

SESIÓN 3

Los beneficios de la actividad física



IDEAS PRINCIPALES

Esta sesión se tratará de:

- Los beneficios de la actividad física.
- Diferentes tipos de actividad física.
- La motivación para hacer actividad física.

OBJETIVOS

Al final de esta sesión, las y los participantes:

- Aprenderán que la actividad física es buena para prevenir muchas enfermedades y para promover la salud en general.
- Aprenderán que las personas deben hacer ejercicio aeróbico durante 30-40 minutos, la mayoría de los días de la semana, o bien incrementar las actividades físicas en sus actividades diarias.
- Aprenderán que hay distintas maneras de incorporar más actividad física en los quehaceres diarios.
- Aprenderán que una caminata a paso ligero es una actividad fácil que casi todas las personas pueden realizar, y explorarán opciones para incrementar su actividad física.

MATERIALES

Para dirigir esta sesión, necesitarás:

- El Manual para Promotoras y Promotores de *Meta → Salud* y el Cuaderno de Trabajo para Participantes.
- Varias hojas grandes de rotafolio, marcadores y cinta adhesiva.
- Equipo de sonido y música para bailar.
- Papelitos con preguntas para el repaso de puntos importantes.

Esquema de la sesión y actividades



Introducción de la sesión

1. Bienvenida.
2. Repaso de la sesión de la semana anterior.
3. Acerca de esta sesión.



La sesión en acción

1. Información sobre la actividad física.
2. Beneficios de la actividad física.
3. Para empezar: cosas importantes que hay que saber.
4. Tipos de actividad física.
5. Vence los obstáculos para llegar a la meta.
6. Cómo encontrar tiempo para estar más activos.
7. Grupo de actividad física.



Periodo de actividad física



Meta semanal



Repaso de los puntos más importantes



Cierre de la sesión



Introducción de la sesión

1. Bienvenida

- **Recibe** cordialmente a los/las participantes que llegan a la sesión y entrégales su gafete con su nombre.



00:03:00

2. Repaso de la sesión de la semana anterior



Objetivo: Repasar brevemente puntos importantes de la sesión anterior.

Tiempo: 5 minutos.



Pregunta:

“En la última sesión hablamos acerca de los factores de riesgo de las enfermedades del corazón. ¿Quién recuerda cuáles son los factores de riesgo que sí podemos prevenir o controlar?”



Nota: Da a las y los participantes de 3 a 4 minutos para contestar.

Respuestas:

- La presión arterial.
- El colesterol alto en la sangre.
- El hábito de fumar.
- La diabetes.
- El sobrepeso y la obesidad.

- La circunferencia de cintura mayor a 80 cm en las mujeres y 90 cm en los hombres.
- La mala alimentación.
- La inactividad física.
- El estrés.



00:08:00

3. Acerca de esta sesión

Menciona:

“En la sesión de hoy hablaremos sobre la actividad física y lo importante que es para prevenir muchas enfermedades y promover la salud en general. Cuando termine la sesión aprenderemos:

- Cómo puede ayudarnos a nosotros/as y a nuestras familias la actividad física.
- Qué tipos de actividades son buenas para nosotros/as.
- Cuánta actividad física debemos realizar al día.
- Cómo podemos encontrar tiempo para estar activos/as”.



00:10:00



La sesión en acción

1. Exposición: Información sobre la actividad física



Objetivo: Explicar por qué es tan importante hacer actividad física, y por qué es una parte indispensable de este programa.

Tiempo: 2 minutos.

Menciona:

“Hoy en día la falta de actividad física ha generado muchos problemas de salud en las personas.

- Si no hacemos actividad física regular, corremos el riesgo de desarrollar enfermedades del corazón, diabetes y otras enfermedades crónicas.
- Cuando las personas envejecemos, la poca actividad física o la falta de actividad física puede generarnos problemas de salud. Al contrario, hacer actividad física regular no sólo previene enfermedades, también previene caídas y mantiene la agilidad física.
- Dado que la actividad física beneficia y fortalece todas las partes del cuerpo (músculos, huesos, arterias, corazón, pulmones, cerebro, etcétera), nos ayuda a prevenir enfermedades tan variadas como la depresión, el síndrome de Alzheimer, la osteoporosis y el cáncer. Además, nos ayuda a vivir más y a tener mejor calidad de vida.

