

MINISTERIO DE LA SALUD DE BRASIL

GUÍA DE ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA POBLACIÓN BRASILEÑA



Brasília - DF
2021

MINISTERIO DE LA SALUD DE BRASIL

GUÍA DE ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA POBLACIÓN BRASILEÑA

Brasília – DF
2021

MINISTERIO DE LA SALUD DE BRASIL
Secretaría de Atención Primaria de Salud
Departamento de Promoción de la Salud

GUÍA DE ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA POBLACIÓN BRASILEÑA

Brasília – DF
2021

2021 Ministerio de Salud de Brasil.



Esta obra está disponible bajo la Licencia Creative Commons – Asignación - No comercial - Compartir bajo la misma licencia 4.0 internacional. Es permitida la reproducción parcial o total de esta obra siempre que sea citada su fuente.

La colección institucional del Ministerio de Salud puede ser encontrada integralmente en la Biblioteca Virtual de Salud del Ministerio de Salud de Brasil:

<http://bvsmms.saude.gov.br>

Tirada: 1ª edición – 2021 – versión electrónica

Elaboración, distribución e informaciones:

MINISTERIO DE SALUD DE BRASIL
Secretaría de Atención Primaria de Salud
Departamento de Promoción de la Salud
Coordinación General de Promoción de la Actividad Física y Acciones Intersectoriales
Esplanada de los Ministerios, bloque G, Edificio anexo, ala B,
4º Piso
CEP: 70058-900 – Brasília/DF
Site: <http://aps.saude.gov.br>

Organización:

Secretaría de Atención Primária à Saúde (SAPS)
Universidade Federal de Pelotas (UFPEL)

Supervisión general:

Fabiana Vieira Santos Azevedo
Juliana Rezende Melo da Silva
Raphael Câmara Medeiros Parente

Coordinación técnica:

Alex Antonio Florindo
Christianne de Faria Coelho Ravagnani
Daniel Umpierre de Moraes
Douglas Roque Andrade
Katia de Pinho Campos
Leandro Martin Totaro Garcia
Lorena Lima Magalhães
Luisete Moraes Bandeira
Maria Cecília Marinho Tenório
Paula Fabrício Sandreschi
Pedro Rodrigues Curi Hallal
Roseanne Gomes Aufran
Sofia Wolker Manta
Walter Jander de Andrade

Elaboración de texto:

Coordinadores de los grupos de trabajo:

Edilson Serpeloni Cyrino
Fernando Carlos Vinholes Siqueira
Grégoire Iven Mielke
Kelly Samara da Silva
Mauro Virgilio Gomes de Barros
Raphael Mendes Ritti Dias
Samuel de Carvalho Dumith
Tânia Rosane Bertoldo Benedetti

Componentes de los grupos de trabajo:

Alcides Prazeres Filho
Alexsandra da Silva Bandeira
Anastácio Neco de Souza Filho
Antonio Henrique Germano Soares
Atila Alexandre Trapé
Breno Quintella Farah
Camila Bosquiere Papini
Camila Tomicki
Carla Meneses Hardman
Cezar Grontowski Ribeiro
Cintia Ehlers Botton

Clarice Maria de Lucena Martins
Daniel da Rocha Queiroz
Daniel Rogério Petreça
Daniela Lopes dos Santos
Diego Giuliano Destro Christofaro
Diego Orcioli-Silva
Edina Maria de Camargo
Emmanuelly Correia de Lemos
Ewertton de Souza Bezerra
Fabio Fortunato Brasil de Carvalho
Fabricio Cesar de Paula Ravagnani
Felipe Vogt Cureau
Fernando Lopes e Silva-Júnior
Gerfeson Mendonça
Giovana Zarpellon Mazo
Grasiely Faccin Borges
Inês Amanda Streit
Jeffer Eidi Sasaki
Joilson Meneguci
José Cazuza de Farias Júnior
Júlio Brugnara Mello
Larissa Rosa da Silva
Leandro dos Santos
Leony Morgana Galliano
Lucélia Justino Borges
Marcos Gonçalves Maciel
Maria Angélica Binotto
Marília de Almeida Correia
Marina Christofoletti dos Santos
Michael Pereira da Silva
Paulo Henrique de Araújo Guerra
Paulo Sergio Chagas Gomes
Priscila Cristina dos Santos
Rafael Miranda Tassitano
Rildo de Souza Wanderley Junior
Stephanie Santana Pinto
Thayná Alves Bezerra
Thiago Silva Piola
Thiago Sousa Matias
Valter Cordeiro Barbosa Filho
Victor José Machado de Oliveira
Virgilio Viana Ramires
Wendell Arthur Lopes

Revisión técnica general:

Pedro Rodrigues Curi Hallal

Colaboración:

Juliana Michelotti Fleck
Laurent Philippe Prates Reymond
Tainá Silva Costa

Coordinación editorial:

Júlio César de Carvalho e Silva

Traducción:

Juliana Correia Martinez dos Santos

Normalización:

Luciana Cerqueira Brito – Editora MS/CGDI

Ficha Bibliográfica

Brasil. Ministério de Salud de Brasil. Secretaría de Atención Primaria de Salud. Departamento de Promoción de la Salud.

Guía de Actividad Física para la Población Brasileña [recurso electrónico] / Ministério de Salud de Brasil, Secretaría de Atención Primaria de Salud, Departamento de Promoción de la Salud. – Brasília : Ministerio de Salud de Brasil, 2021.
50 p.: il.










Traducción del Guía de Atividade Física para a População Brasileira

Modo de acceso: World Wide Web: http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_actividad_fisica_poblacion_brasilena.pdf
ISBN 978-65-5993-028-9

1. Actividad física. 2. Promoción de la salud. 3. Cuidado de la salud. I. Título.

CDU 616.39

RESUMEN

	PRESENTACIÓN	5
	CAPÍTULO 1 COMPRENDIENDO LA ACTIVIDAD FÍSICA	7
	CAPÍTULO 2 ACTIVIDAD FÍSICA PARA NIÑOS HASTA LOS 5 AÑOS	11
	CAPÍTULO 3 ACTIVIDAD FÍSICA PARA NIÑOS Y JÓVENES DE 6 A 17 AÑOS	16
	CAPÍTULO 4 ACTIVIDAD FÍSICA PARA LOS ADULTOS	23
	CAPÍTULO 5 ACTIVIDAD FÍSICA PARA ANCIANOS	28
	CAPÍTULO 6 EDUCACIÓN FÍSICA EN LA ESCUELA	33
	CAPÍTULO 7 ACTIVIDAD FÍSICA DURANTE EL EMBARAZO Y EL POSPARTO	38
	CAPÍTULO 8 ACTIVIDAD FÍSICA PARA PERSONAS CON DISCAPACIDAD	44

PRESENTACIÓN

La actividad física es importante para el desarrollo humano completo y debe practicarse en todas las etapas de la vida y en diferentes momentos, como al desplazarse de un lugar a otro, durante el trabajo o el estudio, al hacer las tareas del hogar o durante el tiempo libre. Los ejercicios físicos también son ejemplos de actividades físicas, pero se distinguen porque son actividades planificadas, estructuradas y repetitivas con el objetivo de mejorar o mantener las capacidades físicas y el peso adecuado, además de prescribirse por profesionales de educación física. ¡Todo ejercicio físico es una actividad física, pero no toda actividad física es un ejercicio físico!

Cuanto antes se fomente la actividad física y se convierta en un hábito en su vida, más grandes serán los beneficios para la salud. Algunos de ellos son el control del peso; la disminución de las posibilidades de desarrollo de algunos tipos de cánceres; la disminución del desarrollo de enfermedades crónicas, como diabetes (alto nivel de azúcar en sangre), presión arterial alta y enfermedades cardíacas; la mejora de la disposición y la promoción de la interacción social.

En los últimos años, ha habido varios avances en el incentivo y la práctica de la actividad física en Brasil. Sin embargo, gran parte de la población de nuestro país está físicamente inactiva. Es decir, todavía hay mucha gente que no alcanza las recomendaciones de actividad física detalladas en este documento.

El sector sanitario tiene un papel importante en la promoción de la actividad física, pero la participación de otras áreas es fundamental para el cambio del escenario brasileño actual. Por eso, este documento también busca subvencionar a los profesionales y los encargados del Sistema Único de Salud y otros sectores relacionados con la promoción de la actividad física, convergiendo esfuerzos intersectoriales para incrementar los niveles de actividad física de los brasileños.

La guía de Actividad Física para la Población Brasileña trae las primeras recomendaciones e informaciones del Ministerio de Salud de Brasil sobre actividad física de modo que la población tenga una vida activa, promoviendo la salud y la mejora de la calidad de vida.

En esta guía se aborda la actividad física en todos los ciclos de la vida - niños, adolescentes, adultos y ancianos - también en algunas condiciones, como mujeres embarazadas y personas con discapacidad -, además del énfasis en la Educación Física Escolar. También se aclaran algunos conceptos importantes como la actividad física y sus dominios, el ejercicio físico y el comportamiento sedentario.

Este documento está dirigido a la población brasileña con un enfoque en la promoción de la salud a través de la actividad física. Para conocer las recomendaciones de actividad física, es necesario leer el capítulo 1 - Comprendiendo la Actividad Física y el Capítulo específico para tu ciclo de vida o condición.

Durante su construcción, se revisó la literatura científica y hubo diversos momentos de conversación con los sectores afines, expertos y la población, además de la consulta pública, dando origen a esta versión oficial, que refuerza el compromiso del Ministerio de Salud de Brasil con la promoción de la actividad física y con la mejora de las condiciones de salud de la población brasileña.

Ministerio de Salud de Brasil



COMPRENDIENDO LA ACTIVIDAD FÍSICA

La actividad física es un comportamiento que implica movimientos voluntarios del cuerpo, con gasto energético por encima del nivel de reposo, promoviendo interacciones sociales y con el ambiente, pudiendo ocurrir en el tiempo libre, en el desplazamiento, en el trabajo o estudio y en las tareas domésticas.

Son ejemplos de actividad física: caminar, correr, pedalear, jugar, subir escaleras, cargar objetos, bailar, limpiar la casa, caminar con las mascotas, cultivar la tierra, cuidar el patio y practicar deportes, luchas, gimnasia, yoga, entre otras.

La actividad física forma parte del día a día y trae varios beneficios, como el control del peso y la mejora de la calidad de vida, del estado de ánimo, de la disposición, de la interacción con las otras personas y con el ambiente.

Puedes realizar actividad física en cuatro ámbitos de la vida: en el *tiempo libre*; cuando *te desplazas a algún sitio*; en las actividades del *trabajo* o de los *estudios*; y en las *tareas domésticas*.

La actividad física en el tiempo libre se realiza en el tiempo libre o de ocio, basándote en tus preferencias y oportunidades. Puedes caminar; correr; volar la cometa; bailar; nadar; hacer senderismo; pedalear; surfear; saltar la cuerda; jugar al fútbol, voleibol, baloncesto, pelota de bochas, tenis, peteca, stickball, frescobol, practicar gimnasia, musculación, gimnasia acuática, artes marciales, capoeira, yoga; o participar de juegos, como al escondite, pilla-pilla, jugar al elástico, pelota muerta, entre otras.

La actividad física en el desplazamiento se realiza como forma de desplazamiento activo para ir de un lugar a otro. Puedes caminar, manejar la silla de ruedas, pedalear, remar, montar a caballo, andar en patín, patineta o monopatín (sin motor), entre otras.

La actividad física en el trabajo o el estudio se realiza en el trabajo y en actividades educativas, para el desempeño de sus funciones laborales o de estudio. Puedes plantar, desyerbar, cosechar, caminar, correr, pedalear, limpiar, barrer, lavar, ordeñar, cargar objetos, participar de las clases de educación física, jugar en el recreo o intervalo entre las clases y, también, antes o después de las clases, entre otras.



La actividad física en las tareas domésticas se realiza para el cuidado del hogar y de la familia. Pueden cuidar las plantas, cortar el césped, ir de compras, bañar al niño, al anciano, la persona que requiere cuidados o la mascota, barrer, fregar o lavar, entre otras.

Ten en cuenta que realizar cualquier actividad física, en el momento y lugar donde sea posible, es mejor que no hacer nada. La práctica de actividad física es importante para tu vida. Puedes obtener beneficios para la salud incluso cuando practicas solamente un poco de actividad física.

¿SABÍAS QUE LAS ACTIVIDADES FÍSICAS SE PUEDEN REALIZAR EN DIFERENTES INTENSIDADES?

La intensidad es el grado de esfuerzo físico necesario para realizar una actividad física. Normalmente, cuanto más grande es la intensidad, más grande es el aumento de la frecuencia cardíaca, de la respiración, del gasto energético y de la percepción de esfuerzo.

