

# Ideas de Actividades Físicas

- ✓ Trabajar en el jardín o el patio
- ✓ Oficios del hogar como barrer el piso
- ✓ Montar bicicleta
- ✓ Caminar o trotar (¡mejor si es con música!)
- ✓ Bailar
- ✓ Hacer ejercicio con un video
- ✓ Dar una caminata en un parque
- ✓ Nadar
- ✓ Jugar boliche
- ✓ Jugar pelota o Frisbee
- ✓ Saltar cuerda o sogá
- ✓ Juegos de grupo con Paracaídas
- ✓ Recorrido con obstáculos
- ✓ Tomar una clase de ejercicio o de baile
- ✓ Pertenecer a un grupo recreacional como las Olimpiadas Especiales
- ✓ Pertenecer a un grupo de boliche
- ✓ Mover cintas al compás de la música
- ✓ Artes marciales
- ✓ Remar en bote o ir kayaking
- ✓ Caminar en un centro comercial



## ¡Más Ideas!

- ✓ ¡Apague la TV y planifique actividades divertidas para que lo incentiven a moverse!
- ✓ ¡Planifique actividades divertidas con un amigo o amiga!
- ✓ Haga una lista de actividades divertidas e inclúyalas en su agenda semanal
- ✓ Solicítele a las personas de apoyo que lo ayuden con el transporte y dinero para las actividades.
- ✓ Haga que la actividad física sea una meta.
- ✓ Consulte con su médico sobre la cantidad y tipo de actividad física que sea buena para usted.
- ✓ Visite el sitio web del Centro Nacional sobre Actividad Física, [www.ncpad.org](http://www.ncpad.org), para obtener una lista de programas por estado, ciudad o zona postal.



### Información suministrada por:

Centro de Florida para Comunidades Incluyentes, un Centro Universitario para la Excelencia en Discapacidades del Desarrollo, Universidad del Sur de la Florida

### Por favor cite este documento como:

Havercamp, S.M. & Veguilla, M. (2009). *Actividad Física: Poniéndose en Forma para Toda la Vida*. Centro de Florida para Comunidades Incluyentes, <http://fffcic.org>.

El desarrollo de este material fue apoyado por la Administración sobre Discapacidades del Desarrollo (#90-DD-0592, Fox and Kincaid)

Para mayor información o solicitar copias adicionales, visite <http://fffcic.org>



## A Behavioral-Health Information Program

for Children and Adults with Disabilities

# Actividad Física:

*Poniéndose en Forma  
para Toda la Vida*



# Bienestar Físico

## ¿Por Qué es *Importante* la Actividad Física?

¡Las personas con discapacidades necesitan actividad física tanto como cualquier otra persona! Pero las personas discapacitadas generalmente son menos activas que aquellas que no lo son.

**La actividad física lo puede ayudar a sentirse mejor y mantenerse sano.**

## ¿Sabía Usted que...?

**Si es físicamente activo, usted puede:**

- ✓ Mantener su corazón sano
- ✓ Ayudar a controlar el colesterol y los niveles de azúcar
- ✓ Mantener sus huesos fuertes a medida que envejece
- ✓ Protegerse contra ciertos tipos de cáncer
- ✓ Ser más sano y vivir más tiempo
- ✓ Sentirse más contento y tener más energía
- ✓ Mantener un peso saludable

## ¿Qué *Causa* un Peso No Saludable y la Obesidad?

- ✓ Estar mucho tiempo sentado en vez de ser activo y no seguir una dieta saludable tiene como resultado un peso no saludable.
- ✓ ¡Los niños y adultos con discapacidades pueden y deben ser físicamente activos!

## ¿Cómo Puede Ayudar su Médico?

- ✓ Los médicos, las enfermeras y otros proveedores de cuidados de la salud le pueden decir si su peso es saludable.
- ✓ Lo pueden ayudar con problemas médicos que dificulten perder peso y lo pueden ayudar a no volver a aumentar de peso.
- ✓ Un Índice de Masa Corporal (IMC) se puede medir conociendo su altura y su peso. Los profesionales de la salud a menudo pueden utilizar el IMC para ayudarlo a decidir si tiene sobrepeso.
- ✓ Un médico también tomará en cuenta su edad y crecimiento para decidir si su peso es saludable.

## ¿Qué es la *Actividad Física*? ¡No es Solamente Ejercicio!

- ✓ El ejercicio es una clase de actividad física que es planificada y estructurada. También es repetitivo y se hace para mejorar su salud y ponerse en forma, como ir a un gimnasio o tomar clases de aeróbicos.

**Hay 3 tipos principales de actividad física:**

1. La actividad aeróbica hace que el corazón lata más rápido y hace que se respire más fuerte.
    - *ejemplos: caminar, correr, montar bicicleta, nadar, pasar la aspiradora, caminar con el perro*
  2. La actividad de fortalecer los músculos trabaja todos los grupos musculares del cuerpo (piernas, caderas, espalda, pecho, abdomen, hombros y brazos).
    - *ejemplos: alpinismo, hacer pechadas o lagartijas, hacer abdominales, levantar pesas, yoga*
  3. La actividad para fortalecer los huesos es cuando los pies, las piernas o los brazos cargan el peso.
    - *ejemplos: baloncesto, tenis, rayuela o avión, bailar, saltar y caminar*
- ✓ Es importante hacer TODOS los 3 tipos de actividad física para mantener el cuerpo sano.
  - ✓ Se debe hacer 1 hora o más de actividad física casi todos los días.
  - ✓ Aún más actividad física puede ser necesaria para perder peso y no volverlo a aumentar.