Es importante que la actividad física se vuelva una parte integral de nuestra vida cotidiana, ya que es una de las maneras más efectivas de cuidar y mejorar nuestra salud. Por eso la promoción de la actividad física es uno de los componentes más importantes de este programa”.



00:12:00

2. Dinámica grupal: Beneficios de la actividad física



Objetivo: Hacer una reflexión colectiva acerca de los beneficios de la actividad física.

Tiempo: 8 minutos.



Pregunta:

“¿Cómo creen ustedes que la actividad física puede ayudarnos para cuidar y mejorar la salud?”

Instrucciones:

1. Pega una hoja de rotafolio en la pared con cinta adhesiva para que las/los participantes pasen a escribir, a manera de lluvia de ideas, todos los beneficios de la actividad física que se les ocurran.
2. Una vez que terminen, lee la lluvia de ideas.
3. Agrega cualquiera de los siguientes beneficios que no se haya escrito:
 - Te fortalece el corazón y los pulmones.
 - Te da más energía.
 - Te ayuda a bajar la presión arterial.
 - Te ayuda a bajar el colesterol de la sangre.
 - Te ayuda a reducir la probabilidad de tener diabetes.
 - Te ayuda a sentirte mejor anímicamente.
 - Te reduce la tensión.
 - Te puede ayudar a dormir mejor.

Menciona:

“No cabe duda que la actividad física es una de las mejores herramientas para el cuidado de nuestra salud”.



00:20:00

3. **Exposición: Para empezar: cosas importantes que hay que saber**



Objetivo: Brindar información que permita identificar alguna condición médica que impida incrementar la actividad física y hacer recomendaciones básicas.

Tiempo: 2 minutos.

Menciona:

“Hay algunas cosas que debemos saber antes de incrementar nuestra actividad física:

La mayoría de las personas no necesitamos consultar a un médico antes de empezar un programa de actividad física moderada, pero sí necesitamos hablar con un médico si:

- Tenemos un problema del corazón o hemos tenido ataques al corazón.
- Tomamos medicinas para la presión alta o para otra enfermedad del corazón.
- Tenemos diabetes y el nivel de glucosa sanguínea está descontrolado.
- Soy hombre y tengo más de 40 años, o soy mujer y tengo más de 50 años, y quiero realizar una actividad más intensa, como correr.
- Tenemos más de un factor de riesgo, como presión alta, colesterol alto en la sangre, diabetes, sobrepeso o el hábito de fumar”.

Menciona:

“Hay algunas recomendaciones para cualquier persona que quiera incrementar su actividad física:

Comienza despacio y aumenta poco a poco el tiempo y el esfuerzo para hacer cualquier actividad. No deberás sentirte cansada/o al día siguiente.

Bebe agua antes y después del ejercicio, aunque no tengas sed.

Usa ropa y zapatos cómodos. Usa **tenis y calcetines** que te protejan los pies. No

olvides tu gorra y bloqueador para el sol. Si tienes diabetes, debes asegurarte de no tener llagas en los pies.

Nunca te envuelvas el cuerpo con plástico ni uses ropa demasiado pesada. Esto no te ayudará a perder grasa y puede dañar tu organismo, aumentar demasiado el latido del corazón, causarte molestias en el estómago, desmayarte o subirte demasiado la temperatura del cuerpo. Además, corres el riesgo de sufrir deshidratación”.



Pregunta:

“¿Tienen dudas o preguntas?”



00:22:00

4. Actividad en equipos: Tipos de actividad física



Objetivo: Promover la reflexión acerca de la gran variedad de opciones que existen para incrementar la actividad física y la manera en que se puede incorporar a la vida cotidiana.

Tiempo: 15 minutos.

Menciona:

“Vamos a explorar las opciones que tenemos para incrementar la actividad física”.