Para saber cuál es la intensidad de la actividad física que estás practicando, presta atención a cómo te sientes. La intensidad puede ser:

Leve: requiere un esfuerzo físico mínimo y provoca un pequeño aumento de la respiración y de la frecuencia cardíaca. En una escala de 0 a 10, la percepción del esfuerzo es de 1 a 4. Podrás respirar tranquilamente y conversar con normalidad mientras te mueves o incluso cantar una canción.

Moderada: requiere más esfuerzo físico, lo que te hace respirar más rápido de lo normal y aumenta moderadamente la frecuencia cardíaca. En una escala de 0 a 10, la percepción del esfuerzo es de 5 y 6. Podrás hablar con dificultad mientras te mueves y no podrás cantar.

Vigorosa: un gran esfuerzo físico, lo que te hace respirar mucho más rápido de lo normal y aumenta mucho la frecuencia cardíaca. En una escala de 0 a 10, la percepción del esfuerzo es de 7 y 8. Ni siquiera podrás hablar mientras te mueves.



○ ¡IMPORTANTE! ¿SABÍAS QUE HAY UNA DIFERENCIA ENTRE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL EJERCICIO FÍSICO?

Todo ejercicio físico es una actividad física, pero no toda actividad física es un ejercicio físico. Es decir, el **ejercicio físico** es un tipo de actividad física planificada, estructurada y repetitiva que tiene como objetivo mejorar o mantener las capacidades físicas y el peso adecuado

○ COMPRENDE QUÉ SON LAS CAPACIDADES FÍSICAS Y CÓMO SE RELACIONAN A LA SALUD.

Las capacidades físicas ayudan a controlar el peso, mantener los músculos fuertes y el corazón sano, mejora las actividades diarias y previene enfermedades. Son ellas:

- **APTITUD CARDIORRESPIRATORIA:** es la capacidad que te ayuda a desplazarse o realizar las actividades diarias sin cansarse.
- **FUERZA:** es la capacidad que te ayuda a cargar las bolsas del supermercado o algún objeto.
- **FLEXIBILIDAD:** es la capacidad que te ayuda a vestirse o agacharse para recoger cualquier objeto del suelo sin dificultad.
- **EQUILIBRIO:** es la capacidad que te ayuda a mantener la postura y apoyar tu cuerpo.

○ Y EL COMPORTAMIENTO SEDENTARIO, ¿SABES QUÉ ES?

Comportamiento sedentario son actividades que se realizan cuando estás despierto sentado, reclinado o acostado y gastando poca energía. Por ejemplo, cuando estás en una de estas posiciones para usar el móvil, ordenador, tableta, videojuegos y para ver la televisión o la clase, realizar trabajos manuales, jugar a las cartas o juegos de mesa, cuando estás dentro del coche, autobús o metro.

Evita el comportamiento sedentario. Siempre que sea posible, reduce el tiempo que pasas sentado o acostado viendo la televisión o usando el móvil, ordenador, tableta o videojuego. Por ejemplo, cada hora, muévete durante al menos 5 minutos y aprovecha para cambiar de posición y ponerse un poco de pie, ir al baño, beber agua y estirar el cuerpo. Son pequeñas actitudes que pueden ayudar a disminuir el comportamiento sedentario y mejorar la calidad de vida.

○ ¿CON QUIÉN PUEDES HACER ACTIVIDAD FÍSICA?

Puedes practicar actividad física solo o en compañía, haz lo que prefieras.

¡La mayoría de los deportes y juegos se realizan en compañía! ¡Aprovecha la oportunidad para llamar a los amigos, familiares, vecinos o compañeros de trabajo!

Los momentos de la familia reunida también pueden ser una oportunidad para hacer actividad física, como practicar deportes, caminar con la mascota, pedalear y realizar actividades en la naturaleza. O en las tareas domésticas, teniendo la ayuda unos de otros, ya sea lavando los platos, sacando la basura, ayudando a limpiar o cocinar.

Los compañeros de trabajo también pueden ser una buena compañía para aumentar la actividad física en el desplazamiento activo, en el propio trabajo o en el tiempo libre. Un paseo es siempre bienvenido para ser activo en el día.

Estar físicamente activo es seguro, pero en casos raros, ¡debemos estar atentos! Ten atención a algunas señales y síntomas: si hay náuseas, dolores, mareos, sudoración excesiva u otras molestias, detén la actividad física. Busca un profesional de la salud para comprobar que todo está bien. ¡Respetar tus límites!

Es importante que recuerdes que la práctica de actividad física no depende solo de la decisión personal. Hay varios factores individuales, colectivos, ambientales, culturales, económicos y políticos que te hacen más fácil o más difícil llevar una vida más activa. ¿Has reflexionado sobre cómo estos factores te afectan a ti y a tu comunidad?

Habla con la gente sobre estos puntos y busca a los representantes del ayuntamiento y del gobierno de tu estado - como concejales, diputados, responsables de las secretarías municipales o estatales de salud, deportes, ocio, entre otros - para averiguar cómo la comunidad puede hacer su localidad más favorable a la práctica de actividad física.

En esta Guía encontrarás varios consejos para incluir a la actividad física en tu vida diaria, haciendo tu vida más saludable.

ACTIVIDAD FÍSICA PARA NIÑOS HASTA LOS 5 AÑOS

En este capítulo encontrarás informaciones sobre actividad física para niños, desde el nacimiento hasta los cinco años de edad. ¡Aprenderás maneras de hacer que la vida diaria de los niños sea físicamente activa, alegre y llena de experiencias! Pero es importante tener en cuenta que, antes de comenzar este capítulo, debes leer el [Capítulo 1 - Comprendiendo la actividad Física](#).

Si el niño ya está en la escuela, la información sobre educación física en la escuela se encuentra en el [Capítulo 6](#). Si eres responsable de un niño con discapacidad, puedes encontrar informaciones más específicas en el [Capítulo 8](#).

○ ¿POR QUÉ LOS NIÑOS DEBEN HACER ACTIVIDAD FÍSICA?

La actividad física es importante para todos los niños, incluidos los bebés. El crecimiento y el desarrollo saludable son los principales beneficios de la actividad física en la infancia, pero la actividad física también:

- Ayuda a controlar el peso adecuado y reduce el riesgo de obesidad;
- Mejora la calidad del sueño;
- Ayuda en la coordinación motora;
- Mejora las funciones cognitivas y la disposición para el aprendizaje;
- Ayuda en la integración y el desarrollo de habilidades psicológicas y sociales;
- Contribuye al crecimiento saludable de los músculos y huesos;
- Mejora la salud del corazón y el estado físico.

Además, los niños que son físicamente activos tienden a mantener la práctica de actividad física durante toda la vida.



¿CUÁNTA ACTIVIDAD FÍSICA DEBEN HACER LOS NIÑOS?



Niños de hasta 1 año: al menos 30 minutos al día boca abajo (de bruces), que se pueden distribuir a lo largo del día;

Niños de 1 a 2 años: al menos 3 horas al día de actividades físicas de cualquier intensidad, que se pueden distribuir a lo largo del día;

Niños de 3 a 5 años: al menos 3 horas al día de actividades físicas de cualquier intensidad, con al menos 1 hora de intensidad moderada a vigorosa que se puede acumular a lo largo del día.

¡Cuanta más actividad física, mejor para la salud!

○ ¿QUÉ ACTIVIDADES FÍSICAS PUEDEN REALIZAR LOS NIÑOS?

Para los niños, la actividad física se realiza principalmente en juegos o actividades más estructuradas, como la participación en escuelas deportivas y en clases de educación física.

Estas actividades físicas deben ser alegres, seguras, supervisadas por los padres o tutores y maestros, y adecuadas a la edad del niño. Estos cuidados, además de brindar mayor satisfacción al niño, previenen los accidentes.

○ EJEMPLOS DE ACTIVIDAD FÍSICA PARA BEBÉS Y NIÑOS:

Niños de hasta 1 año: juegos que involucran actividades que dejan al niño boca abajo (de bruces) o sentado moviendo los brazos y piernas, y que estimulen al niño a alcanzar, sostener, tirar, empujar, gatear, rodar, arrastrarse, balancearse con o sin apoyo, sentarse y levantarse, entre otras;

Niños de 1 a 2 años: juegos que involucran actividades como equilibrarse sobre ambos pies, equilibrarse sobre un pie, girar, arrastrar, caminar, correr, trepar, saltar, lanzar, rebotar y sostener, entre otras;



Niños de 3 a 5 años: juegos que involucran actividades como caminar, correr, girar, patear, lanzar, saltar y cruzar o trepar objetos, entre otras. A esa edad, la actividad física también se puede realizar en la clase de educación física escolar, natación, gimnasia, luchas, bailes y deportes, o incluso mediante desplazamientos activos, como caminar o pedalear, siempre acompañados de los padres o tutores.



Es importante que los niños sean físicamente activos en varios momentos del día, experimentando diferentes experiencias de movimiento adecuadas a su etapa de desarrollo y conforme a sus capacidades..

¡ Importante! Los accidentes en piscinas, lagos y en el mar son comunes, por lo que es recomendable que el niño aprenda a nadar, flotar, bucear y adaptarse al medio acuático. Además, las actividades físicas en ambientes líquidos pueden ser muy divertidas y ofrecer a los niños muchas oportunidades para aprender y divertirse.

○ ORIENTACIONES PARA QUE LOS NIÑOS PRACTIQUEN ACTIVIDAD FÍSICA

Los niños necesitan estar físicamente activos y participar de juegos en varios momentos del día, todos los días de la semana. Pueden ser físicamente activos en casa, participando en actividades con sus familias, especialmente cuando las actividades al aire libre no sean posibles.

Caminar o pedalear desde casa a la escuela o a la guardería con los padres y tutores o cuidadores puede ser una buena forma de incluir el movimiento en la vida del niño.

El apoyo de los padres y tutores o cuidadores es fundamental para que los niños participen en juegos y otros tipos de actividad física que estimulen la responsabilidad y la autonomía. Debes recordar que no es necesario disponer de recursos o instalaciones especiales para incentivar la participación en algún tipo de actividad física.

La música puede ser una aliada en la promoción de hábitos físicamente activos. Por eso, estimula a los bebés y a los niños a moverse mientras cantan o juegan con instrumentos musicales, o mediante movimientos que produzcan sonidos, como aplaudir y patear.

Los niños mayores de 6 meses deben beber agua antes, durante y después de la práctica de actividad física. Para saber más sobre la alimentación adecuada y saludable, consulte la [Guía Alimentar para Niños Brasileños menores de 2 años](#) y la [Guía Alimentar para la Población Brasileña](#).

Los niños aprenden jugando, especialmente con otros niños. Por lo tanto, los profesores deben incluir el movimiento, los juegos regionales y otros juegos activos como parte de la rutina de las actividades escolares.

Cuando los padres y tutores participan en la actividad física con sus hijos, aumentan las posibilidades de que estos niños sean físicamente activos y disfruten de todos los beneficios que la actividad física puede proporcionar.

○ ¿CÓMO REDUCIR EL COMPORTAMIENTO SEDENTARIO DE LOS NIÑOS?

Debe reducirse al máximo el tiempo que los niños utilizan móviles, computadoras, tabletas, videojuegos o la televisión.

Hasta 1 año, no se recomienda ningún tiempo frente a estos dispositivos. Los niños de 1 a 5 años pueden utilizarlos por hasta 1 hora al día. ¡Pero debes recordar que cuanto más corto sea el tiempo dedicado al comportamiento sedentario, mejor!

Debe fomentarse la sustitución del comportamiento sedentario por actividades físicas. Cuando el comportamiento sedentario sea inevitable, anime a los niños a realizar actividades culturales y educativas, como pintura, dibujo, juegos de encaje, rompecabezas y narraciones de historias con movimiento.

La disminución del tiempo empleado en el uso de móviles, computadoras, tabletas, videojuegos y televisión ayuda en el control del peso adecuado, mejora el desarrollo motor y cognitivo y ayuda en el desarrollo de las habilidades sociales.

También es importante señalar que, para un desarrollo saludable, cuando estén despiertos, los bebés y los niños no deben permanecer más de 1 hora consecutiva en cochecitos, sillas y cunas.

○ RED DE APOYO

Si tienes preguntas o necesitas ayuda para incluir movimientos y juegos en la rutina de un niño, siguen aquí algunas sugerencias:



La [Libreta del Niño](#) trae varias orientaciones para el cuidado y la salud de los niños. Algunas Unidades Básicas de Salud también ofrecen programas de actividad física que pueden ayudarte a incorporar la práctica de actividad física en la vida diaria de tu hijo. Busca a los profesionales sanitarios de la Unidad Básica de Salud más cercana a ti;



Algunos programas públicos, por ejemplo, el [Programa Academia da Saúde](#), el [Programa Saúde na Escola](#), [Segundo Tempo y Esporte e Lazer na Cidade](#), y acciones como “calles cerradas” o “calles de ocio” proporcionan la práctica de actividad física;



Habla con profesionales de la salud y con los profesores para saber si tu municipio participa de estas iniciativas;

Muchas universidades, facultades e instituciones del Sistema S (SESC, SESI, SEST/SENAT y SENAC) también ofrecen programas de actividad física para la comunidad. Puedes registrarse en las instituciones cercanas a tu hogar.



