelle consellos útiles para aproveitar as oportunidades que temos no noso día a día para ser máis activos e mellorar a nosa saúde.

Dende a miña responsabilidade de secretario xeral para o Deporte da Xunta de Galicia, invíto/a a gozar da lectura deste libro e ánimo/a a incorporar as doses necesarias de actividade física na súa vida cotiá. Sen dúbida, vaille a proporcionar a vostede e á súa familia un maior benestar durante toda a vida.

José Ramón Lete Lasa
Secretario xeral para o Deporte
Xunta de Galicia

¿POR QUE SER ACTIVO É IMPORTANTE?

Todas as persoas necesitamos ser activas para manernos saudables. Cando realizamos a suficiente actividade física sentímonos mellor, con máis enerxía, máis fortes e enfermamos menos. Non obstante, os estilos de vida modernos (permanecer sentados durante horas fronte ao televisor ou ao ordenador, utilizar o coche para todos os desprazamentos mesmo en pequenos percorridos, usar frecuentemente o ascensor etc.) leváronnos a un aumento da inactividade física que pon en risco a nosa saúde.

O sedentarismo (actividade inferior a 30 minutos 3 días á semana) é tan perigoso para a saúde como padecer hipertensión, obesidade, colesterol alto, azucre alto ou fumar. Ademais, a falta de actividade física aumenta o risco de morte prematura, de obesidade, de hipertensión, accidente cerebrovascular, diabetes, osteoporose, depresión e cancro de colon. Pola contra, facer exercicio físico de forma regular non só diminúe o risco de padecer estas enfermidades senón que axuda a mellorar a condición física, a saúde e a calidade de vida.

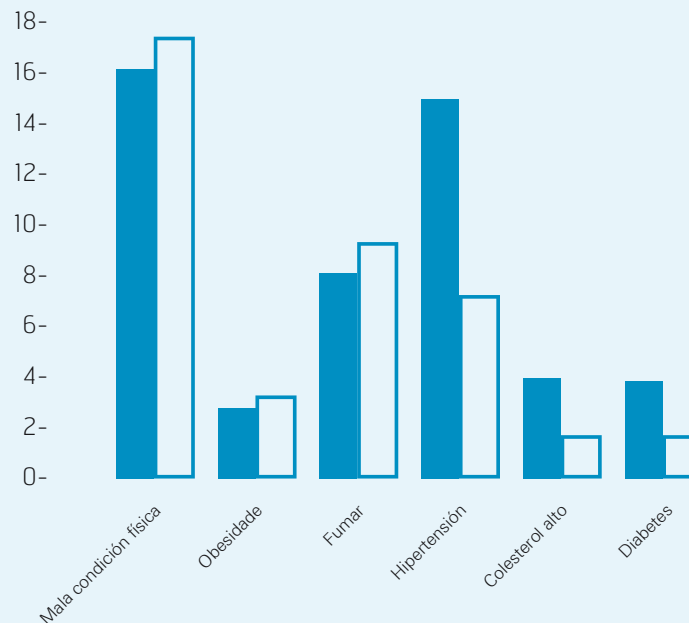


¿Sabías que?

Ser sedentario é polo menos tan perigoso como fumar, a obesidade, a hipercolesterolemia ou a hipertensión.

Risco de morte prematura
Porcentaxe atribuíble

■ Homes
□ Mulleres



Ser inactivo aumenta o risco de morte prematura máis que ser obeso/a, hipertenso/a, diabético/a ou ter o colesterol alto. Esta conclusión foi extraída dun estudo no que se seguiu a 53.785 persoas e se analizou a causa de mortes de 3.824 delas.¹

¹ Blair, S. N. (2009). Physical inactivity: the biggest public health problem of the 21st century. *Br J Sports Med*, 43(1), 1-2.

ACTIVIDADE FÍSICA

É CALQUERA MOVEMENTO VOLUNTARIO REALIZADO POR MÚSCULOS ESQUELÉTICOS, QUE PRODUCE UN GASTO DE ENERXÍA ADICIONAL AO QUE O NOSO ORGANISMO NECESITA PARA MANTER AS FUNCÍONS VITAIS.

ACTIVIDADE FÍSICA É ANDAR, TRANSPORTAR OBXECTOS, BAILAR, SUBIR AS ESCALEIRAS ETC. É CALQUERA COUSA QUE NOS OBRIGUE A GASTAR ENERXÍA.



EXERCICIO FÍSICO

ACTIVIDADE FÍSICA PLANIFICADA, REPETITIVA, REALIZADA CO OBXECTO DE MANTER OU MELLORAR A SAÚDE OU A CONDICIÓN FÍSICA.

DEPORTE

TODA AQUELA ACTIVIDADE FÍSICA INSTITUCIONALIZADA, CON ESPÍRITO COMPETITIVO E QUE SE REXE POR UN CONXUNTO DE REGRAS PERFECTAMENTE DEFINIDAS.

A ACTIVIDADE FÍSICA ENGLOBA O EXERCICIO, O DEPORTE E CALQUERA ACTIVIDADE DA VIDA COTIÁ.

¿QUE PASA SE SON UNHA PERSOA SEDENTARIA?

