

## 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 soga
- ✓ Juegos de grupo con Paracaídas
- ✓ Recorrido con obstáculos
- ✓ Tomar una clase de ejercicio o de baile
- ✓ Participar en grupos recreacionales como las Olimpiadas Especiales
- ✓ Pertener 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
- ✓ Solicíteles 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.



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.