

## 1. Prevención del sedentarismo y actividad física.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define al sedentarismo como la forma de vida caracterizada por la ausencia de actividad física o la falta de movimiento, lo cual puede desarrollar enfermedades crónico degenerativas.

Algunas actividades sedentarias son:



Estar sentado.



Estar acostado.



Ver televisión y/o jugar videojuegos.

La OMS recomienda de 30 a 60 minutos de actividad física aeróbica principalmente de intensidad moderada a vigorosa diaria y se debe combinar con actividad física de fuerza.



## SESIÓN 2:

### “ACTÍVATE”

## 2. Niveles de actividad física.

- ✓ Las actividades de intensidad **muy leve** son aquellas en las que se permanece sentado o en reposo la mayor parte del tiempo.
- ✓ Se considera actividad física de intensidad **leve** cuando el esfuerzo de la actividad incrementa un 30 a 40% de la frecuencia cardíaca cuando se realizan movimientos suaves.
- ✓ El nivel de actividad física **moderada** aumenta la frecuencia de la respiración y el calor corporal.
- ✓ La actividad física **vigorosa** provoca una respiración rápida, eleva la frecuencia cardíaca y produce sudoración.
- ✓ La actividad física **muy vigorosa** se refiere a trabajos de carga y descarga, sobre todo con objetos pesados.



## 3. La actividad física en la adolescencia y la salud en la edad adulta.

Realizar actividades sencillas como caminar o hacer actividades en el hogar durante 1 hora diaria podría disminuir un 10% la probabilidad de padecer problemas de salud mental.



### Beneficios de la actividad física en el estrés:

- ✓ Aumenta endorfinas.
- ✓ Reduce los efectos negativos del estrés.
- ✓ Es una meditación en movimiento.
- ✓ Mejora el estado de ánimo.



Las **pausas activas** son sesiones de actividad física desarrolladas en el entorno laboral o académico, con una duración de 10 minutos.

### Beneficios de las pausas activas:

- ✓ Ayudan a romper rutinas de trabajo y académicas.
- ✓ Mejoran la condición del estado de salud, aumentando la circulación, la movilidad articular, mejoran la flexibilidad y la postura.
- ✓ Mejoran la concentración, aumentan la creatividad y disminuyen el estrés.