Se non fas a suficiente actividade física todo o teu corpo padecerá as consecuencias:

- * Os teus músculos serán cada vez máis débiles e a túa forza diminuirá.
- * Os teus ósos volveranse máis fráxiles e favorecerá a aparición de osteoporose.
- * O teu corazón e os teus pulmóns estarán en peores condicións e a túa resistencia reducirase.
- * Acumularás máis graxa e aumentarás o risco de padecer sobrepeso ou obesidade.
- * O colesterol malo (LDL) aumentará e acumularase taponando as arterias que levan sangue a todos os órganos.
- * Se se taponan as arterias, ao sangue custaralle máis viaxar por elas e aumentará a túa tensión arterial.
- * O azucre atopará máis resistencia para entrar nas células, acumularase no sangue e aumentarás o risco de padecer diabetes.
- * Aumentará o risco de morte prematura por enfermidades cardiovasculares.
- * O teu estado de ánimo estará baixo, estarás de peor humor, terás máis estrés e máis probabilidade de padecer depresión.



¿Que di a ciencia?

Realizar máis actividade física do mínimo recomendado suporá máis beneficios para a saúde. Máis actividade implica máis beneficios.

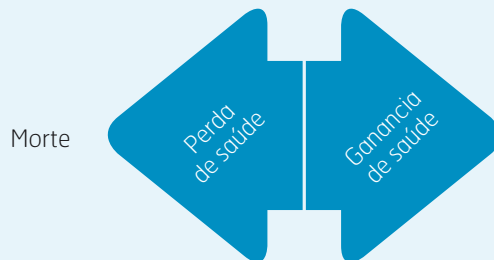


SEDENTARISMO

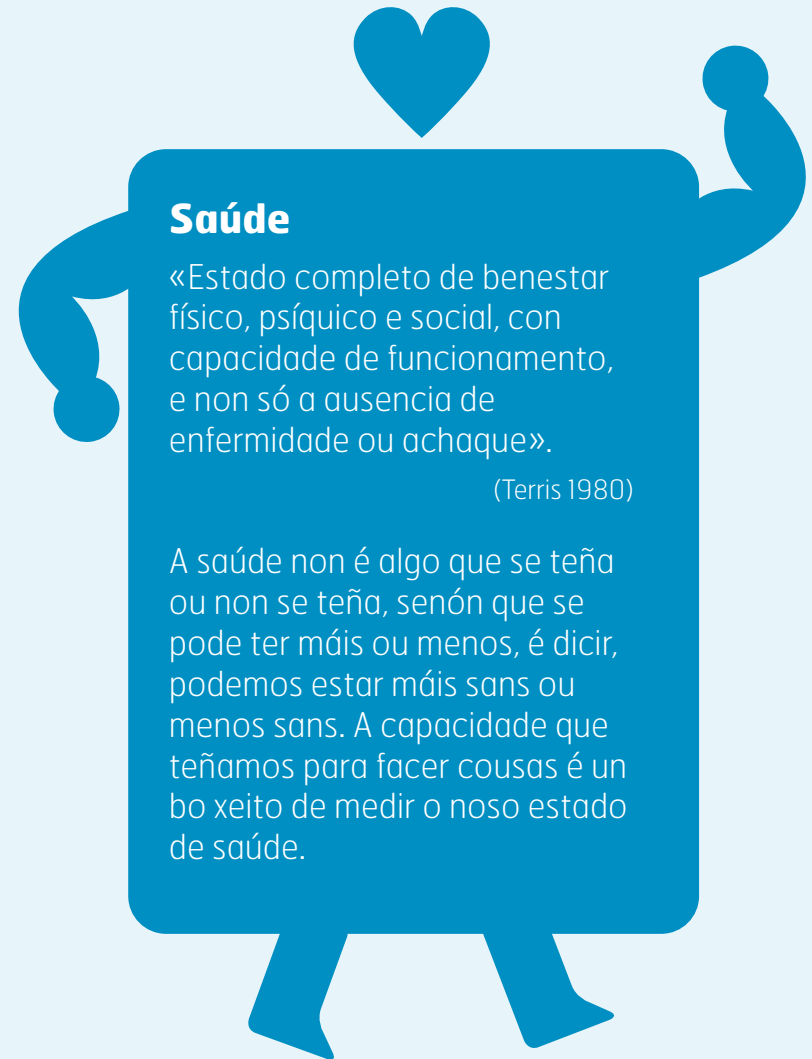
CANDO A CANTIDADE DE ACTIVIDADE FÍSICA NON ALCANZA O MÍNIMO NECESARIO PARA MANTER UN ESTADO SAUDABLE.

¿QUE BENEFICIOS TERÁS SE ES MÁIS ACTIVO/A?

Adquirir un estilo fisicamente activo é unha das cousas máis importantes que podes facer pola túa saúde. Moitas enfermidades nas que inflúen a actividade física e o exercicio aparecen coa idade, como as enfermidades cardíacas e o cancro. A diminución do risco da aparición desas enfermidades require de anos de práctica de actividade física e exercicio. Non obstante, pódense obter outros beneficios só con semanas e meses de actividade e exercicio físico, como mellora da condición física cardiorrespiratoria, da forza muscular, presión sanguínea e síntomas de depresión. Un estilo de vida activo permitirá que goces de máis saúde.



