

**¡VUÉLVETE MÁS
ACTIVO!**



Tip para volverte más activo en tu cotidianidad: Caminar y pasear a ritmo ligero. Subir y bajar escaleras, colaborar en tareas de la casa, desplazarse de forma activa: en bicicleta, patineta, etcétera (teniendo en cuenta los requerimientos de seguridad que implica cada medio de transporte).



Ilustración de @storyset

MÁS INFORMACIÓN

 vitalizate_bog@unal.edu.co  316 5000 Ext. 17214 - 17209



Recuerda incluir todos los tipos de actividad física:

Las actividades cardiovasculares (aeróbico):

- Trote liviano, caminar, desplazarse en bicicleta, bailar, jugar fútbol.

Las actividades de resistencia muscular:

- Subir escaleras, levantar cargas, saltar.

Las actividades relacionadas con la flexibilidad:

- Agacharse, estirarse, girar.

Las actividades relacionadas con la coordinación:

- Juegos con pelota, bailar.



Ilustración de @storyset

MÁS INFORMACIÓN

vitalizate_bog@unal.edu.co 316 5000 Ext. 17214 - 17209



Es recomendación de la OMS
que por cada dos horas que
permanecemos sentados
deberíamos movernos al menos
10 minutos.



ilustración de [@storyset](#)

MÁS INFORMACIÓN

 vitalizate_bog@unal.edu.co  316 5000 Ext. 17214 - 17209



Los niveles de actividad física requeridos para obtener beneficios en salud no necesariamente deben ser de elevada intensidad. Comenzar de a poco, según la condición física, estado de salud, las preferencias y metas de cada persona, e incluir las actividades en la vida cotidiana permitirá ser una persona más activa, menos sedentaria y generará adherencia y construcción de hábito y disciplina



MÁS INFORMACIÓN

 vitalizate_bog@unal.edu.co  316 5000 Ext. 17214 - 17209

ilustración de @storyset



La intensidad de la actividad física puede reflejar en muchos casos la velocidad a la que se está realizando o la magnitud del esfuerzo requerido. Recuerda que esta se puede estimar preguntándote cuánto tienes que esforzarte para poder mantener de forma regular la actividad.



Ilustración de @storyset

MÁS INFORMACIÓN

 vitalizate_bog@unal.edu.co  316 5000 Ext. 17214 - 17209



Se ha demostrado que **estudiantes activos físicamente aprovechan oportunidades de realizar actividad física** en diferentes ocasiones sociales que les permite alcanzar las recomendaciones de actividad física.



MÁS INFORMACIÓN

 vitalizate_bog@unal.edu.co  316 5000 Ext. 17214 - 17209

Ilustración de @storyset



La actividad física mejorar el estado de ánimo, permite tener más energía, sentirse más relajado, entre otras. Si bien hay barreras prácticas para realizarla, como horarios ocupados y mala salud, las mayores barreras son mentales, como la falta de motivación y de confianza. Por lo que es importante explorar diferentes actividades y encontrar aquella que se adapta mejor a cada uno.



Ilustración de @storyset

MÁS INFORMACIÓN

 vitalizate_bog@unal.edu.co  316 5000 Ext. 17214 - 17209



Existe una regla de "las dos horas" que lo que enseña es que **si posterior a la realización de ejercicio (2 horas) presentas dolor muscular quiere decir que probablemente te sobrepasaste** y debes disminuir la cantidad de repeticiones o la intensidad para la próxima vez, no significa que debas dejar el ejercicio, simplemente disminuye el ritmo.

