

GUÍA BÁSICA DE **ACTIVIDAD FÍSICA** **EN CASA**





La guía tiene el carácter de un concepto técnico. Las recomendaciones en ella contenidas se emiten en razón de la especialidad de los profesionales que intervinieron en su realización y no tienen carácter vinculante ni obligatorio. La organización puede ajustar las sugerencias de acuerdo a las variables y procedimientos, estándares y programas de protección colectiva e individual que busquen eliminar, controlar y disminuir los riesgos”

INTRODUCCIÓN

La presente guía hace parte de las estrategias de intervención del Programa de Vigilancia Epidemiológica para la Prevención de los Desórdenes Musculoesqueléticos y tiene como objetivo principal brindar recomendaciones técnicas que orienten la práctica de actividad física en casa, como una medida de promoción de la salud musculoesquelética y cardiovascular pulmonar de las familias y de los trabajadores que pertenecen a la Universidad de la Sabana; que actualmente se encuentran trabajando en casa de manera temporal, como una medida de control ante la contingencia que presenta el país y el mundo a causa de la pandemia por Covid – 19.

La información contenida en esta guía, se fundamenta en lo establecido por institutos y entidades de salud oficiales como la Organización Mundial de la Salud (OMS), quien, entre otras cosas, manifiesta que la práctica regular de actividad física mejora las funciones cardiorespiratorias, musculares, la salud ósea y reduce el riesgo de aparición de enfermedades no transmisibles en quienes la realizan.

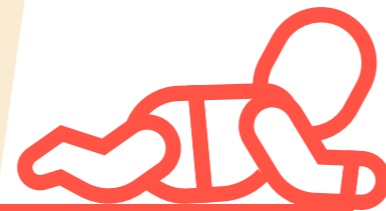




PRECAUCIÓN

Los ejercicios emitidos deben ser validados dentro de los controles pediátricos. Esta información está dirigida a niños/as sin restricciones medicas ni enfermedades.

Ubícalo al menos por 30 minutos en **posición prona (boca abajo)**, a lo largo del día mientras esté despiertos.



Cuando el niño/a logre estar sentado **ubica objetos** frente a él, buscando que logre alcanzarlos y que estén cada vez más alejados.



Cuando se produzca el gateo, **estimúlalo** ubicando objetos seguros a una distancia que exija al niño/a desplazarse para alcanzarlos.



Menores de 5 años



Lactantes
(menores de un año):

Mientras el niño/a sujete un objeto, **intenta quitárselo**, buscando que el niño/a realice fuerza de tracción, todo esto sin quitarle el objeto.



Durante el baño, introduce en la tina **juguetes llamativos y flotantes**, para que el niño juegue con ellos.



Léeles cuentos en momentos de inactividad.





PRECAUCIÓN

Los ejercicios emitidos deben ser validados dentro de los controles pediátricos. Esta información está dirigida a niños/as sin restricciones medicas ni enfermedades.

Menores de 5 años



De 1 a 2 años:

Jueguen a agacharse y levantarse, diciendo **"somos chiquitos, ahora somos grandes"**.

Colócale en el suelo varios juguetes y pídele que los recoja y los guarde, si no lo logra, **es importante guiarle**.

Estando el niño/a sentado en el suelo y tú ubicado detrás de su espalda, **empújalo suavemente** en varias direcciones, ayudándole para que no pierda el equilibrio y se mantenga sentado.

Estando el niño/a de pie, tómallo suavemente por las axilas e **inclínalo hacia atrás**, hacia adelante y hacia los lados, buscando que se enderece solo/a.



Estando el niño/a de pie frente a ti, **apoya su espalda sobre la pared** y pídele que camine hacia ti.

Amarra un carrito de plástico y enséñale que lo jale caminando hacia atrás y hacia adelante.

Enseñale a patear **una pelota**.

Jueguen a **saltar desde una altura pequeña** como un escalón.





