

# SESIÓN 5

## Los beneficios de la actividad física



### OBJETIVOS

Durante esta sesión, las y los participantes:

- Verán que la actividad física ayuda a lograr un control efectivo de la diabetes, a prevenir enfermedades cardiovasculares y a mejorar la salud en general.
- Sabrán que las personas adultas deben hacer actividad física por lo menos 30 minutos al día y reflexionarán acerca de la importancia de incrementarla e incorporarla en sus actividades diarias.
- Conocerán los beneficios que el cuerpo obtiene al realizar actividad física frecuentemente.
- Verán que una caminata a paso ligero es una actividad fácil que casi todas las personas pueden realizar y conocerán otras opciones para aumentar la actividad física, tomando en cuenta sus características corporales.

### MATERIALES

Para dirigir esta sesión, necesitarás:

- El Manual para Promotoras y Promotores de *Meta Salud Diabetes* y el Cuaderno de Trabajo para Participantes.
- El rotafolio con los acuerdos de convivencia elaborados en la sesión 1.
- Varias hojas de rotafolio, marcadores y cinta adhesiva.
- Varias hojas blancas.

- Equipo de sonido y música para la dinámica grupal 3, “Tipos de actividad física”.
- Suficientes elásticos o retazos de tela para todo el grupo, para el “Período de actividad física”.

## Esquema de la sesión y actividades

---



### Introducción de la sesión

1. Bienvenida.
2. Afirmación semanal.



### Seguimiento a mi meta



### La sesión en acción

1. *Actividad en equipos*: La actividad física es un juego (20 minutos).
2. *Dinámica grupal*: Beneficios de la actividad física (10 minutos).
3. *Dinámica grupal*: Tipos de actividad física (25 minutos).
4. *Actividad en equipos*: Supera los obstáculos para llegar a la meta de actividad física (20 minutos).
5. *Lectura en colectivo*: Cómo encontrar tiempo para estar más activas/os (10 minutos).



### Período de actividad física



### Repaso de los puntos más importantes



### Cierre de la sesión



## Introducción de la sesión

### 1. Bienvenida



**Nota:** Antes de iniciar la sesión, mide el nivel de glucosa y la presión arterial de cada participante y pídeles que registren sus resultados en las tablas que vienen al inicio del Cuaderno de Trabajo en las páginas 9-11.

- Da la bienvenida a las y los participantes a medida que lleguen y menciona que estás muy contenta/o de verlas/os.
- Da a cada participante el gafete con su nombre.
- **Recuérdales** que los acuerdos de convivencia siguen vigentes y que aún pueden anotar otro que consideren importante.



00:04:00

### 2. Afirmación semanal

#### Menciona:

“En la sesión de hoy hablaremos sobre la importancia de hacer actividad física para ayudarnos a controlar la diabetes, prevenir las enfermedades cardiovasculares y promover la salud en general. La afirmación que repetiremos durante esta semana es: ‘El movimiento me llena de energía y fuerza’”.



00:05:00



## Seguimiento a mi meta

Tiempo: 10 minutos.

### Menciona:

“Para empezar la sesión, vamos a tomar 10 minutos para compartir cómo nos fue la semana pasada con nuestra meta y revisar el ejercicio de monitoreo que vamos a hacer esta semana”.



Vayan a la página 87 del Cuaderno de Trabajo:  
“Seguimiento a mi meta: semana 5”.

### Instrucciones:

1. Pide al grupo que se reúna en equipos según la meta que escogieron.

#### a) Alimentación

- **Meta 1:** Comer 5 porciones o más de verduras diariamente.
- **Meta 2:** Sustituir las bebidas azucaradas por agua.
- **Meta 3:** Sustituir las harinas por granos enteros.

#### b) Actividad física

- **Meta 4:** Caminar 30 minutos todos los días.
- **Meta 5:** Hacer la rutina de actividad física de *Meta Salud Diabetes* dos veces al día todos los días (30 minutos en total).
- **Meta 6:** Cada 15 minutos, levantarme y moverme 5 minutos (en total son 15 minutos cada hora).

2. Pide que lean las instrucciones para la semana 5, que vienen en su Cuaderno de Trabajo, y recuérdales que registren su avance en las tablas de “Monitoreo de hábitos”.