Instrucciones:

1. Pide a las y los participantes que formen equipos. Procura que sean equipos distintos para cada sesión (hay algunas sugerencias incluidas en la introducción a este Manual).
2. Da un marcador y una hoja de rotafolio a cada equipo.
3. Dales 2 minutos para escribir la mayor cantidad posible de tipos de actividad física. El equipo que tenga la mayor cantidad al final de 2 minutos es el equipo ganador.



Vayan a la página 37 del Cuaderno de Trabajo: “¡Arriba los corazones! Dile sí a la actividad física”



Nota: La siguiente información se encuentra en la página XX del Cuaderno de Trabajo: “¡Arriba los corazones! Dile sí a la actividad física”. Puedes exponerla o pedirle a las y los participantes que la lean en equipos.

Menciona:

“Hay diferentes tipos de actividad física. Dentro de la actividad física están algunas de las cosas que hacemos todos los días, como caminar, subir escaleras o los quehaceres domésticos. Para empezar a agregar más actividad a la vida diaria, tal vez queramos comenzar con actividades como éstas:

- Caminar.
- Subir escaleras.
- Bailar.
- Sacar a la mascota a pasear.
- Barrer el patio de la casa.
- Jugar con los hijos.
- Trabajar en el jardín”.

Menciona:

“Después de un tiempo podremos hacer actividades más intensas durante más tiempo. Algunas de las actividades que nos pueden gustar son:

- Jugar fútbol, básquetbol, béisbol, volibol, cachibol.
- Hacer ejercicios aeróbicos, gimnasia o zumba.
- Correr o trotar.
- Saltar la cuerda.
- Andar en bicicleta.
- Patinar.
- Nadar”.

Menciona:

“Todo tipo de actividad física ayuda a mejorar la salud. Podemos empezar con una actividad sencilla, y poco a poco podremos ir agregando actividades que nos exijan más esfuerzo. Por ejemplo, cuando la caminata nos resulte fácil, ¡podemos empezar a correr y nos sentiremos muy bien!”.



Pregunta:

“¿Cuánta actividad física creen que se necesita hacer cada día para mejorar la salud?”

Menciona:

“Los adultos debemos hacer por lo menos 30 minutos de actividad física moderada todos los días para disminuir la probabilidad de desarrollar enfermedades crónicas y evitar un aumento de peso no saludable.

Los adultos que solían tener sobrepeso necesitan de 60 a 90 minutos de actividad física moderada todos los días para evitar volver a subir de peso.

Los niños y los adolescentes necesitan alrededor de 60 minutos de actividad física moderada a vigorosa preferiblemente todos los días.

Si no puedes dedicar 30 minutos continuos a hacer ejercicio, divide la actividad en periodos de 10 minutos (como mínimo), hasta sumar un total de 30 minutos o más por día”.

Menciona:

“Veamos cómo agregar movimiento a lo que hacen todos los días:

- Ve a caminar.
- Pide la bajada del camión una o dos paradas antes de tu destino y camina.
- Sube las escaleras en lugar de tomar la escalera mecánica o el ascensor.
- Baila al compás de tu música favorita”.



Pregunta:

“¿Qué otras maneras hay de estar más activo aunque no se disponga de tiempo?”



00:37:00

5. Actividad en equipos: Vence los obstáculos para llegar a la meta



Objetivo: Reflexionar de manera colectiva acerca de los pretextos y/o justificaciones que impiden realizar actividad física, y desarrollar estrategias para superarlos.

Tiempo: 18 minutos.

Menciona:

“Muchas veces, aunque conozcamos los beneficios, no nos motivamos para incrementar la actividad física. Si están de acuerdo, vamos a explorar por qué”.