Saúde óptima, completo estado de benestar físico, mental e social



Saúde

«Estado completo de benestar físico, psíquico e social, con capacidade de funcionamento, e non só a ausencia de enfermidade ou achaque».

(Terris 1980)

A saúde non é algo que se teña ou non se teña, senón que se pode ter máis ou menos, é dicir, podemos estar máis sans ou menos sans. A capacidade que teñamos para facer cousas é un bo xeito de medir o noso estado de saúde.



¿Que di a ciencia?

Beneficios asociados á práctica regular de actividade física:

- * O teu corazón e os teus pulmóns funcionarán mellor conseguindo que te canses menos e que esteas menos fatigado cando realices as actividades diarias.
- * Favorece que o sangue chegue mellor a todas as partes do teu corpo achegando o osíxeno e os nutrientes necesarios a todos os tecidos.
- * Os teus músculos fortalécense e mellora a súa capacidade para facer esforzos sen fatiga.
- * Fortalécense os teus ósos e redúcese o risco de osteoporose.
- * Mellora a túa postura e o teu equilibrio.
- * Aumenta a cantidade de colesterol bo (HDL) que recolle o colesterol malo evitando así que se taponen as arterias.
- * O azucre entra mellor nas células e non se acumula no sangue, reducindo o risco de diabetes tipo 2.
- * Reduce o risco de enfermidades crónicas como as cardiopatías, a hipertensión, os accidentes cerebrovasculares, o cancro de colon, a osteoporose e a diabetes (tipo 2).
- * Diminúe o risco de morte prematura.
- * Axuda a controlar o teu peso e a previr o sobrepeso e a obesidade.
- * Mellora a calidade do sono.
- * Mellora o teu estado de ánimo e o humor.
- * Diminúe o risco de estrés e a ansiedade.
- * Mellora as relacións sociais.

A ACTIVIDADE FÍSICA...



AUMENTA OS NIVEIS DE HDL (COLESTEROL BO) INDEPENDENTEMENTE DA REDUCIÓN DE PESO

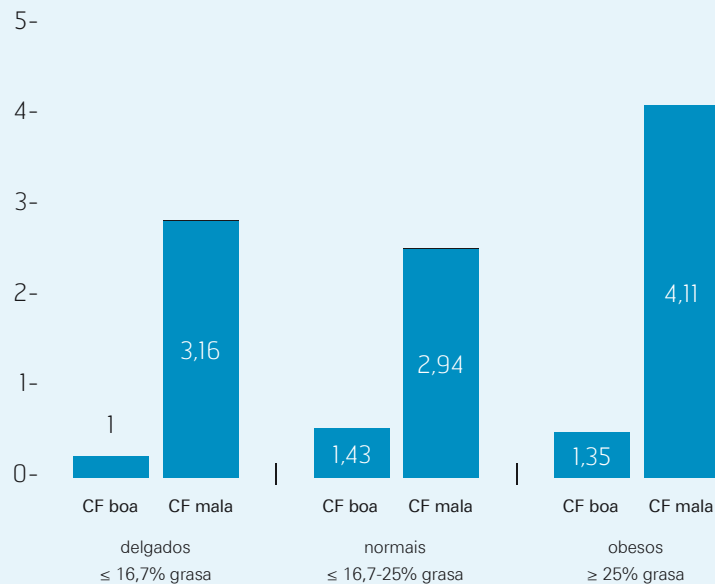


REDUCE A RESISTENCIA Á INSULINA E OS NIVEIS DE AZUCRE EN SANGUE, INDEPENDENTEMENTE DA REDUCIÓN DE PESO



A ACTIVIDADE FÍSICA DIMINÚE A PRESIÓN SANGUÍNEA INDEPENDENTEMENTE DA REDUCIÓN DE PESO

Risco de morte prematura por enfermidade cardiovascular en función da condición física



Unha boa condición física redúceche o risco de morte prematura por enfermidade cardiovascular independentemente de que estes delgado/a ou obeso/a.

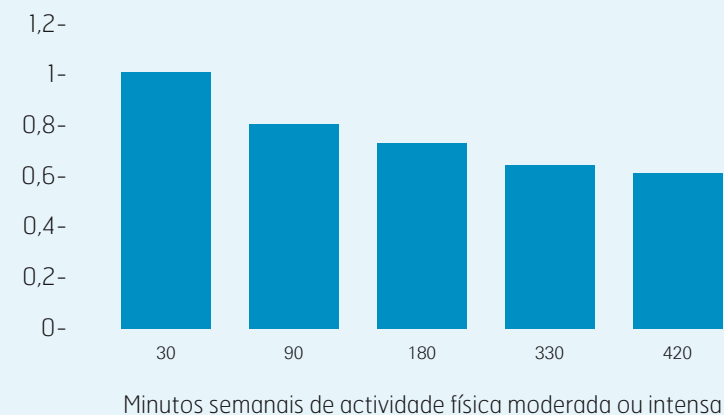
Esta conclusión foi extraída dun estudo no que se seguiu a evolución de 21.925 homes durante 18 anos.²

² Le, C. D., Blair, S. N., & Jackson, A. S. (1999). Cardiorespiratory fitness, body composition, and all-cause and cardiovascular disease mortality in men. *Am J Clin Nutr*, 69 (3), 373-380.