3. Menciona que estás dispuesta/o a resolver dudas individuales si es necesario.

## Menciona:

“En el transcurso de la semana, no olviden usar las tablas que vienen en el anexo de ‘Monitoreo de hábitos’, en su Cuaderno de Trabajo, para registrar los hábitos correspondientes a la meta que escogieron. Recuerden que el cambio de hábitos se construye poco a poco, lo importante es que seamos consistentes”.



00:15:00



## La sesión en acción

### 1. ACTIVIDAD EN EQUIPOS: La actividad física es un juego



**Objetivo:** Reflexionar sobre la idea de que hacer actividad física requiere de un esfuerzo extraordinario por medio de un ejercicio lúdico.

**Tiempo:** 20 minutos.

#### Menciona:

“Cuando escuchamos la frase ‘hacer actividad física’ a veces pensamos que tenemos que ir al gimnasio, practicar algún deporte o hacer una rutina de ejercicios que requiere de un esfuerzo especial, pero como veremos esto no siempre es así. La actividad física es necesaria en todas las etapas de la vida, desde la niñez, pasando por la adolescencia y el resto de la vida. En cada una de estas fases, y especialmente en nuestra vida adulta, nos ayuda a vivir más y tener una mejor calidad de vida”.

#### Instrucciones:

1. Pide al grupo que se divida en equipos de 3 o 4 personas.
2. Escribe las siguientes preguntas en un rotafolio y colócalo a la vista de todo el grupo:
  - a) ¿A qué jugábamos cuando éramos niñas y niños? (pide que hagan una lista de todos los juegos que recuerden, sobre todo los que implicaban mover el cuerpo).
  - b) ¿Eran diferentes los juegos de las mujeres y los juegos de los hombres? ¿Por qué?
  - c) ¿De qué manera requerían estos juegos que moviéramos el cuerpo?
3. Pide a las y los participantes que respondan las preguntas en equipo (dales 5 minutos para reflexionar).
4. Una vez que termine la reflexión, diles que escojan un juego de su infancia que involucre movimiento corporal y que lo jueguen con su equipo durante 10 minutos.
5. Si alguna persona no puede mantenerse de pie o tiene alguna dificultad, pide al grupo que la integren a la actividad.



### Pregunta:

1. “¿Qué juegos recordaron?”
2. “¿Cómo se sintieron al compartir estos juegos?”
3. “¿Nos movemos de manera diferente ahora que somos personas adultas? ¿De qué manera?”
4. “¿Por qué cambian nuestros movimientos (y dejamos de movernos tanto) conforme vamos creciendo?”



**Nota:** Te quedan 5 minutos para comentar estas preguntas, si el grupo no lo menciona, puedes explorar diferentes respuestas, por ejemplo: ya no tenemos tiempo para jugar; buscamos otro tipo de diversión en la adolescencia; el cuerpo ya no tiene la misma energía; se considera inmaduro que un adulto juegue como niño, etcétera.

### Menciona:

“El ejercicio que acabamos de hacer nos permitió darnos cuenta de que no hemos perdido la capacidad de sentir la alegría de jugar y de movernos. También nos hizo reflexionar acerca de cómo nuestra manera de estar activas/os cambia con el paso del tiempo, no solo nuestros cuerpos cambian, sino también nuestras mentalidades”.



00:35:00

## 2. DINÁMICA GRUPAL: Beneficios de la actividad física



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

**Tiempo:** 10 minutos.

## Menciona:

“Cuando hacemos actividad física ponemos en movimiento nuestros músculos, nuestras articulaciones y también liberamos sustancias como la serotonina y las endorfinas que nos ayudan sentirnos mejor. El objetivo de activarnos es que nuestro corazón bombee la sangre un poco más rápido, que nuestra respiración fluya mejor y que nuestros músculos trabajen y se estiren. También nuestra mente y nuestras emociones se benefician con la actividad física, la clave está en sentir que jugamos y nos divertimos mientras la hacemos”.



## Pregunta:

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

## Instrucciones:

1. Pega una hoja de rotafolio en la pared con cinta adhesiva para que las y 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 ante el grupo la lluvia de ideas.



## Vayan a las páginas 88-90 del Cuaderno de Trabajo:

“Beneficios de la actividad física” y “¿Qué sucede en nuestro cuerpo mientras realizamos actividad física?”

-Pide voluntarias/os para leer.



**Nota:** Mientras leen, anota en la hoja de rotafolio algunos beneficios que no se hayan mencionado y que estén incluidos en la lista de los “Beneficios de la actividad física” que viene en el Cuaderno de Trabajo.