Instrucciones:

1. Pide que mantengan los equipos de la actividad anterior y entrega una hoja de rotafolio y marcadores a cada equipo.
2. Pide que escriban todos los pretextos que usualmente ponemos para no hacer ningún tipo de actividad física. Da 5 minutos para responder y pide que los pretextos sean específicos. Por ejemplo, si el pretexto es “no tengo tiempo”, preguntar por qué (trabajo todo el día, veo la televisión en mi tiempo libre, etcétera).
3. Una vez que estén plasmados todos los pretextos, los equipos se intercambiarán las hojas de rotafolio. Para cada pretexto que escribió el equipo original, el equipo nuevo responderá o hará sugerencias para resolverlo. Por ejemplo, si el pretexto es “no tengo con quién dejar a los niños”, la respuesta podría ser “llevarlos al parque y jugar con ellos”; si el pretexto es “me resulta tedioso”, la respuesta puede ser “encontrar una actividad divertida como bailar”.
4. Al terminar, se regresan las hojas al equipo original para que lean las respuestas.

**Pregunta:**

“¿Cuáles fueron los pretextos más comunes? ¿Hay alguno que no hayan podido responder?”



00:55:00

6. Actividad en equipos: Cómo encontrar tiempo para estar físicamente activos



Objetivo: Hacer un programa de actividad física con el fin de visualizar el momento en que pueden hacer actividad física durante el día.

Tiempo: 15 minutos.

Menciona:

“Una de las razones por las cuales muchas personas no hacemos suficiente actividad física es porque creemos que no tenemos tiempo. Ciertamente todas y todos estamos muy ocupados/as, pero ya vimos que hay muchas maneras de incorporar la actividad física a la vida diaria. Ahora veamos si con el apoyo de nuestros/as compañeros/as podemos organizarnos para incorporarla a nuestro horario”.



Vayan a la página 39 de su Cuaderno de Trabajo:

“Haz un hábito de la actividad física. Planea tu horario”

Instrucciones:

1. Pide a los participantes que realicen un programa de actividad física que se ajuste a los tiempos de su vida cotidiana, intentando programarse para hacer por lo menos 30 minutos diarios.
2. Sugiere que pueden separar el tiempo en periodos de 10 minutos o más, asegurándose que el tiempo total sume entre 30 y 60 minutos.

Menciona:

“Es importante que sepamos que diferentes estrategias funcionan para diferentes personas. No todas las personas somos iguales, hay a quienes nos puede funcionar hacer los 30 minutos seguidos de actividad física y hay quienes necesiten fraccionarlo en tiempos de menos 10 minutos o más. Hay a quienes les guste y les resulte más fácil hacer actividad física en la mañana y a otros en la noche. A algunas personas les puede gustar más hacer actividad física en su casa y a otras en un parque, gimnasio, etcétera. Hay personas que necesiten o prefieran estar acompañadas mientras realicen la actividad y a otras que les guste hacerla solas. También habrá quienes necesiten de un instructor y otras que lo harán por su cuenta. El punto es que cada persona es diferente y no hay reglas ni condiciones para hacer actividad física, lo importante es estar activos”.

Menciona:

“Caminar a paso ligero es una excelente forma de actividad física. Es fácil y no se necesita equipo deportivo especial. Todo lo que se necesita son zapatos que den buen sostén y calcetines para acolchonar el pie”.



01:10:00

7. Grupo de actividad física



Objetivo: Dar seguimiento al grupo de actividad física y motivar al grupo para que se siga reuniendo.

Tiempo: 5 minutos.

Menciona:

“Hablemos sobre nuestro grupo de actividad física de la semana pasada”.



Pregunta:

“¿Qué les pareció el grupo de actividad física?”

Menciona:

“¡Quiero agradecer a todas y todos por asistir al grupo de actividad física y espero que estén interesados/as en caminar esta semana! Me gustaría saber las razones que les impedirían asistir al grupo de actividad física”.



Nota: Da al grupo de 3 a 5 minutos para discutir soluciones.

Menciona:

“Bueno, planearemos reunirnos el mismo día y hora de la semana pasada y añadiremos una sesión más de actividad física (puedes sugerirles o preguntarles cuándo es conveniente reunirse). Nuestra meta para esta semana es hacer actividad física dos veces como un grupo o en grupos pequeños antes de la próxima sesión”.



Nota: La gente debe escoger y escribir su hora elegida para la actividad física en la lista de asistencia.



01:15:00



Periodo de actividad física

Tiempo: 25 minutos.