PRECAUCIÓN

Los ejercicios emitidos deben ser validados dentro de los controles pediátricos. Esta información está dirigida a niños/as sin restricciones medicas ni enfermedades.

Menores de 5 años



De 2 a 3 años:

Pídele que se **pare de puntas**.

Pídele que se ponga de pie estando agachado/a y **sin utilizar las manos**.

Muéstrale como saltar en un solo lugar y sobre **pequeños obstáculos**.



Pídele que se pare en **un solo pie**, inicialmente ayúdale y luego permítele que lo haga solo/a.

Corran persiguiendo **una pelota**.

Pídele que juegue **llevando las manos arriba** y en todas las direcciones posibles.



PRECAUCIÓN

Los ejercicios emitidos deben ser validados dentro de los controles pediátricos. Esta información está dirigida a niños/as sin restricciones medicas ni enfermedades.

Menores de 5 años



De 3 a 4 años:

Pídele que **te imite** mientras caminas en las puntas de los pies.

Jueguen a **lanzar y a agarrar la pelota** inicialmente entre tú y él y luego rebotándola sobre una pared.

Pídele que **salte sobre un solo pie** y luego sobre el otro. También pídele que salte con los dos pies desplazándose por un camino imaginario.



Enséñale a sentarse **haciendo cucullas.**

Bailen juntos con canciones que permitan coordinar los movimientos del cuerpo con lo que describe la letra de la canción.

PARA LOS GRUPOS POBLACIONALES QUE CONTINÚAN SE DEBE CUMPLIR LA SIGUIENTE SECUENCIA AL REALIZAR LA ACTIVIDAD FÍSICA:



1

Calentamiento

Preparación física y psicológica del organismo para la práctica de la actividad física

Correr o caminar a paso rápido durante 5 minutos

Estiramientos dinámicos



2

Fase Central

Incluye las actividades que se describen a continuación, de acuerdo al rango de edad. Las encontrarás después de:
Analiza en qué fase de tu entrenamiento estás



3

Enfriamiento o Vuelta a la calma

Permite relajar los músculos para evitar que duelan recuperar la frecuencia cardiaca normal

Caminar o trotar por 5 minutos

Estiramientos estáticos por 30 segundos

GENERALIDADES DE LA INTENSIDAD EN LA **ACTIVIDAD FÍSICA:**

Actividad física moderada:

Requiere un esfuerzo moderado en el que se acelera de forma perceptible el ritmo cardiaco.

Ejemplos aplicables en casa:

- Caminar a paso rápido.
- Bailar.
- Jardinería.
- Tareas domésticas.
- Participación activa en juegos y deportes con niños y paseos con animales domésticos a ritmo acelerado.

Actividad física intensa o vigorosa:

Requiere una gran cantidad de esfuerzo y provoca una respiración rápida y un aumento sustancial de la frecuencia cardíaca.

Ejemplos aplicables en casa:

- Correr.
- Ascender a paso rápido en una escalera.
- Aerobic.



ANALIZA EN QUÉ FASE DE TU ENTRENAMIENTO ESTÁS:

Acondicionamiento inicial:

Podría durar de **1 a 6 semanas**, siempre y cuando se practique en una frecuencia de mínimo 3 o 4 días por semana, realizando ejercicio aeróbico moderado y con una duración de por lo menos 15 a 20 minutos, que deberá aumentar hasta 30 minutos.

Avance:

Suele durar entre **4 y 8 meses**. Se aumentan la duración o la frecuencia de los ejercicios de la fase central (no se deben aumentar duración y frecuencia al mismo tiempo). La duración no debe elevarse más del 20% por semana hasta que se pueda mantener un ejercicio entre moderado e intenso durante 20 a 30 minutos. **La frecuencia debe progresar desde 3 o 4 días a 5 días por semana.**

Mantenimiento:

El objetivo es mantener el nivel de avance cardiorespiratorio y el gasto calórico alcanzados durante la progresión de la fase de avance. **Es importante mantener la intensidad de los ejercicios aeróbicos y adicionar ejercicios variados como danza aeróbica, danza con música tipo country, entrenamiento con pesas, etc.**



GENERALIDADES DE LOS **ESTIRAMIENTOS:**



Estáticos

Consiste en mantener la posición de estiramiento entre **30 y 60 segundos.**

.....