Facer algo de actividade física é mellor que non facer nada. Calquera aumento de actividade física vai ter beneficios, pero a maior cantidade maiores beneficios sobre a saúde.

O aumento da actividade física diminúe o risco de morte prematura

Risco relativo de morte prematura



Canto máis tempo semanal lle dediques a facer actividade física menos risco de morte prematura terás.³

³ U.S. Department of Health and Human Services. 2008 *Physical activity guidelines for Americans*. www.health.gov/paguidelines



Todos nos beneficiamos dunha vida máis activa, mesmo aquelas persoas que padezan algunha enfermidade crónica ou limitación física (hipertensión, osteoporose, artrose etc.). Incrementar o nivel de actividade diaria e adaptalo ás nosas posibilidades axuda a reducir moitos dos efectos negativos que teñen as enfermidades crónicas.

Consulta co teu médico se tes algunha enfermidade ou cres que puideses tela.

Para que comezar sexa máis motivante elixe as razóns polas que queres facer máis actividade física, e non dubides en dar o primeiro paso para conseguir os teus obxectivos.

Beneficios a curto prazo:

- Coñecer xente
- Saír cos meus amigos
- Sentirme ben
- Sentirme máis relaxado/a
- Durmir mellor
- Pasalo ben

Beneficios a longo prazo:

- Mellorar a miña condición física
- Mellor saúde física e mental
- Mellorar a miña calidade de vida
- Sentirme con máis enerxía
- Controlar o meu peso
- Fortalecer os meus ósos e músculos
- Reducir o estrés
- Mellorar a autoestima
- Mellorar a postura e equilibrio
- Previr enfermidades
- Como parte do tratamento da miña enfermidade

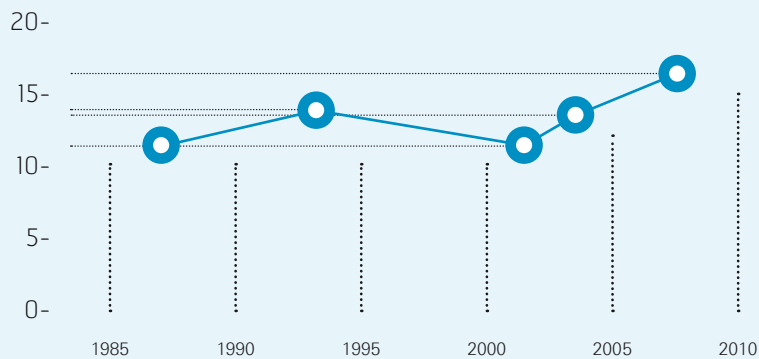
CONDICIÓN FÍSICA SAUDABLE
CAPACIDADE PARA REALIZAR
AS TAREFAS DIARIAS
SATISFACTORIAMENTE,
GOZAR DO TEMPO DE OCIO
ACTIVO, AFRONTAR AS
EMERXENCIAS IMPREVISTAS
SEN UNHA FATIGA EXCESIVA,
Á VEZ QUE AXUDA A EVITAR
AS ENFERMIDADES DERIVADAS
DA FALTA DE ACTIVIDADE
FÍSICA E A DESENVOLVER
O MÁXIMO DA CAPACIDADE
INTELLECTUAL.

DATOS SOBRE OS QUE TES QUE REFLEXIONAR

O 40,3% da poboación galega é sedentaria durante o seu tempo libre e o 63,36% non realiza o exercicio físico desexable.

En Galicia o 16,4% da poboación padece obesidade e o 38,66 padece sobrepeso, é dicir, máis da metade da poboación pesa máis do desexable.

Incidencia da obesidade en Galicia (IMC > 30)



Datos extraídos de Enquisa Nacional de Saúde

¿Sabías que?

Máis da metade da poboación galega ten sobrepeso.



NUNCA SE É
DEMASIADO MAIOR
PARA COMEZAR
A REALIZAR
ACTIVIDADE FÍSICA

¿CAL É O TEU OBXECTIVO?

Os científicos din que se deben acumular 30 minutos de actividade física moderada 5 días á semana ou 20 minutos de actividade física intensa 3 días á semana.

Para mellorar a saúde non se necesita que a actividade sexa moi vigorosa. O obxectivo é integrar a actividade física na rutina diaria. Para iso pódense realizar varios períodos de 10 minutos ao longo do día. Despois de 3 meses de actividade física regular, notarás a diferenza.

Anímate a dar o primeiro paso

Para que che resulte máis doado elixe as actividades que máis che gusten.

O mínimo

30 minutos de actividade física moderada 5 días á semana ou 20' de actividade intensa 3 días á semana.



¿QUE DI A CIENCIA DA ACTIVIDADE FÍSICA?

