

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
- ✓ Patinar
- ✓ Jugar pelota o Frisbee
- ✓ Saltar cuerda o sogá
- ✓ Juegos de grupo con Paracaídas
- ✓ Recorrido con obstáculos
- ✓ Tomar una clase de ejercicio o de baile
- ✓ Participar en grupos recreacionales como las Olimpiadas Especiales
- ✓ Pertenecer a un grupo de boliche
- ✓ Mover cintas al compás de la música
- ✓ Aprender artes marciales
- ✓ Remar en una canoa 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 para que no se te olvide
- ✓ 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, para obtener una lista de programas por estado, ciudad o zona postal.

Florida Center
for Inclusive Communities



T · H · E
OHIO STATE
UNIVERSITY

USF
UNIVERSITY OF
SOUTH FLORIDA

Nisonger Center

Información suministrada por:

Centro de Florida para Comunidades Incluyentes, de la Universidad del sur de la Florida y el centro Nisonger de la Universidad Estatal de Ohio Centro Universitario para la Excelencia en Discapacidades del Desarrollo.

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://ffcc.org>.

El desarrollo de este material fue apoyado por la Administración sobre Discapacidades del Desarrollo (#90-DD-0592, Fox and Kincaid) y el William Greenville Pace Medical Research Fund of Columbus Ohio

Para mayor información o solicitar copias adicionales, visite <http://ffcc.org> o <http://nisonger.osu.edu/bhip/>

Actividad Física:

Poniéndose en Forma para Toda la Vida



Be Healthy Information Program
for Children and Adults with Disabilities

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 un peso saludable
- ✓ 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

¿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!

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 30 minutos o más de actividad física 5 días a la semana.
 - ✓ Aún más actividad física puede ser necesaria para perder peso y no volverlo a aumentar.