

# ACTIVIDAD FÍSICA EN TIEMPOS DE CORONAVIRUS

## Vol.1.

CAROLINA DONOSO

ADRIÁN LÓPEZ

MARÍA-PAZ MARÍN

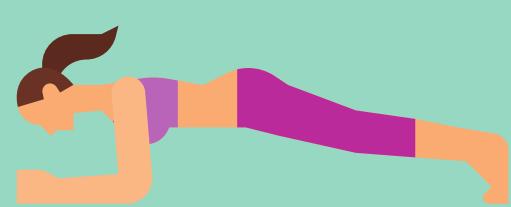
## EJERCICIO PARA POBLACIÓN ADULTA

### PLANCHAS

Realizar por 30 segundos

Realizar 2 o 3 series

1



### TRABAJO DE PIERNAS

Sedentarios 6 a 8 / Activos 8 a 12 veces

Realizar 2 o 3 series

2

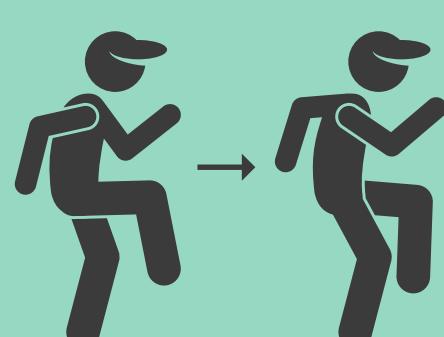


### SALTOS

Realizar por 15 - 30 segundos

Realizar 2 o 3 series

3



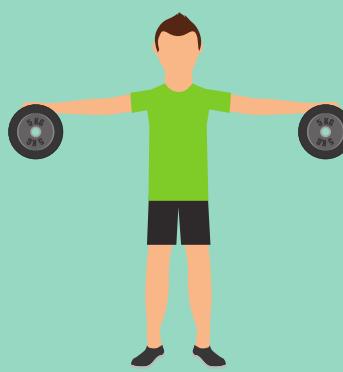
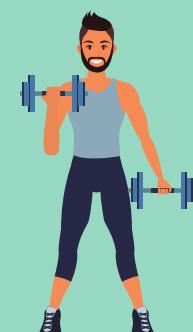
¡Recuerda hidratarte constantemente!

### TRABAJO DE BRAZOS

Realizar por 30 segundos

Realizar 2 o 3 series

4



## ADULTO ACTIVO

Adultos de 18 a 64 años que realicen como mínimo 150 minutos semanales de actividad física aeróbica, de intensidad moderada. O 75 minutos de actividad física aeróbica vigorosa cada semana.

## ADULTO SEDENTARIO

Individuo que no realiza 5 o más días de actividad física moderada o de caminata durante al menos 30 min por sesión. O que no realiza 3 o más días semanales de actividad física vigorosa durante al menos 20 min.



La Organización Mundial de la Salud (OMS) refiere a que no hacer suficiente ejercicio, representa uno de los mayores factores de riesgo de fallecimiento a nivel mundial. Esto combinado con una mala alimentación, tabaquismo y alcoholismo aumenta un 20% y un 30 % a presentar problemas de salud, que ponen en peligro la vida de las personas.

La OMS aconseja, 150 minutos de ejercicio por semana, o sea 30 minutos diarios de actividad moderada o 75 minutos de forma intensa.

La actividad física puede ayudarte a mejorar tus niveles cardiorrespiratorios, así como a reducir el riesgo de padecer hipertensión, alguna enfermedad vascular cerebral (EVC), entre otros padecimientos.

# ACTIVIDAD FÍSICA EN TIEMPOS DE CORONAVIRUS Vol.2.

CAROLINA DONOSO

ADRIÁN LÓPEZ

MARÍA-PAZ MARÍN

## Los niños necesitamos hacer deporte



Movilidad articular  
Duración 5 min.



Ejercicio Cardiovascular  
10-15 min.



Ejercicios de fuerza  
Repeticiones 5-12 / Series 2-3



Ejercicios de resistencia  
Repeticiones 15-20 / Series 3-5  
Ejercicio a tolerancia



Ejercicios de elongación  
Mantener 30 s. / Series 3



Se recomienda que niñ@s en edad preescolar (3 a 4 años) deben realizar a lo menos 180 minutos de actividad física, menos de 1 hora frente a una pantalla y dormir bien durante 10 a 13 horas por día.

Se recomienda que para los niñ@s y adolescentes en edad escolar (5 a 17 años), deben realizar 60 minutos de actividad física de intensidad moderada (\*escala de Borg), no estar más de 2 horas de pantalla de forma recreativa y dormir bien durante 9 a 11 hrs.

**Beneficios:** Aumenta el flujo de oxígeno al cerebro; Mejorando la memoria y el aprendizaje; Mejora la circulación, la respiración y la digestión; Favorece el crecimiento; Favorece la creación de buenos hábitos.



# ACTIVIDAD FÍSICA EN TIEMPOS DE CORONAVIRUS

Vol.3.

CAROLINA DONOSO

ADRIÁN LÓPEZ

MARÍA-PAZ MARÍN

## El ejercicio te hace bien



- Edad mayor a 65 años.
- No presentar enfermedades que condicioneen estado físico o capacidad de hacer ejercicio.

### 1.- Inicio calentamiento



Comienza calentando con una caminata durante 5-10 min.

### 2.- Ejercicios cardiovascular



Continua con ejercicio cardiovascular durante 5-10 min. Más intenso que el calentamiento. Recuerda que debe ser a tolerancia. Bailar/Caminar rápido.

### 3.- Ejercicios de fuerza



Ejercicios de brazo  
Levantamiento de peso 1 o 2 kg.  
Repeticiones 5 - 12 veces, en 2 series.  
Ejercicio a tolerancia.



Ejercicios de piernas  
Pararse y sentarse de la silla 5 - 12 repeticiones, en 2 series.  
Ejercicio a tolerancia.

### 4.- Vuelta a la calma.



Para terminar la actividad realiza movimientos suaves con todo el cuerpo durante 5 min. para no terminar de manera abrupta la rutina.

### Dosificación:

Los adultos mayores deberían realizar 150 minutos semanales de actividades físicas moderadas (borg 3-5), o bien algún tipo de actividad física vigorosa (borg 6-8) aeróbica durante 75 minutos.

En caso de falta de aire o perdida de fuerza generalizada detenga la actividad.

### Escala de BORG:



### Beneficios:

Prevención de las enfermedades cardiovasculares, la diabetes de tipo 2 y la mejora de la salud ósea, y presentan una mayor salud funcional, un menor riesgo de caídas, unas funciones cognitivas mejor conservadas, y un menor riesgo de limitaciones funcionales moderadas y graves.