Habla con el profesor de la escuela o de la guardería que acompaña a tu hijo;

Habla con el profesor de educación física de la escuela o guardería, de la escuela de deportes o de algún programa comunitario de actividad física de tu municipio.

ACTIVIDAD FÍSICA PARA NIÑOS Y JÓVENES DE 6 A 17 AÑOS

En este capítulo encontrarás informaciones sobre actividad física para niños y jóvenes de 6 a 17 años. Es importante tener en cuenta que, antes de comenzar a leer este capítulo, debes leer el [Capítulo 1: Comprendiendo la actividad física](#).

Las informaciones sobre educación física escolar se encuentran en el [Capítulo 6](#). Las informaciones más específicas sobre actividad física para niños o jóvenes con discapacidades se encuentran en el [Capítulo 8](#).

○ ¿POR QUÉ DEBES PRACTICAR ACTIVIDAD FÍSICA?

Son muchos los beneficios que puedes tener con la práctica de actividad física, algunos de ellos son:

- Promueve el desarrollo humano y bienestar, ayudándote a disfrutar de una vida más plena y con mejor calidad;
- Mejora las habilidades de socialización;
- Mejora la salud del corazón y la condición física;
- Desarrolla las habilidades motoras, como correr, saltar y lanzar;
- Mejora el estado de ánimo y reduce la sensación de estrés y los síntomas de ansiedad y depresión;
- Ayuda a mejorar el desempeño escolar;
- Ayuda a controlar el peso adecuado y a reduce el riesgo de obesidad;
- Ayuda a adoptar un estilo de vida saludable, cómo mejorar tu dieta y reducir el tiempo en comportamiento sedentario (como el tiempo frente al móvil, ordenador, tableta, videojuego y televisión).

Además, cuando eres físicamente activo en la infancia o la adolescencia, tienes más probabilidad de mantenerla práctica de actividad física a lo largo de la vida.



¿CUÁNTO TIEMPO DE ACTIVIDAD FÍSICA DEBES PRACTICAR?

Debes practicar 60 minutos o más de actividad física por día. Da preferencia a las actividades que hacen que la respiración y la frecuencia cardíaca aumenten. En estas actividades podrás hablar con alguna dificultad mientras te mueves y no podrás cantar.

Como parte de esos 60 minutos o más por día, incluye, en al menos 3 días de la semana, actividades de fortalecimiento de músculos y huesos, que incluyan movimientos como: saltar (como lo haces al saltar la cuerda), tirar o empujar (como lo haces para mover un objeto o peso o jugar tira y afloja).

Puedes dividir la práctica de actividad física en pequeños bloques de tiempo o hacer los 60 minutos diarios a la vez. ¡Haz lo que prefieras y puedas!

Para obtener beneficios adicionales a la salud, busca practicar actividad física de forma regular y aumenta progresivamente el tiempo por semana. En los días en que no puedas practicar los 60 minutos, intenta hacer tantos minutos como puedas - ¡Cada minuto cuenta!

○ ¿QUÉ ACTIVIDADES FÍSICAS PUEDES REALIZAR?

En el tiempo libre: antes o después de tus actividades en la escuela, tómate un tiempo para hacer actividad física con los amigos, la familia o solo, haciendo lo que te gusta. Puedes caminar; correr; volar una cometa; bailar; nadar; pedalear; surfear; jugar al fútbol, voleibol, baloncesto, pelota de bochas, tenis, petecao frescobol; practicar gimnasia o artes marciales; o participar en juegos, como al escondite, pilla-pilla, saltar la cuerda, jugar al elástico, pelota muerta, entre otras.



En la escuela: hacer que tu día a día en la escuela sea más activo también es una forma de actividad física. También participa activamente en las clases de educación física. Si tienes problemas con alguna actividad, habla con el profesor para que él pueda ayudarte. Si tu escuela ofrece actividades físicas extracurriculares, que son las que se ofrecen en el horario contrario, antes o después de las clases, ¡participa en cualquiera! Aprovecha el tiempo del recreo o intervalo para jugar con tus amigos en juegos que impliquen movimiento.

En el desplazamiento: siempre que sea posible, vayas a pie o en bicicleta, en patines o monopatín (sin motor), por ejemplo. Puedes hacer estos desplazamientos de ida y vuelta a la escuela, la pasantía, el mercado, la casa de los amigos, la Unidad Básica de Salud y el polo del Programa Academia da Saúde. Intenta hacer estos viajes con tus padres o tutores o con amigos y colegas para que sea más seguro y agradable.



En las tareas domésticas: ayudar a tu familia con algunas tareas del hogar puede ayudarte a convertirte en una persona físicamente activa. Participa en tareas para la conservación del patio o del área externa de tu condominio, como jardinería, cortar el césped, limpiar la bicicleta, caminar o dar baño a la mascota, recoger la basura, entre otras.

ORIENTACIONES PARA QUE PRACTIQUES ACTIVIDAD FÍSICA

Para los niños y los jóvenes de 6 a 17 años

Si aún no alcanzas las recomendaciones sobre la cantidad de tiempo para la práctica de actividad física, no te rindas y aumenta poco a poco la cantidad e intensidad. Ten en cuenta que realizar cualquier actividad física, en el momento y lugar donde sea posible, es mejor que no hacer nada.

¡Nunca es tarde para empezar! ¡Experimenta diferentes tipos de actividad física para encontrar las que más te gustan!

Debes manifestar tu disposición en realizar actividad física y pedir ayuda a tu familia, amigos y al profesor de educación física.

¡Incorpora la actividad física en tu día a día! ¿Recuerdas que hablamos de esto en el [capítulo 1 - Comprendiendo la actividad física](#)? Puedes realizar actividad física hasta cuando estás jugando: ¡corre, salta, levántate del sofá, practica deportes!



Junto a tus padres o tutores, conoce las opciones de actividades físicas que ofrece tu escuela o municipio: vea si hay plazas, canchas y parques cercanos, polos del Programa Academia da Saúde o escuelas de deportes.

Usa ropas ligeras y calzados cómodos para practicar actividades físicas, si es posible.

En las actividades físicas al aire libre, utiliza algún tipo de protección, como una gorra, camisa de manga larga y protector solar, si es posible.

Debes beber agua antes, durante y después de las actividades físicas. También debes tener una alimentación adecuada y saludable siempre que sea posible. Para más informaciones, consulta la [Guía Alimentar para la Población Brasileña](#).

Siempre informa a tus padres o tutores sobre la actividad física que harás, además del lugar y con cuáles amigos estarás.

Invita a tus amigos a practicar alguna actividad física que hayas aprendido o crea juegos.

Participa activamente en las clases de educación física. Ellas te ayudarán a ser físicamente activo.

Para los padres y tutores

Para que el niño o joven esté físicamente activo, es importante presentarle una variedad de actividades físicas, como juegos, bailes y deportes, para que él pueda elegir aquellas con las que más se identifica.

Si el niño o joven no está seguro de cómo realizar alguna actividad física, puedes ayudar practicando junto con él.

Conoce los lugares de su comunidad o municipio donde puedes llevar al niño o joven a practicar actividad física, como plazas, parques, parques infantiles, canchas deportivas, polos del Programa Academia da Saúde o frente al mar.

Anima al niño o joven a caminar o ir en bicicleta a la escuela siempre que sea seguro.

Busca e infórmate en las redes sociales sobre grupos que practican actividad física para que puedas participar con el niño o joven.

Tu apoyo, a través de aliento, estímulo, ejemplo y compañía, es importante para que el niño o joven desarrolle hábitos saludables, incluida la práctica de actividad física.

Para los profesores de educación física:

¡Mantente activo! Puedes ser un ejemplo de persona físicamente activa para que los niños y jóvenes también adopten o mantengan la práctica de actividad física.

Muestra la variedad de actividades físicas, como juegos, prácticas corporales, bailes y deportes, a niños y jóvenes y hágalos atractivos.

Habla con los padres o tutores de los estudiantes, indicando las actividades físicas que ellos pueden realizar con el niño o joven.

Reserva algunas de tus clases para mostrar esta Guía a tus alumnos. Explica cómo usarla, promueve actividades y quita las dudas. También presenta esta Guía a los padres y tutores y recomienda su lectura.

○ COMO VOCÊ PODE REDUZIR O COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO?

Para los niños y jóvenes de 6 a 17 años

Evite ficar muito tempo em comportamento sedentário. Sempre que possível, reduza o tempo em que você permanece sentado ou deitado assistindo à televisão ou usando o celular, computador, tablet ou videogame. Por exemplo, a cada uma hora, movimente-se por pelo menos 5 minutos e aproveite para mudar de posição e ficar em pé, ir ao banheiro, beber água e alongar o corpo. São pequenas atitudes que podem ajudar a diminuir o seu comportamento sedentário e melhorar sua qualidade de vida.

Crie uma rotina para as suas atividades diárias, organizando seu tempo com momentos para estudar, praticar atividade física, relaxar, comer e dormir.



Para los padres o tutores:

Anima al niño o joven a reducir el tiempo que pasa en comportamiento sedentario.

Limita el tiempo de tu hijo o del joven frente al ordenador, móvil, tableta, videojuego y televisión a un máximo de dos horas al día, siempre que sea posible. Fomenta la sustitución de parte del tiempo que el niño o joven dedica al sedentarismo por actividades físicas.

Anima al niño o joven a elegir juegos electrónicos con movimientos.

Anima al niño o al joven a moverse cada hora cuando esté realizando las tareas escolares.

Habla con el niño o joven sobre la importancia de organizar su tiempo y ayúdalo a reservar momentos para estudiar, practicar actividad física, relajarse, comer y dormir.

Para los profesores de educación física:

Habla con la comunidad escolar para que, cuando sea posible, desarrollen actividades físicas que estimulen a los estudiantes a disminuir su tiempo en comportamientos sedentarios durante las actividades que realizan en la escuela.

Orienta a tus colegas sobre esta Guía y sugiere que el tema se incluya en el proyecto político-pedagógico de la escuela.

○ INFORMACIONES ADICIONALES

Tener una vida diaria físicamente activa es bastante seguro. La preocupación por lesiones o problemas de salud no debe impedirte practicar actividad física.

Si sufres una lesión o experimentas alguna molestia inusual, busca atención médica o la Unidad Básica de Salud más cercana.

Si estás por encima del peso, comienza con actividades que son más satisfactorias para ti y de intensidad leve con menor tiempo de duración. Debes aumentar progresivamente la intensidad y el tiempo de duración. Respeta tus propios límites.

Si tienes diabetes (alto nivel de azúcar en sangre) pídale a tus padres o tutores que estén atentos a este nivel, especialmente cuando practique actividades físicas más vigorosas. Para evitar la hipoglucemia (nivel bajo de azúcar en sangre), tus padres o tutores necesitarán ajustar tu dosis de insulina y tu alimentación en los períodos en que vayas a hacer actividad física. La práctica de la actividad física ayuda a regular el nivel de azúcar en sangre.

Si tienes asma, puedes participar en todas las actividades físicas siempre y cuando lo recomiende un profesional de la salud. Evita la práctica si estás con crisis de asma, especialmente aquellas de mayor intensidad, y en días fríos y secos.

Debes recordar que el sueño adecuado y la alimentación adecuada y saludable también son importantes para la práctica de la actividad física.

Si tú, tus padres o tutores tienen otras dudas sobre la práctica de la actividad física y las enfermedades crónicas, busca un profesional de la salud o la Unidad Básica de Salud más cercana.

RED DE APOYO

Si tienes alguna pregunta o necesitas ayuda para incluir la actividad física en la rutina, aquí hay algunas sugerencias:



Busca la Unidad Básica de Salud más cercana, ya que muchas ofrecen programas de actividad física;

Algunos programas públicos, por ejemplo, el [Programa Academia da Saúde](#), el [Programa Saúde na Escola](#), [Segundo Tempo](#) y [Esporte e Lazer na Cidade](#), y acciones como "calles cerradas" o "calles de ocio" proporcionan la práctica de actividad física;



Habla con tus padres o tutores o con tus profesores para saber si tu escuela y tu municipio participan de esas iniciativas;



Muchas universidades, facultades e instituciones del "Sistema S" (SESC, SESI, SEST/SENAT y SENAC) también ofrecen programas de actividad física para la comunidad. Puedes comprobar en las instituciones cerca de tu hogar;



Comprueba que la escuela abre los fines de semana para que puedas utilizar el espacio y hacer actividad física con las personas de tu comunidad;

Tu lugar de estudio o pasantía puede ofrecer estructuras que incentiven el desplazamiento activo, por ejemplo: espacios para guardar la bicicleta, además de vestuarios para bañarte y cambiarte la ropa.

