

+ AUMENTAR:

Ir andando o en bici al trabajo, a la escuela, etc.

Subir y bajar escaleras.

Hacer descansos periódicos y activos con estiramientos, breves paseos, en el tiempo de trabajo o en el cuidado de personas.

Quedar con gente de nuestro entorno (vecindario, familia, amistades) para ir al monte, hacer deporte, visitas culturales, paseos al aire libre...

— REDUCIR:

Los periodos sedentarios en el trabajo, en centros educativos, en casa, en el tiempo libre...

Tiempo de desplazamiento en coche o autobús, por ejemplo, aparcando más lejos del destino o bajarse en una parada antes y llegar andando...

! RECORDAR:

Combinar actividades aeróbicas con otras de fuerza y en el caso de las personas mayores de 65 años, además, con ejercicios de flexibilidad y equilibrio.

Toda actividad física y movimiento cuenta. Es importante incorporarla a la vida diaria progresivamente y mantenerla de forma regular.

Cuanta más actividad física mejor, sin llegar a producir daño o riesgo.

- **Todas las personas** a cualquier edad nos beneficiamos de aumentar la actividad física y disminuir el tiempo que pasamos sentadas.
- La **vida diaria** proporciona múltiples **oportunidades** para moverse: subir escaleras, desplazarse a pie, en las tareas del hogar, la compra, la huerta, las actividades de ocio o culturales al aire libre...
- Es posible mejorar la actividad física y **promover cambios** en el entorno cercano que la facilite.
- Las personas podemos proponernos **ser más activas y además animar** a quienes nos rodean a realizar actividad física.
- Acompañar la actividad física con otros **estilos de vida saludables** es fundamental para disfrutar de una buena salud.



Para más información:

Sección de Promoción de la Salud y Salud en todas las Políticas

Tel. 848 42 34 50

www.isp.navarra.es



Marca tu propio ritmo y disfruta de sentirte mejor
muevete.navarra.es

DL NA 1894-2023

LA ACTIVIDAD FÍSICA

para tu salud



Actividad física

Cualquier movimiento en el que las personas gastamos más energía que estando quietas. Incluye además del ejercicio físico, actividades de juego, de trabajo, de desplazamientos, de tareas domésticas...



Sedentarismo

Aquellas actividades que realizamos las personas sentadas o tumbadas y que emplean muy poca energía.

La actividad física practicada de forma regular y la disminución del tiempo sedentario aportan **múltiples beneficios** a todas las personas, a cualquier edad, sea cual sea su estado de salud.

En las distintas etapas de la vida: contribuyen al crecimiento, desarrollo, fortalecimiento y mantenimiento de músculos y huesos, mejoran la capacidad pulmonar y la resistencia del corazón, favorecen la concentración y el sueño, ayudan a tener una buena autoestima y bienestar emocional. Además, disminuyen el riesgo de desarrollar enfermedades y ayudan a mejorar la

evolución de los procesos crónicos. También ofrecen oportunidades para socializar, favorecen la autonomía de las personas y el envejecimiento con salud.

Existen **muchas formas distintas** de llevar una vida activa: bailar, caminar, practicar algún deporte, actividades de tiempo libre, tareas del hogar, huerta, juegos activos...

Cualquier tipo de actividad física resulta útil. Además, se puede realizar en **muchos lugares**: en el centro educativo, en el trabajo, en casa, al aire libre, al desplazarse de un sitio a otro...



Actividad Física para la Salud y Reducción del Sedentarismo (Ministerio de Sanidad 2022)



Algunos ejemplos para hacer en casa que propone el Ministerio de Sanidad

Se trata de realizar actividades adaptadas a la persona, iniciándolas poco a poco y aumentando la duración e intensidad de forma progresiva

MUÉVETE

Se pueden hacer sesiones dirigidas por profesionales de la actividad física y el deporte e incorporar la actividad a la vida cotidiana moviéndose cada cual a su ritmo



Desplazamientos



Actividad principal



Hogar



Tiempo libre