- * Para promover e manter unha boa saúde, os adultos 18 a 65 anos debe manterse fisicamente activos.
- * Os adultos deben realizar actividade física moderada un mínimo de 30 minutos 5 días á semana ou actividade física intensa un mínimo de 20 minutos tres días á semana.
- * É posible combinar diferentes intensidades de exercicio para cumprir a recomendación anterior. Por exemplo, unha persoa pode cumprir o obxectivo camiñando a paso rápido durante 30 minutos tres días e logo trotar 20 minutos outros dous días.
- * É posible acumular a cantidade total de actividade física recomendada en períodos curtos de polo menos 10 minutos.
- * Dúas veces por semana son necesarias actividades que sobrecarguen os principais grupos musculares e melloren a súa forza e resistencia.
- * Máis actividade física implica maiores beneficios, as persoas que desexen seguir incrementando a súa condición física, reducir o risco de padecer enfermidades crónicas ou previr ganancias de peso obterán maiores beneficios realizando máis actividade física dos mínimos recomendados.

NON DUBIDES EN DAR O PRIMEIRO PASO



Existen diferentes maneiras de levar un estilo de vida fisicamente activo, só necesitas dar o primeiro paso. Recorda que a actividade física non ten que ser moi dura, pódela incluír na túa rutina diaria.

Pequenos consellos para incorporar a actividade física na túa vida:

- * Camiña sempre que poidas.
- * Baixa unha parada antes ou despois do teu destino.
- * Utiliza as escaleiras en lugar do ascensor.
- * Toma uns minutos para «estirar as pernas e mover as articulaci3ns».
- * Permanece de pé mentres falas por teléfono en lugar de sentado e se falas por teléfono móbil camiña mentres o fas.
- * Cambia 10 minutos de televisión por un paseo antes de cear.
- * Non utilices o mando a distancia.
- * Deixa o coche afastado das entradas.
- * Utiliza o baño máis afastado.
- * Xoga activamente cos teus fillos, netos, sobriños etc.
- * Fai as cousas por ti mesmo, non pidas que chas fagan.

ADEMAIS, DE INCLUÍR ESTAS ACTIVIDADES NA TÚA RUTINA DIARIA, REALIZA ACTIVIDADES DESTES TRES TIPOS, AXUDARANCHE A QUE TEÑAS MAIORES BENEFICIOS PARA A TÚA SAÚDE.



ACTIVIDADES AERÓBICAS

Son actividades aeróbicas aquelas nas que moves a maior parte do corpo e coas que aceleras o teu corazón e o teu ritmo respiratorio. Este tipo de actividades axúdanlles ao teu corazón, pulmóns e sistema circulatorio a manterse sans e a que consumas máis calorías.

Debes de realizar actividades aeróbicas un mínimo de 30 minutos 5 días á semana.

Pertencen a este grupo unha gran variedade de exercicios dende camiñar ou facer tarefas do fogar ata deportes ou clases estruturadas.

Elixes as actividades que máis che gustan:

- | | |
|----------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Camiñar | <input type="checkbox"/> Correr |
| <input type="checkbox"/> Andar en bici | <input type="checkbox"/> Nadar |
| <input type="checkbox"/> Patinar | <input type="checkbox"/> Aeróbic, step |
| <input type="checkbox"/> Bailar | <input type="checkbox"/> Deportes: fútbol, baloncesto, voleibol etc. |
| <input type="checkbox"/> Trotar | |



Para máis información sobre actividades aeróbicas consulta a páxina <http://galiciasaudable.xunta.es/>

Faino con seguridade

- Comeza paso a paso, con actividades lixeiras e se o desexas, despois progresa a actividades moderadas e vigorosas. Isto axudarache a previr lesións e dores musculares.
- Cada vez que fagas exercicio comeza pouco a pouco para preparar ao organismo para a actividade e ao finalizar volve á calma progresivamente, non pares de súpeto.
- Debes utilizar un calzado cómodo, estable e con bo amortecemento.
- Utiliza roupa cómoda, transpirable e axeitada á actividade.
- Bebe auga antes, durante e despois do exercicio. ½ litro en total pode ser suficiente para 30 a 45 minutos de actividade pero dependerá da intensidade do exercicio, humidade e temperatura.
- Evita os ambientes con temperaturas extremas e moi húmidos.



¿Como sei cantas quilocalorías consumín?

Para saber cántas calorías gastaches primeiro debes saber que é un MET: **1 MET** é a enerxía que utiliza o noso corpo para manter as funcións do organismo cando estamos tomados e relaxados. Cando unha actividade necesita 5 MET, é que necesita 5 veces máis enerxía da que se necesita cando se está tomado e relaxado.

Sabendo o que é un MET, utilizando unha fórmula e a táboa de equivalencias de cantos MET requiren as distintas actividades, poderás calcular doadamente cantas calorías gastaches mentres facías actividade física.

$$\text{Quilocalorías (Kcal) gastadas} = \frac{1,05 \times \text{MET da actividade realizada} \times \text{Tempo da actividade en horas} \times \text{o peso}}{1}$$

15 minutos = 0,25
20 minutos = 0,33
30 minutos = 0,5
45 minutos = 0,75
60 minutos = 1

exemplo se estiveches a camiñar rápido durante 30 minutos e pesa 75 kg:

$$\text{Kcal gastadas} = 1,05 \times 5 \text{ METs} \times 0,5 \times 60 = 157,5 \text{ kcal.}$$

¿Sabías que?

100 g de patacas fritas conteñen 570 Kcal, necesitarás camiñar a ritmo rápido durante 90 minutos ou correr a 12 km/h durante 35' para consumir esa enerxía.