ACTIVIDAD FÍSICA PARA LOS ADULTOS

En este capítulo encontrarás informaciones sobre actividad física para los adultos. Pero es importante señalar que, antes de comenzar este capítulo, debes leer el [capítulo 1 -Comprendiendo la Actividad Física](#).

Las informaciones más específicas de actividad física para los adultos con alguna discapacidad se encuentran en el [Capítulo 8](#).

¿POR QUÉ DEBES PRACTICAR ACTIVIDAD FÍSICA?

Las ventajas que puedes tener con la práctica de actividad física son muchas, las principales son:

- Promueve el desarrollo humano y el bienestar, ayudándote a gozar de una vida plena con mejor calidad;
- Previene y disminuye la mortalidad para las enfermedades crónicas diversas, tales como presión alta, diabetes (alto nivel de azúcar en sangre), enfermedades del corazón y algunos tipos de cáncer (como el de mama, estómago e intestino);
- Ayuda a controlar el peso, mejorando no solo la salud, pero también la relación con tu cuerpo;
- Disminuye los síntomas de la asma;
- Disminuye el uso de la medicina en general;
- Disminuye el estrés y los síntomas de la ansiedad y de la depresión;
- Mejora el sueño;
- Promueve el placer, la relajación, diversión y disposición;
- Ayuda en la inclusión social, creación y fortalecimiento de lazos sociales, vínculos y solidaridad;
- Rescata y mantiene vivos diversos aspectos de la cultura local.



¿CUÁNTA ACTIVIDAD FÍSICA DEBES PRACTICAR?

Si prefieres las actividades físicas moderadas, debes practicar al menos 150 minutos cada semana.

En las actividades físicas moderadas, podrás hablar con dificultad mientras te mueves y no podrás cantar. La respiración y la frecuencia cardíaca van a aumentar moderadamente.

Si prefieres las actividades físicas vigorosas, debes practicar al menos 75 minutos cada semana.

En la práctica de las actividades físicas vigorosas, ni siquiera podrás hablar. La respiración será mucho más rápida de lo normal y la frecuencia cardíaca aumentará mucho.

También se puede alcanzar la cantidad recomendada de actividad física por semana realizando actividades moderadas y vigorosas combinadas.

Como parte de tus actividades físicas semanales, en por lo menos 2 días en la semana, incluye actividades del fortalecimiento de los músculos y de los huesos, tales como entrenamiento con pesas y ejercicios con sobrecarga externa o del peso corporal.

Puedes dividir la práctica de actividad física en bloques pequeños de tiempo o hacer más minutos por día, de una sola vez. ¡Haz lo que prefieras y puedas!

Para beneficios adicionales a la salud, busca practicar actividad física de forma regular y aumenta progresivamente el tiempo por semana. ¡Cada minuto cuenta!

○ ¿QUÉ ACTIVIDADES FÍSICAS PUEDES REALIZAR?

En el tiempo libre: reserva algo de tiempo para hacer actividad física con los amigos, la familia o solo, preferiblemente haciendo lo que te gusta. Puedes caminar; correr; bailar; nadar; pedalear; surfear; jugar al fútbol, voleibol, baloncesto, pelota de bochas, tenis, peteca o frescobol, practicar gimnasia, entrenamiento con pesas, gimnasia acuática; yoga o artes marciales, entre otras.

En el desplazamiento: siempre que sea posible, desplázate a pie o en bicicleta, patín, patine o monopatín (sin motor), por ejemplo. Puedes hacer estos desplazamientos de ida y vuelta hacia el lugar en donde estudias, trabajas, a la casa de amigos, el mercado, la Unidad Básica de Salud y el polo del Programa Academia da Saúde. Intenta hacer estos viajes de la forma más segura y agradable que sea posible.

En el lugar de trabajo o donde estudias: hacer que tu día a día sea más activo también es una forma de actividad física. En este caso, puedes optar por subir las escaleras en vez de usar el elevador. Si



el lugar en donde trabajas o estudias ofrece actividades físicas, participa de alguna o busca lugares cercanos donde se pueda practicar actividad física.

En las tareas domésticas: también estás haciendo actividades físicas al contribuir con las tareas del hogar. Participa de las tareas de tu hogar, cómo jardinería, barrer, limpiar, recoger la basura y cortar el césped. Además, puedes caminar o dar baño a la mascota. Pasear con el bebé y realizar juegos activos con los niños también puede ser una opción.

○ ORIENTACIONES PARA QUE PRACTIQUES ACTIVIDAD FÍSICA

Si aún no alcanzas las recomendaciones sobre la cantidad de tiempo para la práctica de actividad física, no te rindas y aumenta poco a poco la cantidad e intensidad. Ten en cuenta que realizar cualquier actividad física, en el momento y lugar donde sea posible, es mejor que no hacer nada.

¡Nunca es tarde para empezar! ¡Experimenta diferentes tipos de actividad física para encontrar las que más te gustan!

¡Incorpora la actividad física en tu día a día! ¿Recuerdas que hablamos de esto en el [Capítulo 1 - Comprendiendo la actividad física](#)?



Planificar la práctica de actividad física es un buen comienzo. Identifica horarios en tu rutina con posibilidades más grandes para hacer actividad física.

En la comunidad o municipio en el que vives o frecuentas, existen espacios o equipamientos que permiten la práctica de actividad física, como plazas, canchas y parques, polos del Programa Academia da Saúde y escuelas de deportes.

La actividad física se incluye en muchos movimientos populares, sociales y culturales. ¿Conoces los de tu comunidad?

Estos movimientos pueden ayudarte a tener una vida más activa.

¡Tienes gran influencia en tu familia! Los niños cuyos padres o tutores practican actividad física tienen más probabilidades de convertir la actividad física en un hábito.

Usa ropas ligeras y calzados cómodos para la práctica de actividad física, si es posible.

En las actividades físicas al aire libre, utiliza algún tipo de protección, como una gorra, camisa de manga larga y protector solar, si es posible.

Debes beber agua antes, durante y después de la práctica de actividad física. También debes tener

una alimentación adecuada y saludable siempre que sea posible. Para saber más, consulta la [Guía Alimentar para la Población Brasileña](#).

Todos pueden practicar actividad física y tener ventajas para la salud y la calidad de la vida. ¡Respetar tus límites!

Compartir y aprender trucos y juegos con los niños, padres y abuelos puede ser una buena ocasión para revivir experiencias agradables, fortalecer los lazos familiares y practicar actividad física.

○ ¿CÓMO SE PUEDE REDUCIR EL COMPORTAMIENTO SEDENTARIO?

Evita quedarse demasiado tiempo en comportamiento sedentario. Siempre que sea posible, reduce el tiempo que pasas sentado o acostado viendo la televisión o usando el móvil, ordenador, tableta o videojuego. Por ejemplo, cada hora, muévete durante al menos 5 minutos y aprovecha para cambiar de posición y estar de pie, ir al baño, beber agua y estirar el cuerpo. Se trata de pequeñas actitudes que pueden ayudar a disminuir el comportamiento sedentario y mejorar tu calidad de vida.

Si pasas demasiado tiempo sentado a lo largo del día, intenta compensar este comportamiento incluyendo más tiempo de actividad física en el día a día.

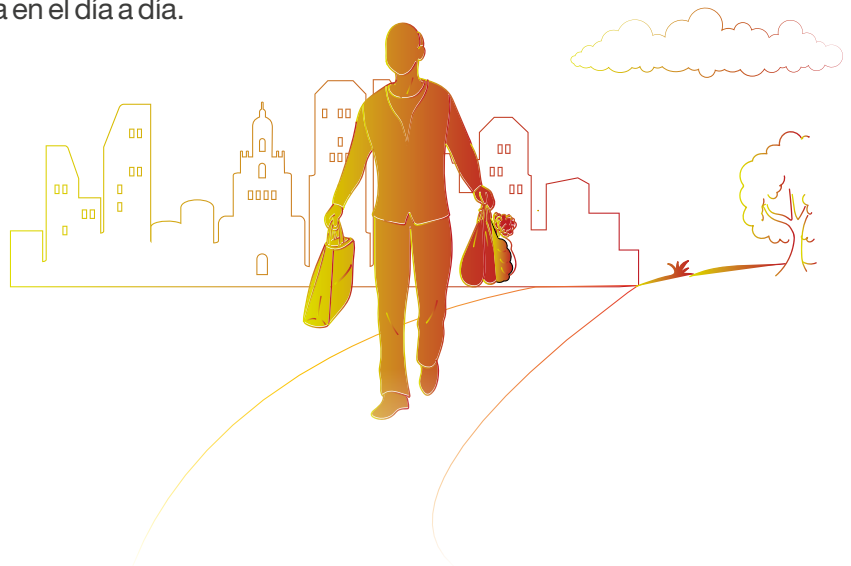
○ INFORMACIONES ADICIONALES

Tener una vida diaria físicamente activa es bastante seguro. La preocupación por lesiones o problemas de salud no debe impedirte practicar actividad física.

Si sufres una lesión o experimentas alguna molestia inusual, como dolor en el pecho o mareos, busca la Unidad Básica de Salud más cercana.

Ten cuidado si tienes diabetes (alto nivel de azúcar en sangre), especialmente cuando realizar actividades físicas más vigorosas. Para evitar la hiperglucemia (altos niveles de azúcar en sangre) o la hipoglucemia (niveles bajos de azúcar en sangre), necesitarás ajustar a la dosis de insulina y a la alimentación en los periodos donde realizarás actividad física. Busca a un profesional de salud para ayudarte.

Si tienes asma, ten cuidado con las situaciones que pueden desencadenar alergias, como el clima seco y el cloro en la piscina. El uso de medicamentos para la asma, combinado con el tipo, el lugar y el momento elegido para realizar la actividad física, ayuda a aliviar los síntomas.



Debes recordar que el sueño y la alimentación adecuada y saludable también son importantes para la práctica de actividad física.

Si tienes dudas sobre la práctica de actividad física y las enfermedades crónicas, busca la Unidad Básica de Salud más cercana.

RED DE APOYO

Si tienes dudas o necesitas ayuda para incluir la actividad física en la rutina, aquí hay algunas sugerencias:

Busca la Unidad Básica de Salud más cercana, ya que muchas ofrecen programas y acciones de actividad física;

Algunos programas públicos, por ejemplo, el [Programa Academia da Saúde](#), el [Programa Saúde na Escola](#), [Segundo Tempo](#) y [Esporte e Lazer na Cidade](#), y acciones como “calles cerradas” o “calles de ocio” proporcionan la práctica de actividad física. Busca saber si tu municipio participa de esas u otras iniciativas.

Muchas universidades, facultades e instituciones del “Sistema S” (Sesc, Sesi, Sest/Senaat y Senac) también ofrecen programas de actividad física para la comunidad. Puedes comprobar en las instituciones cerca de tu hogar.

Secretarías Municipales/Estatales de Salud, Deporte, Ocio, Turismo, Cultura, Asistencia Social y Medio Ambiente, en general, ofrecen oportunidades, con canchas, senderos para caminar y otros espacios para la práctica de actividad física. Verifica las que están disponibles cerca de tu casa, lugar de trabajo o estudio.

Tu lugar de trabajo o estudio puede ofrecer estructuras que incentiven el desplazamiento activo, por ejemplo: espacios para guardar la bicicleta, además de vestuarios para bañarte y cambiarte la ropa.

ACTIVIDAD FÍSICA PARA ANCIANOS

En este capítulo encontrarás informaciones sobre actividad física para los ancianos. Pero es importante señalar que, antes de comenzar este capítulo, debes leer el [Capítulo 1 -Comprendiendo la Actividad Física](#).

Más información específica sobre actividad física para ancianos con alguna discapacidad se encuentran en el [Capítulo 8](#).

○ ¿POR QUÉ DEBES PRACTICAR ACTIVIDAD FÍSICA?

Si llegas a ser físicamente activo, percibirás algunos cambios en la calidad de tu vida. Algunos serán observados más rápidamente de lo que otros. Sin embargo, incluso aquellos de los que no se da cuenta son importantes. Algunas de las ventajas generadas por estos cambios son:

Promueve el desarrollo humano y el bienestar, ayudándote a gozar de una vida plena con mejor calidad;

Mejora las habilidades de socialización, por medio de la participación en actividades en grupo;

Aumentala energía, disposición, autonomía e independencia para realizar las actividades cotidianas;

Reduce el cansancio a lo largo del día;

Mejora y fortalece músculos y huesos;

Reduce el dolor de espalda y de las articulaciones;

Mejora la postura y el equilibrio;

Reduce el riesgo de caídas y de lesiones;

Mejora la calidad del sueño;

Mejora la autoestima y autoimagen;

Ayuda en el control del peso corporal;

Reduce los síntomas de la depresión y de ansiedad;

Ayuda en el control de la presión alta;

Reduce el colesterol y la diabetes (alto nivel de azúcar en sangre);

Reduce el riesgo de desarrollar enfermedades cardíacas y algunos tipos de cáncer;

Mejora la salud de los pulmones y la circulación;

Ayuda en el mantenimiento de la memoria, atención, concentración, razonamiento y foco;

Reduce el riesgo de demencia como la enfermedad de Alzheimer.