## Menciona:

“No cabe duda que la actividad física es una de las mejores herramientas para el cuidado de nuestra salud, por eso es muy importante que se vuelva parte de nuestra vida diaria. Es una de las maneras más efectivas para mantener el control de la diabetes, prevenir enfermedades cardiovasculares y fomentar nuestro bienestar emocional. En las siguientes sesiones hablaremos más de sus beneficios y seguiremos aprendiendo sobre este tema”.



00:45:00

## 3. DINÁMICA GRUPAL: Tipos de actividad física



**Objetivo:** Promover la reflexión acerca de las opciones que existen para incrementar e incorporar la actividad física a la vida cotidiana.

**Tiempo:** 25 minutos.

## Menciona:

“Ahora vamos a explorar las opciones que tenemos para incrementar la actividad física jugando con nuestra imaginación. Esto nos ayudará a conocernos mejor y tomar conciencia de los alcances y los límites de nuestro cuerpo”.

### Instrucciones:

1. Para esta actividad elige alguna pieza musical alegre, sin letra y que consideres que le gustará al grupo (puede ser música instrumental).
2. Di a las y los participantes que se desplacen por todo el salón libremente moviendo los brazos, los hombros y la cabeza para relajarlos. Menciona que pueden caminar, danzar, dar pasos largos o cortos, o saltar.
3. Continúa con las siguientes instrucciones:
  - a) “Ahora, sin dejar de movernos, vamos a imaginar que nuestros pies y nuestros brazos son como bloques de cemento muy pesados (da un tiempo para que exploren el movimiento después de cada instrucción).
  - b) Ahora nuestros cuerpos son ligeros, sin peso, como si fueran plumas, hojas de

papel, pájaros o mariposas.

- c) Ahora imaginemos que somos un medio de transporte que se mueve y hace ruido.
  - d) Ahora somos un instrumento musical, que también se mueve y hace un sonido.
  - e) Y ahora vamos a detener el movimiento y vamos a imaginar que somos un objeto o un animal, por ejemplo una mariposa, un medio de transporte, un instrumento musical. La postura de nuestro cuerpo tiene que revelar qué es ¡pero sin moverse!”
4. Pide a las y los participantes que formen un círculo y mantengan los ojos cerrados mientras das la siguiente instrucción: “Vamos a respirar profundamente 8 veces y mientras respiramos vamos a imaginar el objeto o la sensación que más disfrutamos ser. Cuando toque su hombro vamos a decir con voz bajita cuál fue”.
  5. Pídeles que abran los ojos y que permanezcan en círculo.



### Pregunta:

1. “¿Cuál fue el objeto que más disfrutaron ser?”
2. “¿Qué sintieron al imitarlo?”

### Menciona:

“Nuestros cuerpos pueden sentirse y moverse de muchas maneras, como hemos visto desde la primera actividad del día de hoy. Movernos más no tiene que ser algo pesado o aburrido, y sí puede llegar a ser una actividad placentera y relajante que nos traerá muchos beneficios”.



### Vayan a la página 91 del Cuaderno de Trabajo:

**“Actividades recomendadas para beneficiar a nuestro cuerpo”.**

**-Pide voluntarias/os que te ayuden a leer.**



**Nota:** Pide a las y los participantes que vuelvan a revisar en sus casas la lista de actividades recomendadas y que consulten en su próxima cita con el médico o la médica, cuáles pueden hacer de forma segura y ayudarles en el control de la diabetes.

## Menciona:

“Como vimos, hay diferentes tipos de actividad física que ya hacemos todos los días, como caminar, subir escaleras o los quehaceres domésticos. Para incrementar la actividad en nuestra vida diaria, tal vez queramos comenzar con actividades sencillas como bailar mientras limpiamos la casa o jugar con nuestras hijas e hijos o nuestras nietas y nietos. Y después de un tiempo, podemos hacer actividades más intensas como yoga, pilates, nadar, andar en bicicleta, etcétera. En el anexo de ‘Actividad física’, vienen consejos que podemos retomar cuando estamos limpiando la casa.

Todo tipo de actividad física ayuda a mejorar la salud. Por ejemplo, hacer caminata es una excelente manera de empezar a activarnos. Cuando nos resulte fácil, podemos empezar a acelerar el ritmo y si nos sentimos bien podemos continuar por un poco más de tiempo”.



### Pregunta:

“¿Qué otras maneras hay para estar más activas/os aunque no se tenga mucho tiempo?”