Menciona:

“Es importante hacer los ejercicios de estiramiento y de enfriamiento cada vez que se hace actividad física. Aunque el riesgo de lastimarnos mientras caminamos es pequeño, el estiramiento prepara los músculos de las piernas para la actividad. El enfriamiento permite que los latidos del corazón vuelvan lentamente a la normalidad. También impide que los músculos de las piernas se pongan duros”.

Sugerencias para prepararte para la sesión

Antes del comienzo de esta sesión:

1. **Repasa** los “Ejercicios de estiramiento y enfriamiento” que están en la página X del Cuaderno de Trabajo”.
2. **Practica** todas las partes hasta que las sepas bien y las puedas enseñar a los/las participantes.
3. **Practica** una caminata a paso ligero o los pasos para bailar de la canción que elijas. Da pasos largos y mueve vigorosamente los brazos de adelante hacia atrás y de atrás hacia adelante.
4. **Cuando dirijas esta actividad, recuerda:** La música puede animar a las personas a moverse. Pon una canción alegre para los ejercicios de estiramiento, un ritmo más rápido para caminar o bailar y una canción más lenta para el periodo de enfriamiento.
5. **Demuestra** entusiasmo. Los participantes se contagiarán de tu entusiasmo y disfrutarán del ejercicio.
6. **Camina** con los participantes en un círculo si están adentro o si el espacio es limitado.

7. **Es importante** que cada participante lleve suficiente agua para beber antes y después de la actividad.



Nota: Enciende el equipo de sonido con música suave.

Menciona:

“Primero les voy a mostrar unos ejercicios de calentamiento. Mírenme y luego traten de hacerlos. Algunos son más fáciles que otros. Con el tiempo y la práctica, podrán hacer todos estos ejercicios. Traten de hacerlo lo mejor que puedan, aunque les cueste un poco de trabajo al principio. En la página XX de su Cuaderno de Trabajo se muestran estos ejercicios de estiramiento. Les servirá para practicarlos en su casa”.



Nota: Pon ahora música con ritmo más rápido para que las/los participantes sientan la diferencia de la frecuencia cardiaca. Pueden caminar o bailar. Después de esto, vuelve a poner los ejercicios de estiramiento con música más suave para comenzar a bajar el ritmo cardiaco.

Menciona:

“Esto es lo que se llama periodo de enfriamiento (descanso). Es una parte importante. Generalmente se recomienda que en los últimos 5 minutos de cualquier actividad los movimientos sean más lentos”.

Menciona:

“Por ejemplo, para el enfriamiento los corredores pueden caminar por algunos minutos y luego estirar los músculos de las piernas antes de parar por completo”.

**Pregunta:**

“¿Cómo se sienten? ¿Creen que podrían seguir caminando (o bailando) así? ¿Por qué sí? o ¿por qué no?”



Nota: Da al grupo de 3 a 5 minutos para responder.

Menciona:

“Si ustedes ya están haciendo actividad física tres o más veces por semana, añadan otras actividades para estar en mejores condiciones físicas. Traten de correr, saltar la cuerda o hacer ejercicios aeróbicos”.

Menciona:

“Una de las cosas más difíciles para estar activos es mantenernos motivados. Muchas personas encuentran que si uno tiene un compañero es más fácil estar activo porque:

- Uno motiva al otro. Juntos, pueden establecer metas y ayudarse mutuamente para alcanzarlas.
- El tiempo parece pasar más rápido pues se presta más atención a la conversación que a la actividad.
- Un compañero puede ser un miembro de tu familia, un vecino o un amigo”.

**Pregunta:**

“¿Qué otras cosas les ayudan a motivarse para estar físicamente activos? En su comunidad o colonia, ¿dónde hay algunos lugares seguros para realizar actividades físicas?”



Nota: Da a los participantes unos 3 minutos para responder. Escribe las respuestas en una hoja de rotafolio pegada a la pared con cinta adhesiva. Guarda las reflexiones para la Sesión 8.



Vayan a las páginas 40 del Cuaderno de Trabajo:
“Ejercicios de estiramiento y enfriamiento”,
“Cómo hacer actividad física (caminata)” y
“Programa para caminar”

Menciona:

“Pueden utilizar estas hojas en su Cuaderno de Trabajo para hacer los ejercicios en casa”.