Dinámicos

Consiste en realizar la activación de los músculos a través de movimientos suaves y controlados para elongar las fibras musculares, durante **10 o 20 segundos.**

.....

Respiración

Es importante que durante todos los ejercicios de estiramiento se conserve una respiración lenta de inhalaciones y exhalaciones profundas para promover la oxigenación y la relajación muscular. **Mientras que durante los ejercicios de fortalecimiento se debe inhalar mientras se está en reposo y exhalar mientras se realiza el esfuerzo.**

De 5 a 17 años

Generalidades: Mínimo 60 minutos diarios de actividad física moderada a vigorosa y con una frecuencia de mínimo tres veces a la semana. La actividad física debe ser en mayor parte aeróbica.

Ejercicios aeróbicos

Subir y bajar las escaleras, bailar, saltar laso (imaginariamente o con un laso real), trotar de un punto a otro de la casa.



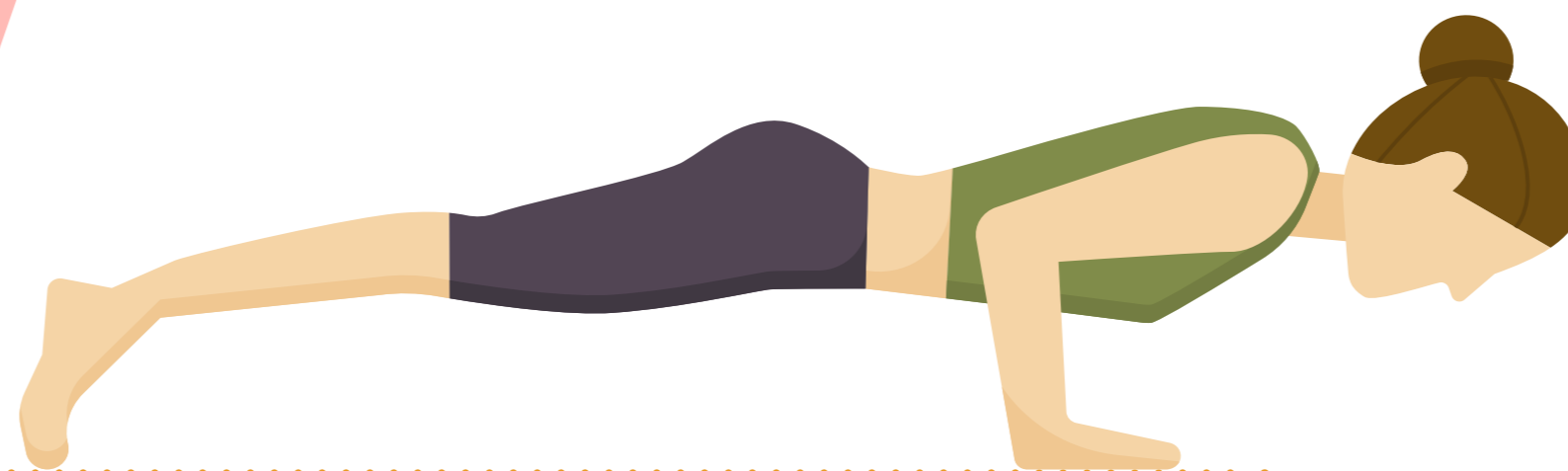
Ejercicios de fortalecimiento

Realiza de cada ejercicio 2 series de 12 repeticiones.

Saltos abriendo y cerrando pies y brazos

Abdominales

Flexiones



PRECAUCIÓN

Esta información está dirigida a niños/as y jóvenes sin restricciones medicas ni enfermedades.

Ejercicios de coordinación y equilibrio

Implementa con tu familia juegos como: golosa y caminar sobre una cuerda imaginaria.