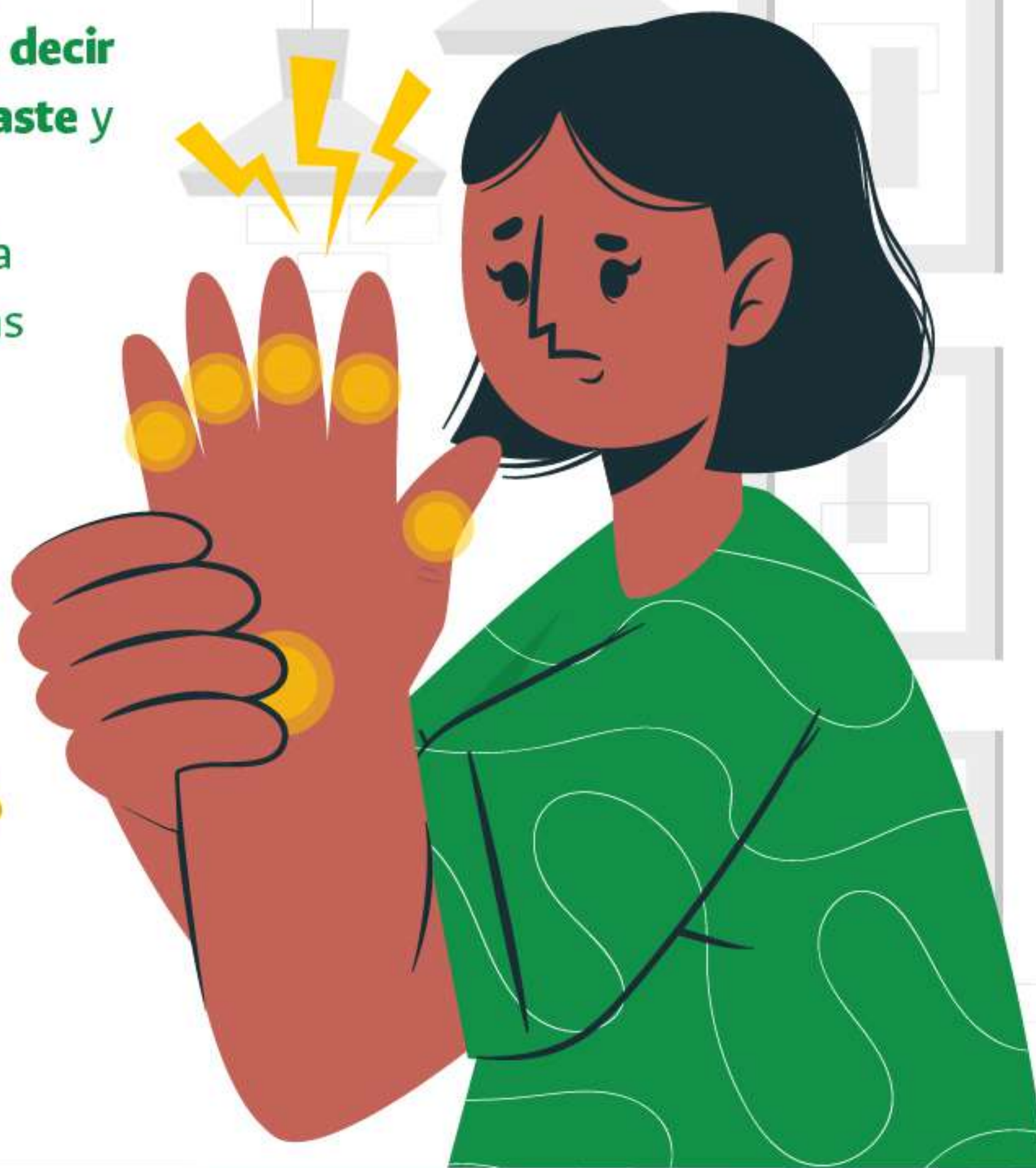


Ilustración de @storyset

MÁS INFORMACIÓN

 vitalizate_bog@unal.edu.co  316 5000 Ext. 17214 - 17209



Recuerda: el aumentar los niveles de actividad física rápidamente, sin una progresión definida, puede traer dolores musculares, sensación de fatiga y pocas ganas de volver a moverse.



MÁS INFORMACIÓN

 vitalizate_bog@unal.edu.co  316 5000 Ext. 17214 - 17209

ilustración de @storyset