# ACTIVIDAD FÍSICA SALUDABLE



TRAFALGAR SALUDABLE
Noviembre 2026

Teresa FAUS
València Saludable

# CONCEPTO DE SALUD

Introducción

Según la **Organización Mundial de la Salud,**

*La salud es un estado de completo **bienestar físico, mental y social**, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades.*

**PERSONA NO ENFERMA**  **PERSONA SANA**

La salud no sólo es ausencia de enfermedad.
ES MUCHO MÁS.

Introducción

PERSONA
NO ENFERMA



≠

Una persona NO ENFERMA, no siempre es una persona SANA.

PERSONA
SANA



# FACTORES DETERMINANTES de la SALUD

Introducción

Genética
Edad

**Biológicos**

**Ambientales**

<u>Físicos:</u>
Ruido.
Contaminación.
<u>Socio-culturales:</u>
Educación, Vivienda, vecindario, familia

<u>Socio-económicos:</u>
Trabajo, nivel de ingresos

**SALUD**

Sistema de asistencia sanitaria

**Estilo de vida**

# ESTILO DE VIDA

Introducción

La **formación en hábitos saludables** es muy importante por dos razones:

1. Porque, de todos los factores determinantes de la salud, el estilo de vida es el que tiene una **mayor influencia** en nuestra salud (40% - 50%).
2. Porque adoptar hábitos y rutinas saludables **depende de nosotros** mismos.

**NO HAY EXCUSAS QUE VALGAN**

# Qué entendemos por HÁBITOS DE VIDA SALUDABLES

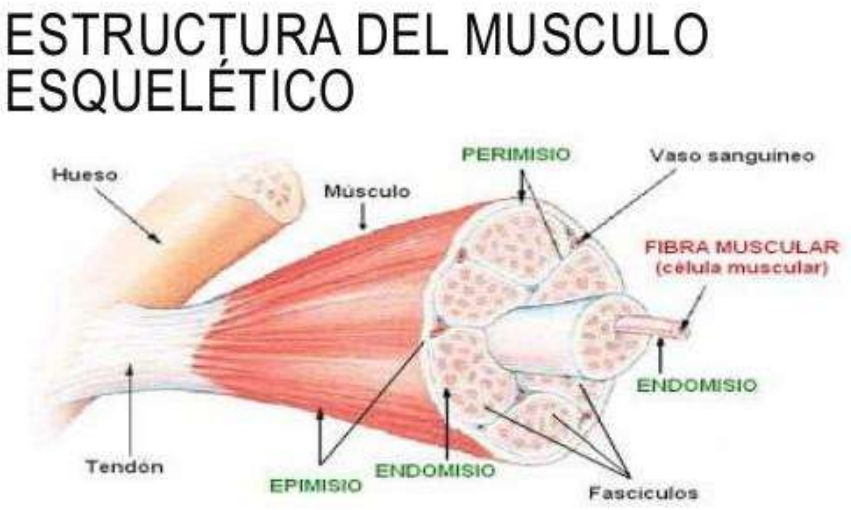
Introducción

- **Actividad física saludable**
- Dieta saludable
- Actividad cognitiva
- Relaciones sociales
- Evitar las adicciones y el sobrepeso

# ACTIVIDAD FÍSICA

Concepto

La **actividad física** se define como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exige un gasto de energía superior al reposo.




Los músculos esqueléticos son aquellos que están unidos a los huesos mediante tendones.

# ACTIVIDAD FÍSICA

Tipos

- **Actividad física general:** Cualquier movimiento **cotidiano** (caminar, subir escaleras, tareas del hogar o del trabajo) que consume energía.



- **Ejercicio físico:** Un tipo de actividad física **planificada**, estructurada y repetitiva cuyo objetivo específico es mantener o mejorar la forma física.



- **Deporte:** Una actividad física **sujeta a reglas formales**, de carácter lúdico o competitivo.



# ACTIVIDAD FÍSICA SALUDABLE

Principios

La actividad física es **saludable** y ayuda a mejorar nuestro estado, siempre y cuando se respeten tres principios:

1. individualización,
2. progresión y
3. continuidad

# Principio de INDIVIDUALIZACIÓN

**Para cada persona existe un nivel de actividad física saludable**

Esto significa que la **intensidad** de la actividad física aconsejable para una persona con una buena condición física y bien entrenada, podría ser demasiado intensa o incluso perjudicial para alguien en peor forma o con un estilo de vida sedentario.




**La actividad física debe adaptarse a las personas y no al contrario**

# Principio de PROGRESIÓN

Los principiantes deben **comenzar con una dosis baja** de actividad física y aumentarla gradualmente a medida que su condición física va mejorando.