¿CUÁNTA ACTIVIDAD FÍSICA DEBES PRACTICAR?

Si prefieres las actividades físicas moderadas, debes practicar al menos 150 minutos cada semana.

En las actividades físicas moderadas, podrás hablar con dificultad mientras te mueves y no podrás cantar. La respiración y la frecuencia cardíaca van a aumentar moderadamente.

Si prefieres las actividades físicas vigorosas, debes practicar al menos 75 minutos cada semana.

En la práctica de las actividades físicas vigorosas, ni siquiera podrás hablar. La respiración será mucho más rápida de lo normal y la frecuencia cardíaca aumentará mucho.

También se puede alcanzar la cantidad recomendada de actividad física por semana realizando actividades moderadas y vigorosas combinadas.

Las actividades para fortalecer los músculos principales (espalda, abdomen, brazos y piernas) y el equilibrio deben realizarse de dos a tres veces por semana en días alternados, principalmente para mejorar la capacidad de hacer las actividades del día a día y prevenir caídas.

Puedes dividir la práctica de actividad física en bloques pequeños de tiempo o hacer más minutos por día, de una sola vez. ¡Haz lo que prefieras y puedas!

Para beneficios adicionales para la salud, busca practicar actividad física de forma regular y aumenta progresivamente el tiempo por semana. ¡Cada minuto cuenta!

¿QUÉ ACTIVIDADES FÍSICAS PUEDES REALIZAR?

En el tiempo libre: reserva algo de tiempo para hacer actividad física con los amigos, la familia o solo, haciendo lo que te gusta. Puedes caminar; participar de programas dirigidos de actividad física (entrenamiento con pesas, gimnasia acuática, entrenamiento funcional, pilates, yoga, ejercicios de estiramiento o danza), de los juegos activos (malla portuguesa, videojuego activo, pelota de bochas o billar), de los deportes (voleibol, peteca, bádminton, tenis de mesa o tenis de campo), entre otros.

En el desplazamiento: siempre que sea posible, desplázate a pie o en bicicleta. Puedes hacer estos desplazamientos de ida y vuelta hacia el mercado, las compras, la farmacia, la Unidad Básica de Salud, las iglesias o los templos religiosos, casa de amigos o familiares, entre otros. Intenta hacer estos viajes de la forma más segura y agradable que sea posible.



En el trabajo: puedes optar por subir las escaleras en vez de usar el elevador o, incluso, ser activo realizando actividades en el trabajo, como plantar, regar, cosechar, pescar, limpiar, barrer, desplazarte caminando de un lugar hacia otro. Si el lugar en donde trabajas ofrece actividades físicas, participa de alguna o busca lugares cercanos donde se pueda practicar actividad física.

En las tareas domésticas: contribuyendo con las actividades realizadas en el cuidado del hogar o de la familia, te haces una persona físicamente activa. Realiza actividades como barrer, lavar los platos, lavar y planchar las ropas, organizar las compras, jardinería, caminar con la mascota, empujar el cochecito de bebé, entre otras.

○ ¿CÓMO PUEDES HACER ACTIVIDAD FÍSICA?

Si aún no alcanzas las recomendaciones sobre la cantidad de tiempo para la práctica de actividad física, no te rindas y aumenta poco a poco la cantidad e intensidad. Realizar cualquier actividad física, en el momento y lugar donde sea posible, es mejor que no hacer nada.

¡Nunca es tarde para empezar! ¡Experimenta diferentes tipos de actividad física para encontrar las que más te gustan! ¡Al elegir la actividad física, respeta tus límites! Es importante recordar que, en las primeras veces que practicas actividades físicas, es normal sentir un poco de dolor muscular después de la práctica.

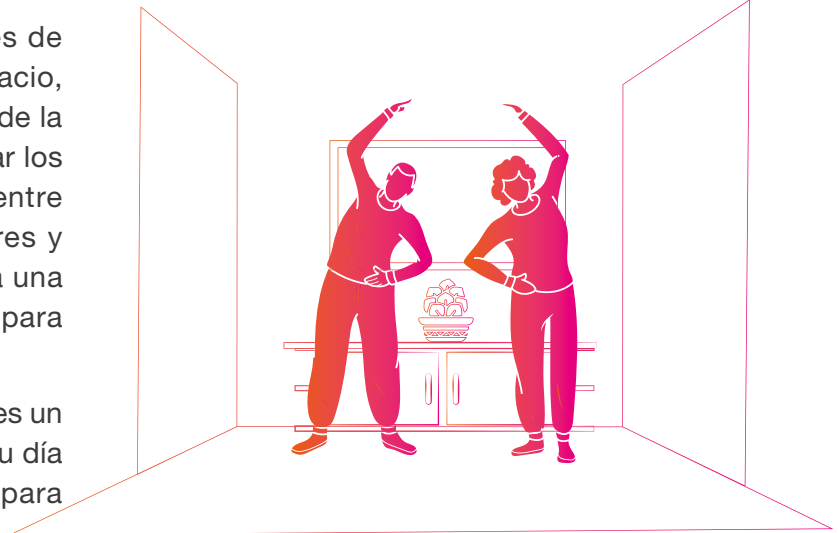
¡Incorpora la actividad física en tu día a día! ¿Recuerdas que hablamos de esto en el [Capítulo 1 - Comprendiendo la actividad física](#)? Puedes incluso hacer algunos tipos de actividades físicas en tu

propia casa. Empieza con actividades de menor intensidad como caminar despacio, sentarse y levantarse un par de veces de la silla o sofá, hacer la cama, lavar y secar los platos, planchar, cuidar las plantas, entre otras. Esto ayudará a prevenir dolores y malestares musculares, proporcionará una sensación de seguridad y motivación para continuar.

Planificar la práctica de actividad física es un buen comienzo. Identifica horarios en tu día a día con posibilidades más grandes para hacer actividad física.

En la comunidad o municipio en el que vives o frecuentas, existen espacios o equipamientos que permiten la práctica de actividad física, como plazas, canchas y parques, polos del Programa Academia da Saúde y escuelas de deportes.

Recuerda que uno no necesita gastar dinero para estar físicamente activo. Haz las actividades que estén a tu alcance.



La actividad física se incluye en muchos movimientos populares, sociales y culturales. ¿Conoces los de tu comunidad? Estos movimientos pueden ayudarte a tener una vida más activa. Usa ropas ligeras y calzados cómodos para la práctica de actividad física, si es posible.

En las actividades físicas al aire libre, utiliza algún tipo de protección, como una gorra, camisa de manga larga y protector solar, si es posible.

Debes beber agua antes, durante y después de la práctica de actividad física. También debes tener una alimentación adecuada y saludable siempre que sea posible. Para saber más, consulta la [Guía Alimentar para la Población Brasileña](#).

Intenta progresar poco a poco cuando la actividad física ya forma parte de tu vida diaria. Intenta esforzarte un poco más, como caminar más rápido o más veces a lo largo de la semana, por ejemplo.

Busca realizar las actividades físicas en ambientes seguros y con iluminación.

Evita contener la respiración al hacer actividad física, siempre debes respirar libremente.

Comparte la experiencia de practicar actividad física en el día a día con los demás, esto puede animarles a también iniciar o mantener la práctica de actividad física. La práctica de actividad física en grupo puede ser más agradable y placentero. Invita a tus amigos y familiares.

○ ¿CÓMO SE PUEDE REDUCIR EL COMPORTAMIENTO SEDENTARIO?

Evita quedarse demasiado tiempo en comportamiento sedentario. Siempre que sea posible, reduce el tiempo que pasas sentado o acostado viendo la televisión o usando el móvil, ordenador, tableta o videojuego. Por ejemplo, cada hora, muévete durante al menos 5 minutos y aprovecha para cambiar de posición y estar de pie, ir al baño, beber agua y estirar el cuerpo. Se trata de pequeñas actitudes que pueden ayudar a disminuir el comportamiento sedentario y mejorar tu calidad de vida.

Si pasas demasiado tiempo sentado a lo largo del día, intenta compensar este comportamiento incluyendo más tiempo de actividad física en el día a día

○ INFORMACIONES ADICIONALES

Tener una vida diaria físicamente activa es bastante seguro. La preocupación por lesiones o problemas de salud no debe impedirte practicar actividad física.

Si sufres una lesión o experimentas alguna molestia inusual, como dolor en el pecho o mareos, busca la Unidad Básica de Salud más cercana.

Revisa tus pies en busca de lesiones antes o después de la actividad física, y observa si tus calcetines o zapatos tienen manchas que puedan indicar una lesión. Lesiones rojizas son comunes y pueden requerir cuidados especiales. Si también sufres una lesión o experimentas alguna molestia inusual, como dolor en el pecho o mareos, busca a un profesional de salud o la Unidad Básica de Salud más cercana.

Cuando estés sentado o acostado, levántate lentamente. Esto te ayudará a prevenir mareos, desequilibrios y caídas.

Si usas gafas, muletas o audífonos, asegúrate de utilizarlos durante la actividad física.

Si tienes presión alta, diabetes (alto nivel de azúcar en sangre), asma o estás por encima del peso, empieza con períodos cortos de actividad física de intensidad leve a moderada. Debes aumentar la intensidad y la duración gradualmente. ¡Respetar tus límites!

Si tienes presión alta y estás tomando medicamentos, mantén el tratamiento e intenta medir la presión antes de realizar actividades de intensidad vigorosa. De este modo, la práctica de actividad física puede ayudarte a controlar la presión y reducir el uso de medicamentos.

Ten cuidado si tienes diabetes (alto nivel de azúcar en sangre), especialmente cuando realizar actividades físicas más vigorosas. Para evitar la hiperglucemia (altos niveles de azúcar en sangre) o la hipoglucemia (niveles bajos de azúcar en sangre), necesitarás ajustar a la dosis de insulina y a la alimentación en los períodos donde realizarás actividad física. Busca a un profesional de salud para ayudarte.


Debes recordar que el sueño y la alimentación adecuada y saludable también son importantes para la práctica de actividad física.


Si tienes dudas sobre la práctica de actividad física y las enfermedades crónicas, busca la Unidad Básica de Salud más cercana.


○ RED DE APOYO


Si tienes dudas o necesitas ayuda para incluir la actividad física en la rutina, aquí hay algunas sugerencias:

Los Centros de Convivência desarrollan acciones para la promoción del envejecimiento activo;

 **Las Secretarías Municipales de Deporte, Ocio y Turismo; del anciano; y de la asistencia social pueden ofrecer programas y espacios públicos para la actividad física de ancianos. ¡Comprueba en tu municipio!**