Un dónut contén (49 g) 207 Kcal, necesitarás camiñar a ritmo rápido durante 34 minutos ou correr a 12 km/h durante 14' para consumir esa enerxía.



Equivalentes metabólicos en diferentes actividades

<p>Lixeiras <3 MET</p> <p>Como te atopas? Non se notan cambios practicamente con respecto ao repouso</p>	<p>Moderadas 3-6 MET</p> <p>Como te atopas? Empezas a sentir calor, aceléranse o corazón e a respiración pero podes manter unha conversación.</p>	<p>Fortes >6 MET</p> <p>Como te atopas? O esforzo faiche suar, aceléranse o corazón e a respiración e tes dificultades para manter unha conversación</p>
<p>Camiñando:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Camiñar lentamente na casa, supermercado ou oficina = 2,0 * 	<p>Camiñando:</p> <ul style="list-style-type: none"> • A paso lento (4 km/h) = 2,9 * • A paso normal (5 km/h) = 3,4 * • A paso rápido (/h6,5 km/h) = 5,0 * 	<p>Camiñando ou correndo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Camiñar moi rápido (7,2 km/h) = 6,3 * • Sendeirismo a ritmo suave e pendente moderada cunha mochila lixeira (<4,5 kg) = 7,0 • Sendeirismos con pendentes fortes e mochila pesada (4,5 - 20 kg) = 7,5 - 9,0 • Correr a: - 8 km/h = 8,0 * - 10 km/h = 10,5 * - 12 km/h = 12,4 *
<p>Tarefas do fogar ou traballo</p>		
<ul style="list-style-type: none"> • Permanecer sentado facendo tarefas coas mans como escribir ou utilizar o ordenador = 1,5 • Realizar traballos lixeiros de pé como facer as camas, lavar os pratos, pasar o ferro, cociñar ou ordenar = 2,0 - 2,5 	<ul style="list-style-type: none"> • Traballos de limpeza pesados como: limpar ventás ou coche = 3,0 • Varrer, fregar, pasar a baeta ou a aspiradora = 3,0 - 3,5 • Carpintaría en xeral = 3,6 • Segar ou cortar o céspede con máquina = 5,5 	<ul style="list-style-type: none"> • Cavar ou tarefas fortes do campo = 7,0 - 8,5 • Transportar cargas pesadas = 7,5
<p>Xogos e ocio</p>		
<ul style="list-style-type: none"> • Xogar ás cartas ou dominó = 1,5 • Ver a televisión = 1,0 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasear en bici en terro plano (15-20 km/h) = 6,0 • Bádminton = 4,5 • Tenis dobres = 5,0 • Bailar: <ul style="list-style-type: none"> - lento = 3,0 - rápido = 4,5 • Pescar en río = 4,0 	<ul style="list-style-type: none"> • Ciclismo en terreo plano: <ul style="list-style-type: none"> - Velocidade (19-23 km/h) = 8,0 - Velocidade (23-26 km/h) = 10,0 • Xogar ao fútbol: <ul style="list-style-type: none"> - Recreación = 7,0 - Competitivo = 10,0 • Xogar a baloncesto = 8,0 • Tenis individual = 8,0



* Nunha superficie rixida e plana.

ACTIVIDADES DE FORZA

Os exercicios de forza axúdanche a manter fortes os teus ósos e músculos, melloran a postura e axúdanche a previr enfermidades como a osteoporose. Estas actividades obrigan os teus músculos a traballar fronte algún tipo de resistencia, como cando abres unha porta pesada, transportas as bolsas da compra etc.

Para asegurar un bo traballo de forza hai que facer exercicios para todos os músculos do corpo, para iso combina actividades de forza dos músculos anteriores e posteriores de ambos os dous brazos, ambas as dúas pernas e o tronco.

Podes mellorar a túa forza:

- * SUBINDO ESCALEIRAS
- * TRANSPORTANDO OBXECTOS
- * LEVANDO AS BOLSAS DA COMPRA
- * REALIZANDO EXERCICIOS ESPECÍFICOS COMO AGACHAMENTOS, FLEXIÓNS, ABDOMINAIS...
- * EXERCICIOS CON GOMAS ELÁSTICAS
- * PROGRAMAS ESTRUTURADOS CON PESOS



Para máis información acerca de actividades de forza consulta a páxina <http://galiciasaudable.xunta.es/>



Faino con seguridade

- Empeza con 5 minutos de exercicio aerobio e estiradas.
- Aprende a técnica correcta para protexer as túas costas e as túas articulacións.
- Utiliza cargas lixeiras e moitas repeticións (2-4 series de 10 a 15 repeticións en cada exercicio).
- Respira regularmente mentres fas os exercicio. Non bloquees a respiración.
- Descansa polo menos un día entre as sesións de adestramento.
- Busca asesoramento cando teñas dúbidas.

RECORDA, REALIZAR MÁIS ACTIVIDADE QUE OS MÍNIMOS RECOMENDADOS SUPORÁ MAIORES BENEFICIOS, PERO SEMPRE RESPECTANDO OS DESCANSOS.



