

## + AUMENTAR:

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

Subir y bajar escaleras.

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

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

## — REDUCIR:

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

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

## ! RECORDAR:

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

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

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

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



### Para más información:

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

Tel. 848 42 34 50

[www.isp.navarra.es](http://www.isp.navarra.es)



Marca tu propio ritmo y disfruta de sentirte mejor  
[muevete.navarra.es](http://muevete.navarra.es)

DL NA 1894-2023

# LA ACTIVIDAD FÍSICA

# para tu salud





## Actividad física

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



## Sedentarismo

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

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

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

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

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

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



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



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

## MUÉVETE

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



**Desplazamientos**



**Actividad principal**



**Hogar**



**Tiempo libre**