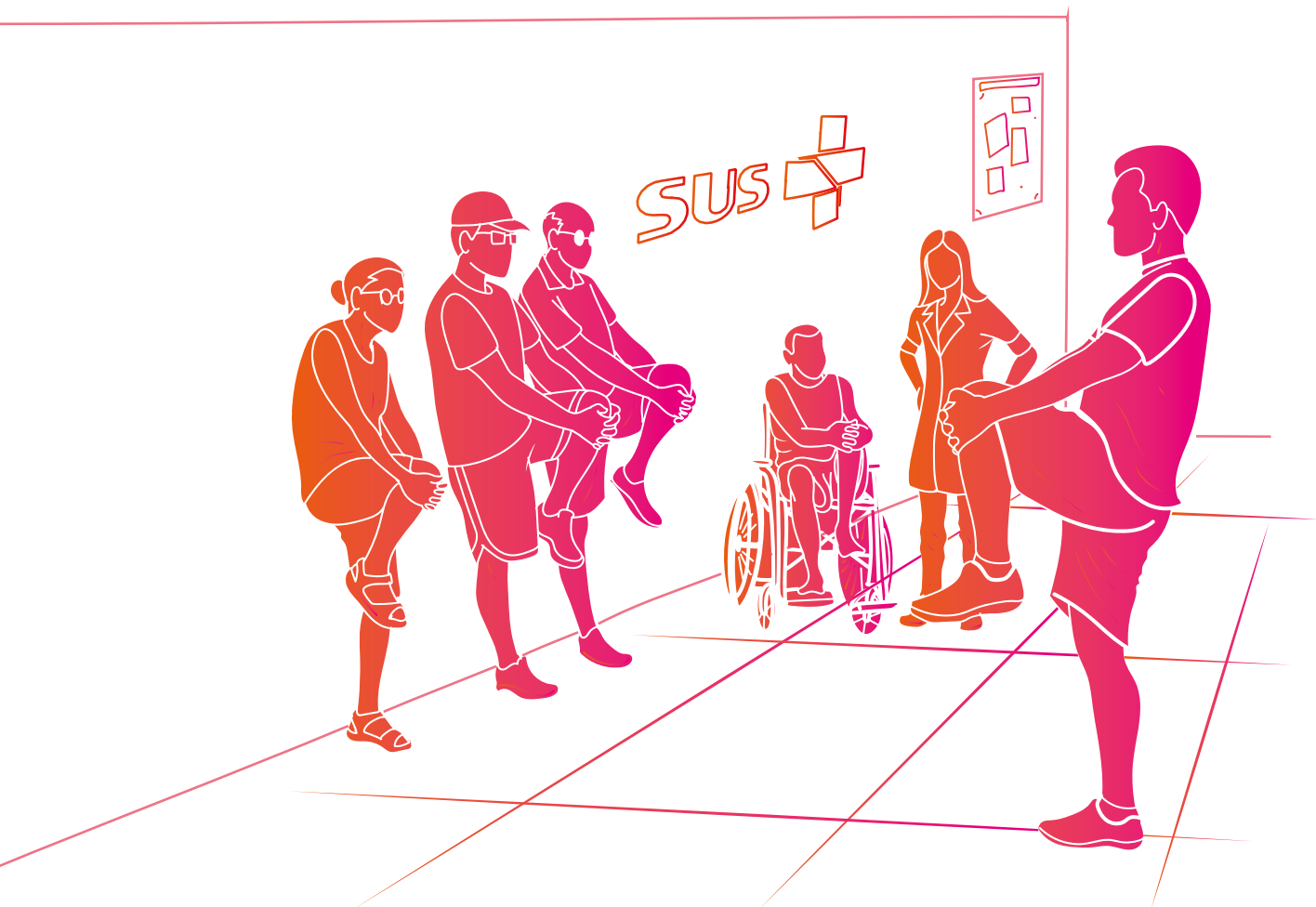
 **Busca la Unidad Básica de Salud más cercana, ya que muchas ofrecen programas y acciones de actividad física;**

 **Algunos programas públicos, por ejemplo, el [Programa Academia da Saúde](#), el [Programa Saúde na Escola](#), [Segundo Tempo](#) y [Esporte e Lazer na Cidade](#), y acciones como “calles cerradas” o “calles de ocio” proporcionan la práctica de actividad física. Busca saber si tu municipio participa de esas u otras iniciativas;**

 **Muchas universidades, facultades e instituciones del “Sistema S” (Sesc, Sesi, Sest/Senat and Senac) también ofrecen programas de actividad física para la comunidad. Puedes comprobar en las instituciones cerca de tu hogar;**

Tu lugar de trabajo o estudio puede ofrecer estructuras que incentiven el desplazamiento activo, por ejemplo: espacios para guardar la bicicleta, además de vestuarios para bañarte y cambiarte la ropa.

O seu local de trabalho pode oferecer estruturas que incentivem o deslocamento ativo, por exemplo: espaços para guardar a bicicleta, além de vestiários para tomar banho e trocar as roupas.



EDUCACIÓN FÍSICA EN LA ESCUELA

En este capítulo encontrarás informaciones sobre las clases de educación física en la escuela. La mayoría de los niños y de los adolescentes brasileños vive principales experiencias en actividad física en este contexto. Es importante señalar que, antes de comenzar este capítulo, debes leer el [Capítulo 1 - Comprendiendo la Actividad Física](#).

Las informaciones más específicas para niños de hasta 5 años se encuentran en el [Capítulo 2](#) y para niños y adolescentes de 6 a 17 años se encuentran en el [Capítulo 3](#). Las informaciones más específicas de actividad física para niños y adolescentes con alguna discapacidad se encuentran en el [Capítulo 8](#).

¿POR QUÉ ESTIMULAR LA PARTICIPACIÓN DE LOS ESTUDIANTES EN LAS CLASES DE EDUCACIÓN FÍSICA?

La educación física puede hacer una contribución significativa a la salud y el desarrollo personal de los estudiantes. Participar en las clases de educación física va más allá de la práctica de actividad física y del desarrollo de habilidades motoras, como correr y saltar, contribuyendo a una vida activa y saludable. Por eso, es importante asegurarse de que todos los estudiantes tengan acceso y participen en más y mejores clases de educación física.

Las clases de educación física contribuyen a la salud física, motora, psicológica y social de los estudiantes. Las principales ventajas son:

- Aumento de la práctica de actividad física durante las clases y a lo largo del día;
- Mejora del funcionamiento del corazón y de la respiración;
- Mejora de la flexibilidad y de las capacidades de ponerse en movimiento al correr, caminar o saltar;
- Ayuda en el control del peso;
- Mejora de la motivación y el bienestar mental, con reducción de la ansiedad y la depresión;
- Mayor cooperación entre colegas durante las actividades en clase;
- Aumento de la actitud y la satisfacción para hacer la clase de educación física;
- Mejora de las habilidades de socialización y de las relaciones de amistad;
- Mejora del desempeño escolar;
- Mejora del foco y la acción del estudiante en la realización de una tarea;
- Mejora la forma en que el estudiante se organiza para hacer tareas diversas y aprender nuevas habilidades.

¿CUÁLES SON LAS RECOMENDACIONES PARA LAS CLASES DE EDUCACIÓN FÍSICA?

Para lograr las ventajas mencionadas anteriormente, la educación física de calidad debe ser obligatoria, preferentemente impartida por un profesor de educación física, a lo largo de todos los años de educación básica, incluyendo la educación infantil.

Se deben ofrecer al menos tres clases de educación física de 50 minutos cada semana. Las clases deben incluir contenidos que permitan experiencias positivas y enfoques innovadores para los estudiantes.

Para que se sigan estas pautas, la calificación y el reconocimiento de los profesores de educación física es fundamental.

ORIENTACIONES PARA LOS ESTUDIANTES SOBRE LAS CLASES DE EDUCACIÓN FÍSICA



Participa en las clases de educación física para desarrollar habilidades y para conocer diversos tipos de actividad física. ¡Esto te ayudará a tener una vida más activa!

Debes participar activamente en las clases de educación física y ayudar al profesor a elegir contenidos y prácticas que respeten y desarrollen la salud.

Respetar y acoger a los colegas con diferentes habilidades, discapacidades y preferencias durante las clases.

Está atento a las orientaciones del profesor durante las clases y a los ambientes de práctica para tu seguridad y de tus colegas.

Habla con tu profesor sobre las modalidades de actividad física que prefieras o que te gustaría aprender mejor.

No te avergüences de participar en las clases de educación física, el profesor y tus colegas te ayudarán en el aprendizaje de las actividades.

ORIENTACIONES ADICIONALES:

Usar ropas ligeras y calzados cómodos para la práctica de actividad física, si es posible; Debes beber agua antes, durante y después de la práctica de actividad física. También debes tener una alimentación adecuada y saludable siempre que sea posible. Para saber más, consulta la [Guía Alimentar para la Población Brasileña](#); Al hacer actividades físicas al aire libre, utiliza algún tipo de protección, como una gorra, camisa de manga larga y protector solar, si es posible.

RECOMENDACIONES SOBRE LAS CLASES DE EDUCACIÓN FÍSICA

Para la comunidad escolar:

La comunidad escolar debe reconocer que la educación física es una parte importante de las políticas de educación y salud, y que contribuye a la salud, la calidad de vida y el desarrollo humano y social de los estudiantes;

Los planes de estudio deben presentar una estructura secuencial y progresiva de objetivos específicos de aprendizaje de la educación física, de acuerdo con las referencias nacionales, estatales y municipales;

La comunidad escolar debe proporcionar y apoyar la educación física de la misma manera que lo hace con otras disciplinas, con la aplicación de contenidos, evaluación y desarrollo profesional, por ejemplo;

La comunidad escolar debe garantizar y valorar las condiciones laborales (materiales y espacios) y la calificación profesional (formación especializada, continua y apoyo pedagógico) que favorezcan la calidad de las clases de educación física;

Las otras asignaturas escolares también pueden trabajar con la actividad física, al igual que la educación física puede explorar los principios matemáticos a partir de los juegos, por ejemplo.

Para los profesores de educación física:

Busquen mejorar la calidad de sus clases por medio de formaciones e intercambios de experiencias sobre el plan de estudios, las prácticas pedagógicas y la evaluación;

Adopten estrategias que mantengan a los estudiantes físicamente activos y participativos en la mayor parte de la clase, por medio de prácticas pedagógicas diversificadas, interactivas, desafiantes, que brinden satisfacción y que estimulen la confianza y autonomía de los estudiantes;

Aborden la matemática de la actividad física respetando las especificidades locales y regionales, para también promover debates sobre desigualdades y determinantes de la salud;

Proporcionen la participación de todos los estudiantes en las clases, independientemente de sus habilidades, discapacidades y condiciones de salud;



Utilicen tecnologías y estrategias pedagógicas innovadoras en las clases, con el fin de estimular la participación de los estudiantes en clases y actividades en la comunidad;

Incorporen temas transversales relacionados a la actividad física y la salud, como la alfabetización digital, la ciudadanía y sostenibilidad, para estimular la interdisciplinariedad;

Construyan un ambiente favorable para que los estudiantes se sientan motivados a experimentar las clases de educación física;

Reserva algunas de sus clases para mostrar esta Guía a sus estudiantes. Explica cómo usarla, promueve las actividades y saca las dudas. También presenta esta Guía a los padres y tutores y recomienda su lectura.

Para los padres o tutores:

Elija en aquellas escuelas que valoren el papel de la educación física en la formación del niño y del adolescente a lo largo de todos los años de estudio;

Estimulen la participación activa y monitoreen el progreso del niño y del adolescente en las clases de educación física;

Animen a un niño y al adolescente a explorar las actividades aprendidas en las clases de educación física, además de la escuela, centrándose en una vida activa y saludable a lo largo de la vida.

ACTIVIDAD FÍSICA DURANTE EL EMBARAZO Y EL POSPARTO

En este capítulo encontrarás informaciones sobre actividad física para mujeres embarazadas y en el posparto. Pero es importante señalar que, antes de comenzar este capítulo, debes leer el [Capítulo 1 - Comprendiendo la Actividad Física](#).

Las informaciones sobre actividad física para adultos se encuentran en el [Capítulo 4](#). Las informaciones más específicas sobre actividad física para personas con discapacidad se encuentran en el [Capítulo 8](#).

○ ¿POR QUÉ DEBES PRACTICAR ACTIVIDAD FÍSICA?

La práctica de actividad física durante el embarazo y en el posparto es segura, trae diversos beneficios a tu salud y a la salud de tu bebé, además de reducir los riesgos de algunas complicaciones relacionadas al embarazo. La actividad física para mujeres embarazadas y en el posparto trae los siguientes beneficios:

Promueve el desarrollo humano y bienestar, ayudándote a disfrutar de una vida más plena y con mejor calidad;

Promueve la relajación, diversión y disposición;

Ayuda en el control del peso;

Disminuye el riesgo de desarrollar presión alta y diabetes gestacional (alto nivel de azúcar en sangre durante el embarazo);

Reduce el riesgo de desarrollar preeclampsia (presión alta durante la gestación);

Mejora la capacidad de realizar las actividades del día a día;

Ayuda a disminuir la intensidad de los dolores de espalda;

Reduce el riesgo de depresión;

Ayuda en la inclusión social, creación y fortalecimiento de lazos sociales, vínculos y solidaridad;

Reduce el riesgo de aborto;

Reduce el riesgo de que tu bebé nazca prematuro;

Disminuye el riesgo de muerte de tu bebé después del nacimiento;

Ayuda a que tu bebé nazca con el peso adecuado.

Es importante que sepas también que la práctica de actividad física durante el embarazo:

No aumenta el riesgo de malformaciones de tu bebé;
 No aumenta el riesgo de ruptura de la bolsa;
 No induce el parto;
 No altera la composición, cantidad y sabor de la leche materna;
 No seca la leche.



¿CUÁNTA ACTIVIDAD FÍSICA DEBES PRACTICAR DURANTE EL EMBARAZO Y EN EL POSPARTO?

Si no tienes contraindicaciones y prefieres las actividades físicas moderadas, debes practicar al menos 150 minutos cada semana.

En las actividades físicas moderadas, podrás hablar con dificultad mientras te mueves y no podrás cantar. La respiración y la frecuencia cardíaca van a aumentar moderadamente.

Si ya estabas activa antes del embarazo y prefieres las actividades físicas vigorosas, debes practicar al menos 75 minutos cada semana.

En la práctica de las actividades físicas vigorosas, ni siquiera podrás hablar. La respiración será mucho más rápida de lo normal y la frecuencia cardíaca aumentará mucho. Se recomiendan actividades físicas vigorosas si se ha ejercitado con suficiente frecuencia y con mucha intensidad antes del embarazo.