**Nota:** Revisen en ese momento las rutinas y recomendaciones para hacer en casa que vienen en el anexo de “Actividad física” del Cuaderno de Trabajo.



01:10:00

## 4. ACTIVIDAD EN EQUIPOS: Supera los obstáculos para llegar a la meta de actividad física



**Objetivo:** Reflexionar acerca de los motivos que impiden realizar actividad física y desarrollar estrategias para movernos más.

**Tiempo:** 20 minutos.

## Menciona:

“Muchas veces no sentimos la motivación suficiente para aumentar la actividad física aunque conozcamos sus beneficios. Existen barreras individuales, familiares y comunitarias que quizá nos desmotivan de lograr nuestra meta de hacer actividad física regularmente. Por eso es muy importante identificar estas barreras y buscar formas creativas para superarlas”.



**Nota:** Para iniciar la siguiente actividad escribe en una hoja de rotafolio uno de los siguientes ejemplos: tengo muchas cosas que hacer en la casa; nadie me acompaña; a nadie de mi familia le parece importante; faltan espacios públicos; hay inseguridad en las calles; hay perros agresivos; falta alumbrado público, etcétera.

## Instrucciones:

1. Pega el rotafolio en un lugar visible para todo el grupo y pídeles que a manera de lluvia de ideas, pasen a escribir las barreras individuales, familiares o comunitarias que les impiden hacer actividad física.
2. Lean todas las barreras en voz alta y pide que entre todas/os elijan 2 barreras que consideren más importante superar.
3. Divide al grupo en 2 equipos y dales una de las 2 barreras que eligieron.
4. Pide que 2 personas voluntarias (una de cada equipo) jueguen el papel de los “motivos”.
5. Explica que cada equipo deberá pensar en estrategias para superar la barrera asignada, con las cuales intentarán convencer a los “motivos”.
6. Pide a los “motivos” que salgan del salón hasta que tú los llames y da al grupo de 3 a 5 minutos para que piensen en las estrategias.
7. Llama de nuevo a los “motivos” y pide a los equipos que les presenten sus argumentos o razones.
8. Los “motivos” deberán decir por qué no los convencen (se trata de intercambiar argumentos para superar los obstáculos y hacer más actividad física).



### Pregunta:

1. Para los motivos: “¿Cambió su opinión acerca de la dificultad de hacer actividad física? ¿Qué cambió?”
2. Para los equipos: “¿Qué estrategias se les ocurrieron para convencer a los motivos? ¿Cuál les gustó más? ¿Ya se les habían ocurrido antes?”



01:30:00

## 5. LECTURA EN COLECTIVO: Cómo encontrar tiempo para estar más activas/os



**Objetivo:** Revisar un programa para caminar con el fin de visualizar un momento del día en el que se puede hacer.

**Tiempo:** 10 minutos.

### Menciona:

“Una de las razones por las cuales muchas personas no hacemos suficiente actividad física es porque creemos que no tenemos tiempo. Es verdad que todas y todos tenemos ocupaciones, pero ya vimos que hay muchas maneras de incorporar la actividad física a la vida diaria”.



**Vayan a la página 92 del Cuaderno de Trabajo:**  
**“Programa para caminar”.**

-Lee el cuadro junto con el grupo.

### Menciona:

“Caminar a paso ligero es una excelente forma de hacer actividad física. Es fácil y no se necesita tener un equipo deportivo especial. Solo debemos prepararnos con zapatos que den buen sostén y calcetines para acolchonar el pie. Las personas con

diabetes debemos revisar siempre cuidadosamente nuestros pies y pedir que nos los revisen en la consulta médica. Tener diabetes NO es un impedimento para hacer actividad física. En nuestro Cuaderno de Trabajo viene un apartado sobre ‘Cómo hacer caminata’ y algunas recomendaciones que podemos consultar”.



**Pregunta:**

“¿Qué momento del día sería mejor para hacer actividad física?”

**Menciona:**

“No todas las personas somos iguales. Hay quienes necesitan o prefieren estar acompañadas mientras realizan la actividad física y a otras les gusta hacerla solas. También habrá quienes necesitan una persona que las guíe y otras que lo harán por su cuenta. El punto es que cada persona es diferente. No hay reglas ni condiciones para hacer actividad física, lo importante es movernos”.