# Principio de CONTINUIDAD

Es inútil practicar ejercicio físico de manera esporádica e irregular. Debemos incluir el ejercicio físico a nuestra **rutina diaria o semanal**.

# ANDAR

**Actividad física general: el día a día**

**Haz todos los recados caminando** → **METROMINUTO**

**Aprovecha los pequeños trayectos:** Bájate una parada antes de transporte público, aparca más lejos o haz llamadas caminando.





**MENOS PASTILLAS Y MÁS ZAPATILLAS**

# ANDAR

**Ejercicio físico: Caminata a solas o en grupo**

**RUTAS SALUDABLES** → **Sombra, bancos, fuentes, aseos, …**



El mito de los **10.000 pasos.** Estudios recientes demuestran que **entre 4.000 y 7.000 pasos** al día ya se reduce de forma muy significativa el riesgo de mortalidad prematura y problemas cardiovasculares.

La velocidad y la intensidad importan. Caminar a un **ritmo ágil** ofrece mayores beneficios metabólicos que pasear muy despacio.

# ANDAR

## Deporte

**MARCHA NÓRDICA**






No sustituye a otras necesidades como el entrenamiento de fuerza.

# OTROS

**Actividad física general: el día a día**



**Subir escaleras** combina **ejercicio aeróbico y de fuerza** al mismo tiempo.

Exige al corazón y a las piernas un esfuerzo comparable al de un **entrenamiento de intensidad moderada**. En pocos escalones se combina el trabajo del corazón con el de grandes grupos musculares, algo que pocos gestos cotidianos logran.

Convertir el ascensor en la excepción y la escalera en la norma es **uno de los cambios de hábito más rentables** que existen: sin coste, sin equipo y con un impacto sobre el corazón y las piernas que la evidencia respalda con números claros.

# Escaleras para corazón y piernas

## Corazón

Mejora la capacidad aeróbica



## Fuerza

Activa grandes músculos





## Equilibrio

Favorece pasos más seguros



## Progresión

Empieza con pocos tramos





Salud cardiovascular



Piernas fuertes



Más resistencia



Sin forzar

# OTROS

**Ejercicio físico: Entrenamiento en casa o parques**

## Ejercicios de equilibrio y prevención de caídas

## Ejercicios de fuerza

# OTROS

**Deportes**

Aquagym



Yoga



Pilates



# Ejercicios de equilibrio y prevención de caídas

Realiza cada ejercicio de 10 a 12 repeticiones.

Ve a tu ritmo, con seguridad y confianza.

## 1 PARARSE Y SENTARSE



- Siéntate en una silla con la espalda recta.
- Ponte de pie lentamente y siéntate de nuevo.
- Usa las manos en la silla si lo necesitas.

## 2 PARARSE EN UN PIE (CON APOYO)



- Sujétate del respaldo de una silla.
- Levanta un pie y mantén el equilibrio.
- Cambia de pierna.

## 3 CAMINAR TALÓN-PUNTA



- Camina en línea recta colocando el talón de un pie frente a la punta del otro.
- Usa una pared o silla cerca por seguridad.

## 4 MARCHA EN EL LUGAR



- Levanta las rodillas alternando las piernas.
- Balancea los brazos de forma natural.
- Mantén la espalda recta.

## 5 PASOS LATERALES



- Da un paso hacia un lado.
- Junta el otro pie.
- Repite hacia el otro lado.
- Usa apoyo si lo necesitas.

## 6 ALCANCE FRONTAL



- Sujétate de una silla.
- Estira un brazo hacia adelante como si alcanzaras algo.
- Cambia de brazo.

## 7 GIROS CONTROLADOS



- Párate con los pies separados al ancho de los hombros.
- Gira lentamente el torso a un lado y luego al otro.
- Mantén los pies firmes.

## 8 LEVANTAR RODILLAS



- Sujétate de una silla.
- Levanta una rodilla hacia el pecho.
- Baja lentamente y cambia de pierna.

## 9 TOQUES AL LADO



- Sujétate de una silla.
- Toca el suelo hacia un lado con la punta del pie.
- Cambia de pierna.

## 10 CAMINAR HACIA ATRÁS



- Camina lentamente hacia atrás en línea recta.
- Usa una pared o silla cerca por seguridad.
- Mira al frente.

## 11 ALCANCE LATERAL



- Sujétate de una silla.
- Eleva un brazo hacia el lado y estira tu cuerpo suavemente.
- Cambia de lado.

## 12 EQUILIBRIO DINÁMICO (MARCAR Y TOCAR)



- Levanta una rodilla.
- Extiende el pie hacia adelante y toca el suelo suavemente.
- Regresa y cambia de pierna.


muchas
Gracias