Si ya estabas activa antes de la gestación, también se puede alcanzar la cantidad recomendada de actividad física por semana realizando actividades moderadas y vigorosas combinadas.

Puedes dividir la práctica de actividad física en bloques pequeños de tiempo o hacer más minutos por día, de una sola vez. ¡Haz lo que prefieras y puedas!

Para beneficios adicionales a la salud, busca practicar actividad física de forma regular y aumenta progresivamente el tiempo por semana. ¡Cada minuto cuenta!

Las actividades para fortalecer el suelo pélvico están indicadas durante y después del embarazo.

Poco después del parto y con la evaluación de un profesional de la salud, que preferiblemente acompañó a tu embarazo, debes iniciar los ejercicios físicos para fortalecer los músculos que sostienen los órganos de la pelvis (aquellos ubicados en la región de la cadera).

También en el posparto, elige la actividad física que te brinde satisfacción y que puedes realizar con tu bebé, convirtiendo esa práctica en una oportunidad para fortalecer el vínculo entre ustedes.

○ ¿QUÉ ACTIVIDADES FÍSICAS PUEDES REALIZAR?

Si ya estabas físicamente activa antes del embarazo o del posparto, puedes mantener la rutina de actividad física, practicando actividades de intensidad leve a vigorosa.

Si no practicabas la cantidad de tiempo recomendada para la actividad física antes del embarazo o del posparto, comienza con una actividad física intensidad leve y de menor duración. Debes aumentar la intensidad y la duración progresivamente, practicando actividades de intensidad leve a vigorosa, de acuerdo con tu capacidad. ¡Respetar tus límites!

Si tienes una gestación sin contraindicaciones, puedes realizar actividad física hasta el día del parto o siempre que te resulte cómodo.

En el tiempo libre: tómate un tiempo para hacer actividad física con los amigos, la familia, el bebé - si estás en el posparto - o sola, haciendo lo que te gusta. Puedes caminar, correr, bailar, nadar, pedalear, practicar gimnasia, entrenamiento con pesas, gimnasia acuática o ejercicios de estiramiento, entre otras.



Se deben evitar las actividades en las que puedes chocar con otras personas o algún objeto, o que causan desequilibrio y riesgo de caída, tales como:

- Deportes con riesgo de contacto físico o algún objeto, fútbol, voleibol, baloncesto y artes marciales;

- Actividades que causan presión en la región abdominal;

- Buceo a gran profundidad.

Pueden ser necesarias algunas modificaciones en las actividades para adaptarse a los cambios físicos que ocurren durante el embarazo. Se aconseja el acompañamiento de un profesional de la salud para la práctica de actividades físicas como entrenamiento con pesas, gimnasia acuática, yoga, pilates y ejercicios físicos como el fortalecimiento de los músculos que sostienen los órganos de la pelvis (aquellos ubicados en la región de la cadera).

En el desplazamiento: siempre que sea posible, desplázate a pie o en bicicleta, por ejemplo. Puedes hacer estos desplazamientos de ida y vuelta hacia la escuela, el mercado, el trabajo, casa de amigos, la Unidad Básica de Salud o el polo del Programa Academia da Saúde. Intenta hacer estos viajes de la forma más segura y agradable que sea posible.

En el lugar de trabajo o donde estudias: puedes optar por subir las escaleras en vez de usar el elevador. Si el lugar en donde trabajas o estudias ofrece actividades físicas, participa de alguna o busca lugares cercanos donde se pueda practicar actividad física.

En las tareas domésticas: puedes convertirte en una persona más físicamente activa en tu vida diaria. Por ejemplo, puedes llevar el bebé a caminar, empujar el cochecito, jugar con los niños o caminar con la mascota.

ORIENTACIONES PARA QUE PRACTIQUES ACTIVIDAD FÍSICA

Si aún no alcanzas las recomendaciones sobre la cantidad de tiempo para la práctica de actividad física, no te rindas y aumenta poco a poco la cantidad e intensidad. Ten en cuenta que realizar cualquier actividad física, en el momento y lugar donde sea posible, es mejor que no hacer nada.

Es importante recordar que, en las primeras veces que practicas actividades físicas, es normal sentir un poco de dolor muscular después de la práctica.

¡Nunca es tarde para empezar! ¡Experimenta diferentes tipos de actividad física para encontrar las que más te gustan!

¡Incorpora la actividad física en tu día a día! ¿Recuerdas que hablamos de esto en el [Capítulo 1 - Comprendiendo la actividad física](#)? Puedes incluso hacer algunos tipos de actividades físicas en tu propia casa.

Se pueden realizar diferentes tipos de actividad física sin problemas, si no tienes contraindicaciones. Elige las actividades que te brinden satisfacción y seguridad.

Esta fase de tu vida está llena de tareas que dependen de ti. Intentar planificar la actividad física es un buen comienzo. Identifica horarios en tu rutina con posibilidades más grandes para hacer actividad física. Si no tienes mucho tiempo, pide el apoyo de familiares o amigos para que te ayuden con el bebé durante el tiempo que estés realizando actividad física. Invita a otras mujeres embarazadas y en el posparto a que realicen actividad física contigo.

En la comunidad o municipio en el que vives o frecuentas, existen espacios o equipamientos que permiten la práctica de actividad física, como plazas, canchas y parques, polos del Programa Academia da Saúde y escuelas de deportes.

La actividad física se incluye en muchos movimientos populares, sociales y culturales. ¿Conoces los de tu comunidad? Estos movimientos pueden ayudarte a tener una vida más activa.

¡Tienes gran influencia en tu familia! Los niños cuyos padres o tutores practican actividad física tienen más probabilidades de convertir la actividad física en un hábito.

Usa ropas ligeras y calzados cómodos para la práctica de actividad física, si es posible.

En las actividades físicas al aire libre, utiliza algún tipo de protección, como una gorra, camisa de manga larga y protector solar, si es posible.

Debes beber agua antes, durante y después de la práctica de actividad física. También debes tener una alimentación adecuada y saludable siempre que sea posible. Para saber más, consulta la [Guía Alimentar para la Población Brasileña](#).

○ ¿CÓMO SE PUEDE REDUCIR EL COMPORTAMIENTO SEDENTARIO?

Evita quedarse demasiado tiempo en comportamiento sedentario. Siempre que sea posible, reduce el tiempo que pasas sentada o acostada viendo la televisión o usando el móvil, ordenador, tableta o videojuego. Por ejemplo, cada hora, muévete durante al menos 5 minutos y aprovecha para cambiar de posición y estar de pie, ir al baño, beber agua y estirar el



cuerpo. Se trata de pequeñas actitudes que pueden ayudar a disminuir el comportamiento sedentario y mejorar tu calidad de vida.

Si pasas demasiado tiempo sentada a lo largo del día, intenta compensar este comportamiento incluyendo más tiempo de actividad física en el día a día.

○ INFORMACIONES ADICIONALES Y CONTRAINDICACIONES

Tener una vida diaria físicamente activa es bastante seguro para la gran parte de las mujeres embarazadas y en el posparto. La preocupación por lesiones o problemas de salud no debe impedirte practicar actividad física.

Si sufres una lesión o experimentas alguna molestia inusual, busca la Unidad Básica de Salud más cercana.

Si experimentas náuseas, dificultad para respirar o mareos al realizar actividades en posición acostada (boca arriba), evítelas.

El uso de la bicicleta en el tiempo libre o desplazamiento no está contraindicado. Sólo ten cuidado con el riesgo de caída y trata de transitar por lugares seguros, si es posible.

Si tienes, durante el embarazo, alguna de las siguientes condiciones de salud, la práctica de ejercicio físico, en esa etapa, deberá ser indicada, monitoreada y guiada por un profesional de salud capacitado:

- Enfermedades respiratorias leves controladas;
- Enfermedades cardíacas leves;
- Diabetes de tipo 1 (alto nivel de azúcar en sangre), siempre que esté bien controlada;
- Preeclampsia (presión alta antes del parto) leve;
- Rotura prematura de membranas (antes de la semana 37 de gestación);
- Placenta previa después de 28 semanas;
- Deficiencias nutricionales o desnutrición.

Si tienes alguna de las siguientes condiciones de salud durante el embarazo, no debes realizar ejercicio en esa etapa:

- Enfermedades respiratorias graves;
- Enfermedades cardíacas graves con intolerancia al ejercicio físico;
- Arritmia severa o incontrolada;
- Desprendimiento de la placenta;
- Restricción del crecimiento intrauterino;
- Trabajo de parto prematura activo;
- Sangrado;
- Preeclampsia (presión alta antes del parto) grave.

RED DE APOYO

Si tienes dudas o necesitas ayuda para incluir la actividad física en la rutina, aquí hay algunas sugerencias:



Busca la Unidad Básica de Salud más cercana, ya que muchas ofrecen programas y acciones de actividad física;



Algunos programas públicos, por ejemplo, el [Programa Academia da Saúde](#), el [Programa Saúde na Escola](#), [Segundo Tempo](#) y [Esporte e Lazer na Cidade](#), y acciones como “calles cerradas” o “calles de ocio” proporcionan la práctica de actividad física. Busca saber si tu municipio participa de esas u otras iniciativas;



Muchas universidades, facultades e instituciones del “Sistema S” (Sesc, Sesi, Sest/Senat and Senac) también ofrecen programas de actividad física para la comunidad. Puedes comprobar en las instituciones cerca de tu hogar.



Tu lugar de trabajo o estudio puede ofrecer estructuras que incentiven el desplazamiento activo, por ejemplo: espacios para guardar la bicicleta, además de vestuarios para bañarte y cambiarte la ropa.

ACTIVIDAD FÍSICA PARA PERSONAS CON DISCAPACIDAD

En este capítulo encontrarás informaciones sobre actividad física para personas con discapacidad. Es importante señalar que, antes de comenzar este capítulo, debes leer el [Capítulo 1 - Comprendiendo la Actividad Física](#).

Informaciones adicionales sobre actividad física para cada grupo de edad se encuentran en los [Capítulos 2 \(niños de hasta 5 años\)](#), [3 \(jóvenes de 6 a 17 años\)](#), [4 \(adultos\)](#) y [5 \(ancianos\)](#).

○ ¿POR QUÉ DEBES PRACTICAR ACTIVIDAD FÍSICA?

Son muchos los beneficios que puedes tener con la práctica de actividad física. Los principales beneficios de esta práctica para las personas con discapacidad son:

Promueve el desarrollo humano y bienestar, ayudándote a disfrutar de una vida más plena y con mejor calidad;

Aumenta la autonomía para realizar las actividades diarias;

Promueve la relajación, diversión y disposición;

Aumenta la fuerza muscular, resistencia, coordinación motora, equilibrio, flexibilidad y agilidad;

Mejora las habilidades de socialización;

Ayuda en la inclusión social, creación y fortalecimiento de lazos sociales, vínculos y solidaridad;

Ayuda en el control del peso adecuado y en la disminución del riesgo de obesidad;

Mejora la inmunidad;

Mejora la atención, memoria y razonamiento, así como reduce el riesgo de deterioro cognitivo;

Mejora el estado de ánimo, reduce la sensación de estrés y los síntomas de ansiedad y depresión;

Mejora la circulación sanguínea y disminuye el riesgo de enfermedades cardíacas, diabetes (alto nivel de azúcar en sangre), presión alta y colesterol alto.

Puedes realizar actividad física independientemente de tu discapacidad. A pesar de algunas dificultades experimentadas, es necesario encontrar formas de practicar actividad física, ya sea en actividades individualizadas, que consideren las especificidades de cada persona, o en actividades en grupo, que brinden socialización e interacción.



¿CUÁNTO TIEMPO DE ACTIVIDAD FÍSICA DEBES PRACTICAR?

Niños de hasta 1 año: al menos 30 minutos al día boca abajo (de bruces), que se pueden distribuir a lo largo del día. Los niños con alguna discapacidad deben ser alentados a todo su potencial desde las primeras etapas de vida;

Niños de 1 a 2 años: al menos 3 horas al día de actividades físicas de cualquier intensidad, que se pueden distribuir a lo largo del día;

Niños de 3 a 5 años: al menos 3 horas al día de actividades físicas de cualquier intensidad, con al menos 1 hora de intensidad moderada a vigorosa que se puede acumular a lo largo del día.

Para los niños y los jóvenes de 6 a 17 años: debes practicar al menos 60 minutos o más de actividad física al día. Da preferencia a aquellas de intensidad moderada. Como parte de esos 60 minutos o más al día, incluye actividades para fortalecer los músculos y los huesos, como saltar, tirar, empujar o practicar deportes durante al menos 3 días a la semana.

Adultos: debes practicar al menos 150 minutos de actividad física moderada a lo largo de la semana o al menos 75 minutos de actividad vigorosa, o una combinación equivalente. Las actividades de fortalecimiento muscular se deben realizar involucrando a los principales grupos musculares en dos o más días de la semana.