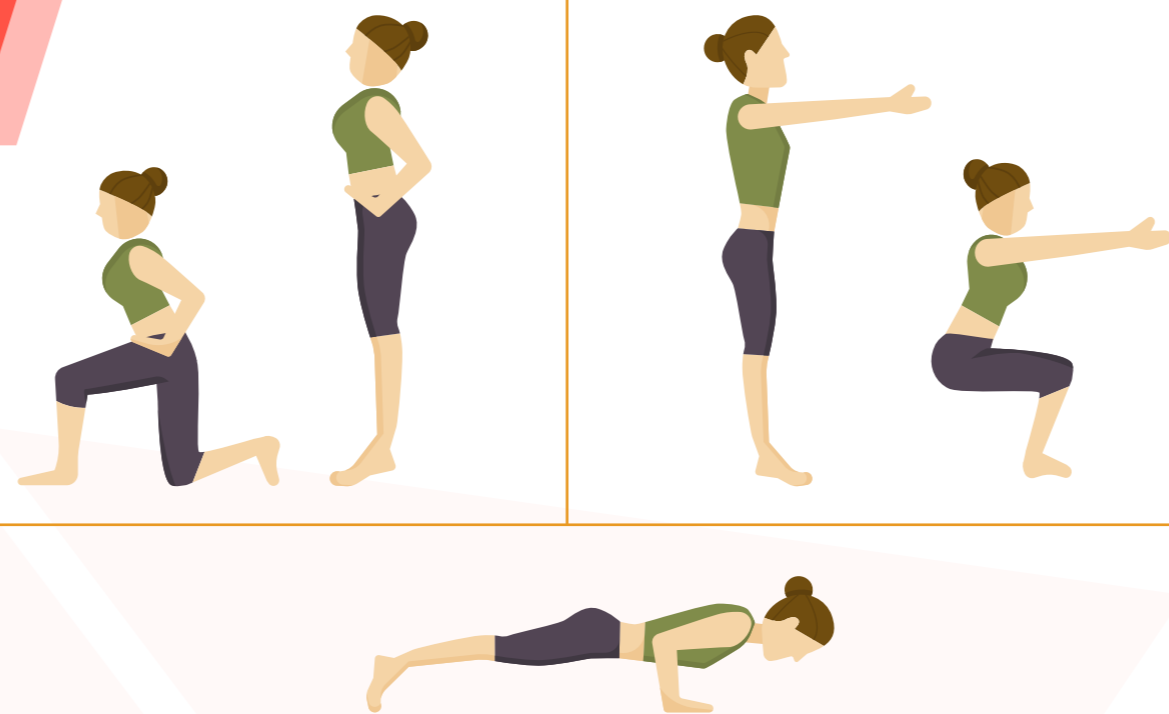
De 18 a 64 años

Generalidades: Mínimo 150 minutos semanales de actividad física aeróbica moderada o 75 minutos de actividad física vigorosa. Importante realizar fortalecimiento de los grandes grupos musculares (pectoral, dorsal y cuádriceps) dos veces o más por semana.



Ejercicios aeróbicos

Subir y bajar las escaleras, bailar, saltar laso (imaginariamente o con un laso real), trotar de un punto a otro de la casa.



Ejercicios de fortalecimiento

Realiza de cada ejercicio 2 series de 12 repeticiones.



PRECAUCIÓN

Esta información está dirigida a adultos sin restricciones medicas ni enfermedades.



Jumping jacks

Burpees

Escalador

Salto de rana

Ejercicios de fuerza de resistencia

Realiza de cada ejercicio 12 repeticiones.

Mayores de 65 años

Generalidades: Mínimo 150 minutos semanales de actividad física aeróbica moderada o 75 minutos de actividad física vigorosa.