ACTIVIDADES DE FLEXIBILIDADE

Dentro das actividades de flexibilidade atópanse as estiradas e a mobilidade articular, as estiradas baséanse en colocar os músculos na súa posición máis alongada e a mobilidade articular en facer movementos lentos suaves e amplos das articulacións.

Estas actividades fan que os teus músculos estean máis relaxados e facilitan a mobilidade das túas articulacións.

Algunhas actividades cotiás como a limpeza do fogar (varrer, pasar a aspiradora, limpar o po) ou lavar o coche pode axudar a manter a flexibilidade se se realizan con movementos amplos das articulacións. Non obstante, para traballar e aumentar a flexibilidade é necesario facer actividades máis específicas e dedicarlles 10 minutos todos os días estas actividades.

Elixe algunhas destas actividades para traballar a túa flexibilidade:

* EXERCICIOS DE ESTIRADAS

* TAI CHI

* IOGA



Para máis información sobre os exercicios de flexibilidade consulta a páxina www.galiciasaludable.com

Faino con seguridade

- Non debes estirar os músculos cando están fríos, debes facer 5 minutos de exercicio aeróbico antes ou aproveitar despois da sesión de exercicio aeróbico.
- Busca unha posición na que te atopes cómodo e que che permita a correcta realización do exercicio.
- Empeza devagar e realiza a estirada máximo progresivamente, «non o fagas de golpe».
- Os exercicios non poden provocar dor, isto sería un síntoma de que algo non se está a facer ben.
- A flexibilidade é unha capacidade que require de traballo continuo. Lograr uns niveis amplos de mobilidade necesita moito tempo, pero se se deixan de realizar os exercicios, os progresos alcanzados pérdense rapidamente.
- Respira axeitadamente. Sería conveniente que expulses o aire cando realices o movemento que sitúa o músculo na súa posición máis estirada. Mentres mantés a posición debes respirar normalmente e, se lle é posible, lenta e profundamente para que che axude a relaxarte.

Non debes aguantar a respiración.



NON HAI ESCUSAS

Comezar a facer actividade física regularmente implica introducir un cambio de hábitos e isto supón un esforzo, iso si, co tempo a vai recompensado. Ao principio, é moi doado atopar escusas para non empezar ou para continuar facéndoo, pero non debes desanimarte e tes que continuar coa túa práctica. A continuación suxírense algunhas formas para loitar contra os pensamentos negativos.

«É que non teño tempo»

O 41,65% dos galegos din non ter tempo para practicar actividade física, non obstante, sacar 30 minutos ao día é moi doado se incorporas a actividade física na túa rutina diaria, camiña ata o traballo, sobe as escaleiras, levas as bolsas da compra, xoga cos teus fillos etc.

«É que teño problemas de saúde»

Isto non é unha escusa, é un motivo máis para moverche. A actividade física terá efectos moi positivos sobre a túa saúde. Consulta co teu médico, dille que queres facer actividade física e aconsellarache o xeito máis seguro de facelo.

A SEMANA TEN
10.080 MINUTOS,
UNICAMENTE TES QUE
DEDICARLLE Á ACTIVIDADE FÍSICA
150 MINUTOS,
ISTO É SÓ UN **1,5%**
DO SEU TEMPO **SEMANAL.**

¿Sabías que?

Ver a tele unha hora ao día supón un 4,2% do tempo semanal.
O 64% da poboación galega ve unha hora ou máis ao día a televisión.
¡Non ter tempo non é unha escusa!



«É que teño non teño forza de vontade»

Querer é poder. Xa deches o primeiro paso, ler esta guía. Agora gradualmente vai incluíndo actividades na túa vida diaria, elixe as actividades que máis te motiven, dille a un amigo que che acompañe, apúntate a un centro deportivo etc. xa verás como unha vez que empeces a atoparte mellor non quereiras deixar este hábito tan saudable.

«Prefiro facer outras cousas no meu tempo libre»

Hai tempo para todo. A actividade física podes realizala ao longo do día e incluíla nas túas actividades cotiás, non tes por que deixar de facer nada. Organiza a actividade física como organizas o resto dos teus plans.

«Facer actividade física é un esforzo moi grande»

Facer actividade é un esforzo, e cansa, pero se elixes actividades que che gustan e as fas acompañado, divertiraste e así a práctica farase máis doada. Facer actividade física non será un esforzo, será un pracer. Ademais canto máis fagas, menos che custará



«SE TIVÉSEMOS
SUFICIENTE VONTADE
CASE SEMPRE
TERIAMOS
MEDIOS ABONDOS»

François de la Rochefoucauld
(1613-1680) Escritor francés

NON TE DEAS POR VENCIDO

Hai que comezar a facer máis actividade física pero ademais, hai que facela sempre para poder gozar dos seus beneficios, así que non tires a toalla. Aquí propóñense algúns trucos para que che resulte moito máis doado.

Pensa en positivo. Pensa en todas as cousas boas que a actividade física pode facer por ti. Pódeche axudar falar con persoas que xa fagan actividade física continuamente. Non esquezas que facer máis actividade física pode axudarche a sentirte mellor.

Fai un plan de traballo escrito. Anota exactamente cando, onde e como tes previsto facer actividade física. Programa o tempo de exercicio e márcalo no teu calendario ao igual que os teus outros compromisos.

