

Introducción

➤ Hay una actividad física para cada edad y circunstancia.

El ejercicio físico es una actividad física planificada, estructurada y repetitiva que tiene como objetivo mejorar o mantener los componentes de la forma física.

Entendemos por actividad física cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos. De este movimiento resulta un gasto energético que se suma al del gasto del metabolismo basal.

Hablamos de deporte cuando la actividad es reglada y competitiva.

Una persona en buena forma física es la que se desenvuelve diariamente con vigor y diligencia, sin fatiga excesiva y con energía para hacer actividades.

Ejercicio físico "fácil" y en casa

Una buena manera de hacer ejercicio "sin querer" es incluirlo en las actividades de la vida cotidiana.

➤ **Hacer las tareas de la casa** es un buen ejercicio físico, por ejemplo, pasar la escoba en vez de la aspiradora. Pero hay muchas otras actividades que pueden suponer hacer ejercicio físico.

➤ Después de comer o de cenar es conveniente **dar un paseo**. Primero puede ser de 10 minutos, después se puede alargar progresivamente hasta 30.

➤ La **bicicleta estática** o cualquier aparato de gimnasia pueden ser adecuados para hacer ejercicio en casa.

➤ También podemos **prescindir del mando a distancia** y levantarnos cada vez que queramos cambiar de canal. Y si tenemos sed, levantarnos a buscar un vaso de agua, en vez de hacémoslo traer.

En el trabajo

No es conveniente mantener más de 20 minutos la misma postura en el trabajo, sea delante de un ordenador o detrás de un mostrador.

➤ Evitar, cuando sea posible, los correos electrónicos y las llamadas telefónicas. Mejor ir a **dar un encargo o a hacer una gestión personalmente, a pie**.

➤ **Olvidarse del ascensor** para subir y bajar escaleras.

➤ Procurar volver al trabajo después de comer **dando una vuelta**.

➤ Organizar un campeonato de algún **deporte** al cual seáis aficionados es una buena manera de hacer ejercicio con los compañeros de trabajo.

➤ Subir o bajar del metro o del autobús que os lleve al trabajo **unas paradas antes o después** y andar hasta llegar allí.

La constancia es una buena aliada del ejercicio. Podéis anotaros en la agenda el día que os toca hacer ejercicio.

Recordad

➤ **El sedentarismo es una de las causas de aparición y desarrollo de las enfermedades crónicas más frecuentes.**

➤ Si el sedentarismo está muy relacionado con la muerte por causas cardiovasculares, se puede decir que **el ejercicio físico alarga la vida y mejora su calidad**.

➤ El tiempo libre es un buen momento para mantenerse activo y divertirse.

➤ Si andamos es bueno empezar por un ritmo suave e irlo intensificando, manteniéndolo un buen rato.