01:40:00



Meta semanal

Tiempo: 15 minutos.

- Pide a cada una/o de las y los participantes que comente su meta semanal de la Sesión 2, comentando si pudieron lograrla, qué les motivó y cuáles fueron los obstáculos.



Nota: Es importante que cada participante comente su meta y los obstáculos que encontró. Esto ayudará a motivar al grupo y generar apoyo mutuo.



Vayan a la página 149 del Cuaderno de Trabajo: “Metas semanales”

Menciona:

“Vamos a evaluar cómo nos fue con nuestra meta la semana pasada. Si la logramos, podemos incrementarla. Por ejemplo, si la semana pasada logré comer una porción de verduras tres días de la semana, esta semana puedo proponerme incrementar el número de porciones o el número de días”.



Nota: Asegúrate de que cada participante dé detalles de lo que piensa hacer. Por ejemplo, en lugar de decir “Voy a caminar”, sugiere que su meta sea “Voy a caminar tres veces por semana durante 30 minutos”. Ayúdales pidiendo que elaboren su meta tratando de responder las siguientes preguntas: ¿Qué haré? ¿Cómo lo haré? ¿Cuándo lo haré? ¿Dónde lo haré? ¿Por qué lo haré?



01:55:00



Repaso de los puntos más importantes

Tiempo: 5 minutos.

Menciona:

“Repasemos ahora lo que aprendimos hoy”.

Instrucciones:

1. En una urna se pondrán varios papelitos dependiendo del número de participantes. Sólo cuatro tendrán escritas las preguntas.
2. Pide a cada participante que tome un papel. Los que saquen las preguntas las leerán en voz alta. Menciona que no se preocupen y/o que no se pongan nerviosas/os, entre todas/os las responderán.

Pregunta 1:

¿Cómo nos puede ayudar la actividad física?

Respuestas:

- Fortalece el corazón y los pulmones.
- Ayuda a perder el exceso de peso y a controlar el apetito.
- Hace bajar el colesterol de la sangre y la presión arterial.
- Ayuda a dormir mejor.
- Reduce la tensión.
- Aumenta la energía.
- Reduce la probabilidad de desarrollar diabetes.

Pregunta 2:

¿Cuál es la actividad que casi todas las personas pueden hacer?

Respuesta:

- Caminar a paso ligero.
-

Pregunta 3:

¿De qué maneras fáciles se puede estar más activo todo el día?

Respuestas:

- Estacionar el carro más lejos y caminar.
 - Bajarse antes del autobús y caminar.
 - Usar las escaleras en lugar de las escaleras mecánicas o el ascensor.
 - Bailar al compás de tu música favorita.
-

Pregunta 4:

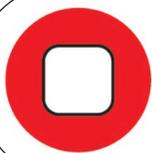
¿Qué mínimo de actividad se recomienda hacer por día?

Respuesta:

- Mínimo 30 minutos al día para los adultos y de 30 a 60 minutos para niños y adolescentes.
-



02:00:00



Cierre de la sesión

Menciona:

“Gracias por asistir hoy. Espero verles en la sesión siguiente. Hablaremos sobre el riesgo de desarrollar diabetes”.



Nota: No olvides hacer tu autoevaluación de esta sesión con base en la guía para la autoevaluación que se encuentra en la introducción a este Manual.

Piensa en cómo puedes seguir motivando a las y los participantes no sólo a hacer actividad física durante la sesión, sino también a participar en el grupo de actividad física.

Para profundizar:

- Para explorar videos de ejercicios sencillos que se pueden hacer durante el periodo de actividad física, busca “ejercicios sencillos para hacer en casa” en sitios como YouTube (<http://www.youtube.com>).
- Explora maneras creativas para hacer ejercicios aeróbicos y de levantamiento de pesas sin necesidad de ir a un gimnasio. Hay ejercicios que se pueden hacer con una toalla, con “pesas” hechas de botellas de agua rellenas de arena, o ejercicios que utilizan el peso del propio cuerpo.