Ejercicios aeróbicos

Realizar ejercicios sencillos y dinámicos tales como la marcha y el baile. Cuando la persona se encuentra muy descondicionada comenzar con **10 minutos** y progresar gradualmente de acuerdo a la resistencia, hasta llegar a **60 minutos**. **NUNCA DEBE PERCIBIR FATIGA EXCESIVA, DOLOR DE CABEZA O MAREO.**

Ejercicios de fortalecimiento

Realizar de cada ejercicio 12 repeticiones. Velocidad entre moderada y lenta. **Ningún ejercicio debe producir dolor.**

Manteniendo los brazos arriba de la cabeza, dobla y estira los codos.

Flexiones contra la pared estando de pie.

Levantarse y sentarse de una silla, ayudándose con los brazos.

Sosteniéndose con las manos de alguna superficie, lleva cada pierna hacia atrás.

Sosteniéndose con las manos de alguna superficie, lleva cada pierna hacia los lados.

Sosteniéndose con las manos de alguna superficie, dobla una a una las rodillas hacia atrás.



PRECAUCIÓN

Esta información está dirigida a adultos mayores sin restricciones medicas ni enfermedades. Consulte a su médico si cuenta con alguna condición de salud que le genere restricciones para la práctica de actividad física. **REALICE TODOS LOS EJERCICIOS BAJO LA SUPERVISIÓN DE UN FAMILIAR.**



Ejercicios de flexibilidad

Estiramiento de los grandes músculos (pectoral, dorsal y cuádriceps). Cada estiramiento tendrá una duración de 40 segundos. **No se debe percibir dolor.**

Ejercicios de equilibrio

Caminar siguiendo una línea recta, caminar con un pie seguido del otro, caminar sobre las puntas de los pies o sobre los talones y pararse sobre un solo pie y luego con el otro. **Siempre contar con la supervisión y ayuda de un familiar para evitar que se presenten caídas.**

REFERENCIAS

- <https://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/es/>
- https://www.who.int/dietphysicalactivity/physical_activity_intensity/es/
- https://www.paho.org/uru/index.php?option=com_docman&view=download&slug=guia-de-actividad-fisica-msp-compressed&Itemid=307
- <https://www.who.int/es/news-room/detail/24-04-2019-to-grow-up-healthy-children-need-to-sit-less-and-play-more>
- <http://files.unicef.org/mexico/spanish/ejercicioestimulaciontemprana.pdf>
- http://media.specialolympics.org/soi/files/resources/SPANISH/StriveTrain/Train_HomeExercise_Spanish.pdf
- <https://www.rchsd.org/health-articles/ejercicios-fciles-para-adolescentes/>
- <https://www.fisioterapia-online.com/articulos/estiramientos-musculares-tipos-caracteristicas-y-utilidades>
- <https://fiapam.org/wp-content/uploads/2013/07/manual-cast-ultima.pdf>
- <https://www.nia.nih.gov/health/ejercicios-fortalecimiento-adultos-mayores>
- <https://www.segg.es/media/descargas/Acreditacion%20de%20Calidad%20SEGG/CentrosDia/GU%C3%8DA%20DE%20EJERCICIO%20F%C3%8DSICO%20PARA%20MAYORES.pdf>
- <https://www.nia.nih.gov/health/ejercicios-flexibilidad-adultos-mayores>
- <https://books.google.com.co/books?id=gcyFkxYRO9MC&printsec=frontcover&dq=estiramientos&hl=es-419&sa=X&ved=0ahUKEwiLqtT-zMLOAhVlg-AKHW6kCjsQ6AEIMDAB#v=onepage&q=estiramientos&f=false>
- Heyward V. 2008. Evaluación De La Aptitud Física Y Prescripción Del Ejercicio - Ed. Médica Panamericana.

Asesorado por:

Tania Yiselly Gerena Rojas
Consultor II
CGR - ARL Suramericana S.A

Con la participación de:

Lady Nathalia Torres Pinzón
Estudiante de Fisioterapia en práctica
Universidad de La Sabana

Aprobado por:

Edwin Roberto González
Director de Salud y Seguridad Industrial
Universidad de La Sabana



Universidad de
La Sabana