01:40:00



## Período de actividad física

**Tiempo:** 15 minutos.

### Menciona:

“Ahora vamos a prepararnos para hacer actividad física. Recuerden que es muy importante mantenernos activos/os todos los días. La rutina que vamos a hacer incluye movimientos terapéuticos que nos van a ayudar a flexibilizar y fortalecer nuestro cuerpo, también vamos a respirar de manera consciente para oxigenar la sangre. La rutina viene en el anexo de ‘Actividad física’ del Cuaderno de Trabajo, así que podemos repetirla en nuestras casas e invitar a nuestra familia o a nuestras amistades a que nos acompañen”.



**Nota:** Antes de la sesión, practica la rutina para que te familiarices con ella. La rutina propuesta en este programa puede ayudar a prevenir las enfermedades cardiovasculares, pero si el grupo ya hace otra actividad con la que se sientan cómodos/os (como zumba, tai chi, yoga, etcétera), pueden seguir haciéndola como acostumbran. También puedes hacer las rutinas del Cuaderno de Trabajo durante un par de sesiones para que las y los participantes las conozcan y puedan repetirlas en casa (es recomendable que empieces con la rutina para hacerse en silla por si algunas personas presentan dificultades de movilidad).



**Ve a las páginas 213-219 del Cuaderno de Trabajo:**  
**“Anexo de ‘Actividad física’: Rutina para hacerse de pie”.**

### Instrucciones:

1. Pide a las y los participantes que se pongan de pie y que tomen su elástico o tela.
2. Colócate en un lugar visible para todo el grupo.
3. Dirige la rutina para hacerse de pie.

## Menciona:

“¡Muy bien! Recuerden que es muy importante traer ropa y zapatos cómodos a la sesión. Es normal sentir un poco de dolor muscular si no acostumbramos hacer actividad física regularmente. Si identificamos un dolor más fuerte díganme al final de la sesión para ver si es necesario que lo comentemos con el personal médico”.



01:55:00



## Repaso de los puntos más importantes

Tiempo: 3 minutos.

### Menciona:

“Repasemos lo que aprendimos hoy”.



### Pregunta:

1. “¿Alguien quisiera compartir qué fue lo que más le gustó de esta sesión?”
2. “¿Alguien más puede comentar algo que aprendió y no sabía antes?”



**Nota:** Trata de fomentar la participación de quienes no lo hayan hecho.



01:58:00

## Cierre de la sesión

### Menciona:

“Gracias por asistir hoy. La próxima vez que nos reunamos hablaremos sobre la glucosa y el azúcar. Recuerden repetir en sus casas la afirmación semanal: ‘El movimiento me llena de energía y fuerza’. Pueden leerla todas las veces que quieran en su Cuaderno de Trabajo”.



**Nota:** Apunta los comentarios de las y los participantes en caso de que los haya, pueden servir para mejorar el programa. No olvides hacer tu autoevaluación de esta sesión con base en la guía que se encuentra en la “Introducción” de este Manual.



02:00:00

## Tarea para la próxima semana

Para la siguiente sesión:

- Recuerda a las y los participantes que durante la semana registren sus hábitos de alimentación y de actividad física, de acuerdo con la meta que escogieron, en las tablas que vienen en el anexo de “Monitoreo de hábitos” en su Cuaderno de Trabajo.
- Pídeles que lleven etiquetas de los alimentos y de las bebidas que consumen en sus casas (pueden ser latas, envases tetrapak, etcétera).
- Consigue tres jugos de uva de 200 ml.
- Lleva ½ kilo de azúcar, 1 cucharita y 5 vasos transparentes (aproximadamente de la capacidad de 240 ml cada uno).

- Lleva un glucómetro y reactivos (“tiras”) para medir la glucosa. Explica al grupo que la próxima semana medirás la glucosa de 3 voluntarios/as en tres momentos distintos durante el transcurso de la sesión.
- Prepara el equipo de sonido y música para bailar.
- Revisa la “Carta-invitación para el personal médico” que viene al final de la sesión 11 (“El manejo efectivo de la diabetes, una responsabilidad compartida”), para que gestiones la visita de alguna médica o médico. Uno de los objetivos de esta sesión es que las y los participantes y el personal médico construyan una relación de respeto en la que reconozcan sus derechos y responsabilidades. Lee y estudia con tiempo toda la sesión para que puedas informar a la persona invitada en qué consistirá su participación. Fotocopia la carta-invitación y entrégala lo antes posible para que puedan organizarse con tiempo.