Ancianos: a partir de esa edad, la recomendación es la misma de los adultos. Además, las personas con movilidad reducida deben realizar actividad física para mejorar el equilibrio y evitar caídas, tres o más días a la semana.

Puedes dividir la práctica de actividad física en pequeños bloques de tiempo o hacer los minutos a la vez. ¡Haz lo que prefieras y puedas!

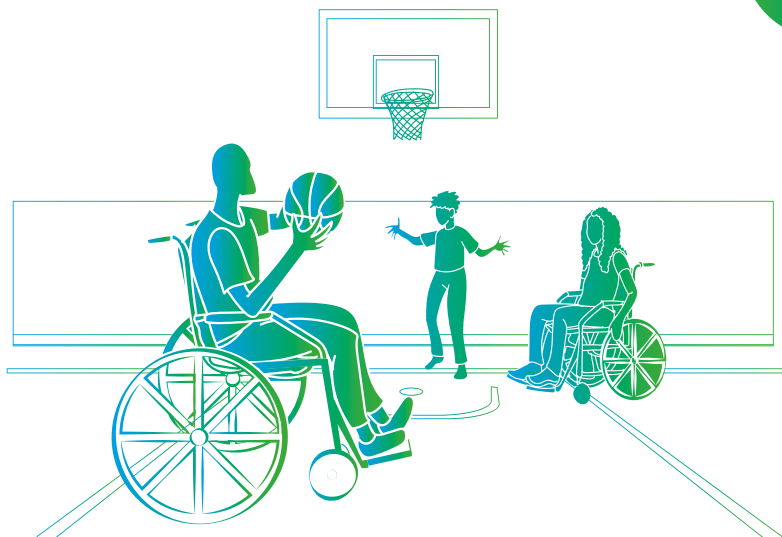
Para obtener beneficios adicionales a la salud, busca practicar actividad física de forma regular y aumenta progresivamente el tiempo por semana. ¡Cada minuto cuenta!

¿QUÉ ACTIVIDADES FÍSICAS PUEDES REALIZAR?

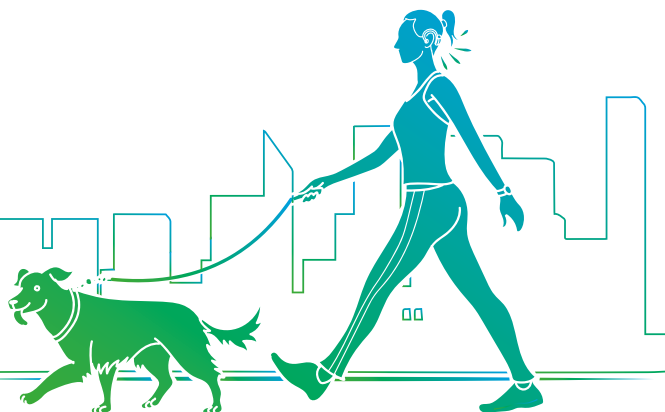
En el tiempo libre: reserva algo de tiempo para hacer actividad física con los amigos, la familia o solo, preferiblemente haciendo lo que te gusta. Puedes bailar, entrenar con pesas, ir a nadar o hacer otros deportes adaptados, o pasear en el parque.

En el desplazamiento: siempre que sea posible, desplázate manejando la silla de ruedas, caminando o en bicicleta, por ejemplo. Puedes hacer estos desplazamientos de ida y vuelta a la escuela, el trabajo, el mercado, la casa de los amigos, la Unidad Básica de Salud y el polo del Programa Academia da Saúde. Intenta hacer estos viajes de la forma más segura y agradable que sea posible.

En el lugar de trabajo o donde estudias: si el lugar en donde estudias o trabajas ofrece actividades físicas, participa de alguna o busca lugares cercanos donde se pueda practicar actividad física. Hacer que tu día a día sea más activo también es una forma de actividad física.



En las tareas domésticas: contribuyendo con las tareas del hogar, te haces una persona más físicamente activa. Participa en tareas para la conservación del patio o del área externa de tu condominio, cómo jardinería, recoger la basura, cocinar, barrer y limpiar, cortar el césped, lavar el coche, empujar el cochecito de bebé, brincar con los niños, caminar o dar baño a la mascota.



ORIENTACIONES PARA QUE PRACTIQUES ACTIVIDAD FÍSICA

Se debe adaptar la actividad física para que sea cómoda y segura para ti.

Si aún no alcanzas las recomendaciones sobre la cantidad de tiempo para la práctica de actividad física, no te rindas y aumenta poco a poco la cantidad e intensidad. Ten en cuenta que realizar cualquier actividad física, en el momento y lugar donde sea posible, es mejor que no hacer nada.

¡Nunca es tarde para empezar! ¡Experimenta diferentes tipos de actividad física para encontrar las que más te gustan!

¡Incorpora la actividad física en tu día a día! ¿Recuerdas que hablamos de esto en el [capítulo 1 - Comprendiendo la actividad física](#)?

Planificar la práctica de actividad física es un buen comienzo. Identifica horarios en tu rutina con posibilidades más grandes para hacer actividad física.

En la comunidad o municipio en el que vives o frecuentas, existen espacios o equipamientos que permiten la práctica de actividad física, como plazas, canchas y parques, polos del Programa Academia da Saúde y escuelas de deportes.

La actividad física se incluye en muchos movimientos populares, sociales y culturales. ¿Conoces los de tu comunidad? Estos movimientos pueden ayudarte a tener una vida más activa.

Usa ropas ligeras y calzados cómodos para la práctica de actividad física, si es posible.

En las actividades físicas al aire libre, utiliza algún tipo de protección, como una gorra, camisa de manga larga y protector solar, si es posible.

Debes beber agua antes, durante y después de la práctica de actividad física. También debes tener una alimentación adecuada y saludable siempre que sea posible. Para saber más, consulta la [Guía Alimentar para la Población Brasileña](#).

Todos pueden practicar actividad física y tener ventajas para la salud y la calidad de la vida. ¡Respetar tus límites!

Comparte la experiencia de practicar actividad física en el día a día con los demás, esto puede animarles a también iniciar o mantener la práctica de actividad física.

Puedes utilizar las aplicaciones móviles para ser una persona activa. Algunos ayudan a monitorear cuántos pasos o distancia recorres en el día y cuál es tu gasto calórico.

Utiliza los juegos electrónicos, tanto en móviles como en videojuegos. Estos pueden ser una buena estrategia para practicar actividad física, ya que algunos simulan movimientos como la danza o los deportes de forma divertida e interactiva.

Para los padres o tutores, profesores, gerentes y cuidadores

Intenta incentivar, estimular y permitir que las personas con discapacidad exploren el ambiente como lo deseen. No les cree dificultades para realizar actividades físicas en casa, en el trabajo, en la escuela o en las calles.

¡Tienes gran influencia en tu familia! Los niños cuyos padres o tutores practican actividad física tienen más probabilidades de convertir la actividad física en un hábito.

Ayuda a los que están bajo su cuidado a practicar actividad física y escucha sus anhelos, miedos, angustias y también sus preferencias, habilidades y necesidades. Esta actitud puede ser el inicio de una transformación hacia una vida activa y puede contribuir a su inserción en la sociedad.



Fomenta la práctica de actividad física desde temprano, independientemente del tipo de discapacidad, y sé paciente. Las personas tienen diferentes tiempos para realizar una actividad, pero la sensación de capacidad al conseguir realizar la actividad será muy importante para su desarrollo.

Busca comprender cuáles son las adaptaciones necesarias para que la práctica de actividad física sea accesible a las personas con discapacidad.

Alienta a los estudiantes con discapacidades a participar activamente en las clases de educación física.

Busca el apoyo de las escuelas para que sus estructuras ofrezcan buenas condiciones y accesibilidad para las personas con discapacidad. Si eres un gerente, prioriza la accesibilidad. Es importante que se priorice la accesibilidad arquitectónica, de señalización e información en los transportes, en las calles y en los establecimientos de salud.

Los autobuses, metros, trenes, aceras y el acceso a las ubicaciones deben ser equipados y debidamente señalizados para abordar a todo tipo de discapacidades (físicas, visuales, auditivas o intelectuales). Estas acciones fomentan la independencia y autonomía de las personas con discapacidad en sus desplazamientos y actividades.

Antes de ayudar a una persona con discapacidad en cualquier situación, primero pregunta cómo puedes ayudar. Por ejemplo, no empuja la silla de ruedas ni toma del brazo a una persona con discapacidad visual sin permiso.

○ ¿CÓMO SE PUEDE REDUCIR EL COMPORTAMIENTO SEDENTARIO?

El comportamiento sedentario puede ocasionar problemas de salud que implican mayor limitación. Un menor tiempo en este comportamiento disminuye los problemas de salud a lo largo de la vida, como la presión alta, diabetes (alto nivel de azúcar en sangre) y las enfermedades cardiovasculares.

Permanecer en la misma posición durante mucho tiempo puede ser perjudicial para su salud. Intenta variar de posición y alternar con alguna actividad física leve, como moverte por la casa de un lugar a otro, moverte mientras ves la televisión o cuando está frente al ordenador o estudiando.

¡Intenta no quedarte más de una hora en la misma posición! Cualquier sustitución del tiempo parado por movimiento será una contribución para tu salud.

Siempre que sea posible, sustituye el móvil, ordenador, tableta, videojuego y televisión por actividades de movimiento y menos paradas. Incluso puedes utilizar estos recursos para bailar, cantar y moverte.

Cada hora en comportamiento sedentario, muévete durante al menos 5 minutos, si es posible. Se trata de pequeñas actitudes que pueden ayudar a disminuir el comportamiento sedentario y mejorar tu calidad de vida.

○ INFORMACIONES ADICIONALES

Tener una vida diaria físicamente activa es bastante seguro. La preocupación por lesiones o problemas de salud no debe impedirte practicar actividad física.

Si sufres una lesión o experimentas alguna molestia inusual, como dolor en el pecho o mareos, busca la Unidad Básica de Salud más cercana.

Ten cuidado si tienes diabetes (alto nivel de azúcar en sangre), especialmente cuando realizar actividades físicas más vigorosas. Para evitar la hiperglucemia (altos niveles de azúcar en sangre) o la hipoglucemia (niveles bajos de azúcar en sangre), necesitarás ajustar a la dosis de insulina y a la alimentación en los períodos donde realizarás actividad física. Busca a un profesional de salud para ayudarte.

Si tienes asma, ten cuidado con las situaciones que pueden desencadenar alergias, como el clima seco y el cloro en la piscina. El uso de medicamentos para la asma, combinado con el tipo, el lugar y el momento elegido para realizar la actividad física, ayuda a aliviar los síntomas.

Debes recordar que el sueño y la alimentación adecuada y saludable también son importantes para la práctica de actividad física.

Si tienes dudas sobre la práctica de actividad física y las enfermedades crónicas, busca la Unidad Básica de Salud más cercana.

○ RED DE APOYO

Si tienes dudas o necesitas ayuda para incluir la actividad física en la rutina, aquí hay algunas sugerencias:



Busca la Unidad Básica de Salud más cercana, ya que muchas ofrecen programas y acciones de actividad física;



Algunos programas públicos, por ejemplo, el [Programa Academia da Saúde](#), [Programa Saúde na Escola](#), [Segundo Tempo](#) y [Esporte e Lazer na Cidade](#), y acciones como “calles cerradas” o “calles de ocio” proporcionan la práctica de actividad física. Busca saber si tu municipio participa de esas u otras iniciativas;



Muchas universidades, facultades e instituciones del “Sistema S” (Sesc, Sesi, Sest/Senat and Senac) también ofrecen programas de actividad física para la comunidad. Puedes comprobar en las instituciones cerca de tu hogar;



Comprueba si tu municipio cuenta con algún Centro Especializado em Reabilitação vinculado al Sistema Único de Salud. Muchas veces estos lugares desarrollan acciones para promover la actividad física para personas con discapacidad;

Algunas organizaciones no gubernamentales (ONGs), como la Associação de Pais e Amigos dos Excepcionais (APAE), tienen unidades dispersas por todo Brasil y también desarrollan programas de actividad física;

El [Comitê Paralímpico Brasileiro](#) tiene varias informaciones sobre actividades físicas y deportivas adaptadas.

Tu lugar de estudio o pasantía puede ofrecer estructuras que incentiven el desplazamiento activo, por ejemplo: espacios para guardar la bicicleta, además de vestuarios para bañarte y cambiarte la ropa.

Háganos saber lo que piensa sobre esta publicación. Haga clic aquí y responda la encuesta.

<https://ncv.microsoft.com/BazoIU6zAn>

DISQUE **136**
SAÚDE

Biblioteca Virtual em Saúde do Ministério da Saúde
bvsms.saude.gov.br



MINISTÉRIO DA
SAÚDE

**Governo
Federal**