Rexistra os teus progresos. Fai notas sobre como te sentes e o que fixeches de actividade física. Se tes un rexistro sentíste orgulloso/a dos teus logros.

Únete a unha clase. As persoas e o cambio de escenario poden facer que a actividade física sexa máis divertida. E a regularidade no horario axudarche a manter o exercicio no teu calendario.

Comeza lentamente. Nada amola máis que unha lesión. Empeza lentamente e gozarás máis. Non intentes ir demasiado rápido. Recorda que ser constante e regular é o que conta.

UNHA VEZ
QUE A ACTIVIDADE
FÍSICA FORME PARTE
DA TÚA VIDA,
**NON QUERERÁS
VIVIR SEN ELA**



Faino divertido. Escolle algo que che guste. Exercítate en compañía, fará que a túa práctica sexa máis amena. escoitar música ou a radio farache compañía.

Varía as túas actividades. Non caias na monotonía. Cambia a rutina, varía as actividades e así practicalas será máis motivante.

BIBLIOGRAFÍA

- * *2008 Physical Activity Guidelines for Americans*. (2008). U.S. Department of Health and Human Services.
- * Biddle, S., Sallis, J., & Cavill, N. (Eds.). (1998). *Young and Active? Young people and health-enhancing physical activity - evidence and implications*. London: Health Education Authority.
- * Blair, S. N. (2009). Physical inactivity: the biggest public health problem of the 21st century. *Br J Sports Med*, *43*(1), 1-2.
- * Chodzko-Zajko, W. J., Proctor, D. N., Fiatarone Singh, M. A., Minson, C. T., Nigg, C. R., Salem, G. J., et al. (2009). American College of Sports Medicine position stand. Exercise and physical activity for older adults. *Med Sci Sports Exerc*, *41*(7), 1510-1530.
- * Encuesta Nacional de salud. www.ine.es
- * Haskell, W. L., Lee, I. M., Pate, R. R., Powell, K. E., Blair, S. N., Franklin, B. A., et al. (2007). Physical activity and public health: updated recommendation for adults from *the American College of Sports Medicine and the American Heart Association*. *Circulation*, *116*(9), 1081-1093.
- * Lee, C. D., Blair, S. N., & Jackson, A. S. (1999). Cardiorespiratory fitness, body composition, and all-cause and cardiovascular disease mortality in men. *Am J Clin Nutr*, *69*(3), 373-380.
- * Nelson, M. E., Rejeski, W. J., Blair, S. N., Duncan, P. W., Judge, J. O., King, A. C., et al. (2007). Physical activity and public health in older adults: recommendation from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. *Med Sci Sports Exerc*, *39*(8), 1435-1445.
- * Twisk, J. W. (2001). Physical activity guidelines for children and adolescents: a critical review. *Sports Med*, *31*(8), 617-627.

AUTORES

MANUEL A. GIRÁLDEZ GARCÍA 19/02/1962

Doutor en Medicina e Ciruxía

Profesor titular do Departamento de Educación Física e Deportiva da Universidade de A Coruña (Anatomía e Cinesioloxía do Movemento Humano, Fisioloxía do exercicio e Actividade física e saúde).

Director e profesor do Máster en Actividade Física e Saúde da UDC.

Profesor dos cursos de especialización en Promoción de Actividade Física Saudable e en Prescrición de Exercicio en Patoloxías da UDC.

Director médico das Unidades de Exercicio e Saúde e de Atención ó Deportista do Centro de Especialidades Médicas USP-Santa Teresa, en A Coruña.

Director de teses doutorais, autor de artigos científicos e director e investigador de proxectos, todos eles relacionados coa actividade física e a saúde.

Asesor da Secretaría Xeral para o Deporte da Xunta de Galicia no deseño e a implementación do Plan de Fomento da Actividade Física Galicia Saudable.

NOELIA PINTOR IGLESIAS 18/08/1982

Licenciada en Ciencias da Actividade Física e o Deporte.

Diplomada en Fisioterapia

Diploma de Estudos Avanzados e Suficiencia Investigadora en Ciencias da Actividade Física e o Deporte. Avances e investigación.

Doutorando no Departamento de Educación Física e Deportiva da Facultade de Ciencias do Deporte e a Educación Física. Universidade de A Coruña. Participando nos proxectos de: Exercicio en Transplantados Renais e Insuficiencia Renal Crónica e Exercicio en Lesionados Medulares.

JAVIER CASTRO GACIO 22/10/1979

Licenciado en Ciencias da Actividade Física e o Deporte.

Diploma de Estudos Avanzados e Suficiencia Investigadora en Ciencias da Actividade Física e o Deporte. Avances e investigación.

Coordinador das Unidades de Exercicio e Saúde e de Atención ó Deportista do Centro de Especialidades Médicas USP-Santa Teresa, en A Coruña.

Doutorando no Departamento de Educación Física e Deportiva da Facultade de Ciencias do Deporte e a Educación Física. Universidade de A Coruña. Participando nos proxectos de: Exercicio en Transplantados Renais e Insuficiencia Renal Crónica, Exercicio en Enfermos de Párkinson e Exercicio en Lesionados Medulares.

GALICIA
SAUDABLE



XUNTA
DE GALICIA