



Fraternidad
Muprespa

EJERCICIO FÍSICO

Departamento de Prevención y Desarrollo de la Cultura de la Salud

ÍNDICE

1.	Introducción	3
2.	¿Sabías qué?	4
3.	Consejos prácticos	6
4.	Es importante recordar que...	7





Introducción

"Seguir una vida sedentaria nos ocasiona muchos problemas relacionados con la salud."

Según la **Agencia Europea para la Seguridad y Salud en el Trabajo** el **sedentarismo es el mayor factor de riesgo de los trastornos músculo esqueléticos**. Debido a la pérdida de masa muscular y fuerza, el sedentarismo tiende a causar a su vez dolores articulares y contracturas en la espalda.

También incrementa el riesgo de sobrepeso y obesidad, dado que nuestro organismo no quema aquellas calorías y grasas que no necesita.

Esa falta de actividad física también aumenta el riesgo de padecer determinadas enfermedades cardiovasculares y coronarias igualmente relacionadas con el aumento de peso. Destacan sobre todo la diabetes, hipertensión arterial y ataques cardíacos.

El problema se acentúa en la población laboral de edad avanzada.

Actualmente, utilizamos los términos de actividad física y ejercicio físico indistintamente, como sinónimos unos de otros, sin embargo, es importante que sepamos diferenciar el significado de estos conceptos desde el punto de vista de la salud y el bienestar.

ACTIVIDAD FÍSICA Es la acción de **moverse implicando un gasto de energía**. Por ejemplo, subir las escaleras, limpiar o trabajar son ejemplos de actividad física.

EJERCICIO FÍSICO Es la **actividad física planeada, estructurada, repetitiva** y dirigida con el objetivo de mejorar o mantener uno o varios de los componentes de la aptitud física: resistencia, fuerza, velocidad.



Realizar de forma regular y sistemática ejercicio físico ha demostrado ser una práctica muy beneficiosa en la **prevención, desarrollo y recuperación de la salud**, contribuye a establecer un bienestar mental, mejorando la autonomía de la persona, la memoria, la rapidez de ideas etc., y promueve sensaciones como el optimismo o la euforia, al tiempo que mejora la autoestima, lo que produce beneficios en diferentes enfermedades como la osteoporosis, la hipertensión o la diabetes.



¿Sabías qué?

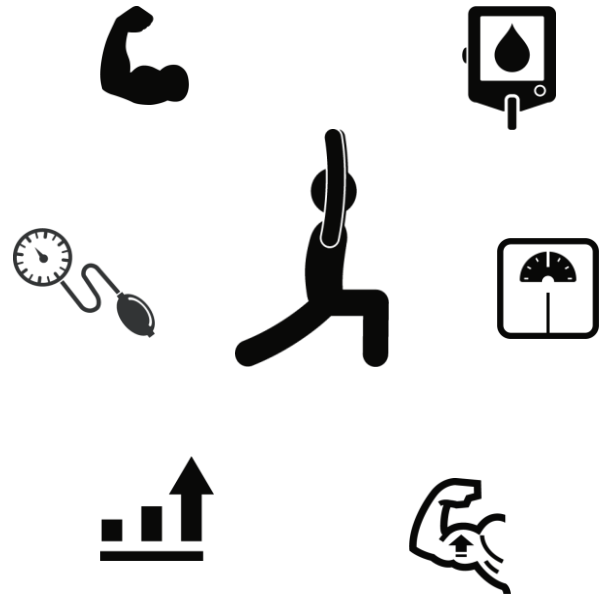
- El ejercicio es beneficioso a cualquier edad.
- Las personas que introducen el ejercicio en su rutina están de **mejor humor, duermen mejor, tienen niveles más bajos de estrés y ansiedad.**
- El nivel saludable recomendado es de **30 minutos** de ejercicio moderado, al menos, tres días a la semana.

"La clave para obtener el máximo beneficio del ejercicio es la regularidad."



BENEFICIOS FÍSICOS

1. Mejora la forma y resistencia física.
2. Regula las cifras de presión arterial.
3. Incrementa o mantiene la densidad ósea.
4. Mejora la resistencia a la insulina.
5. Ayuda a mantener el peso corporal.
6. Aumenta el tono y la fuerza muscular.
7. Mejora la flexibilidad y la movilidad de las articulaciones.



BENEFICIOS PSICOLÓGICOS

1. Aumenta la autoestima.
2. Mejora la autoimagen.
3. Reduce el aislamiento social.
4. Reduce el nivel de depresión.
5. Rebaja la tensión y el estrés.
6. Ayuda a relajarse.
7. Reduce la sensación de cansancio.
8. Facilita el sueño.
9. Menor grado de agresividad, ira, angustia.
10. Incrementa el bienestar general.
11. Aumenta el estado de alerta.



Disminuye el número de accidentes laborales.



Consejos prácticos

- Antes de comenzar a hacer ejercicio, es aconsejable **realizar un reconocimiento médico** si desconocemos nuestro estado de salud y forma física.
- Utilizar ropa y calzado adecuado y específico a la actividad que se vaya a realizar, que resulte confortable para la práctica de ejercicio físico. Ropa que permita la transpiración, un calzado deportivo cómodo. **(No usar fajas u otras prendas diseñadas para evitar la transpiración. Estos elementos provocan un severo aumento de la temperatura corporal que ponen en riesgo la salud).**
- **Hidratarnos** antes, durante y después de realizar ejercicio físico.
- **Realizar un buen calentamiento de unos 8-10 minutos.** Así podremos evitar lesiones y mejorar el rendimiento durante la sesión de entrenamiento.



- Empezar poco a poco el ritmo e ir incrementando progresivamente el tiempo y esfuerzo. **Fijarse metas, si comenzamos corriendo 1 km. aumentarlo en dos semanas a 2 km. y así sucesivamente. En ejercicios con pesas e ir aumentando el peso poco a poco.**
- Practicar ejercicios **de estiramientos de la musculatura antes, durante y después de tu entrenamiento.** Así, evitaremos lesiones y la

musculatura se encontrará preparada para realizar una actividad física más segura.

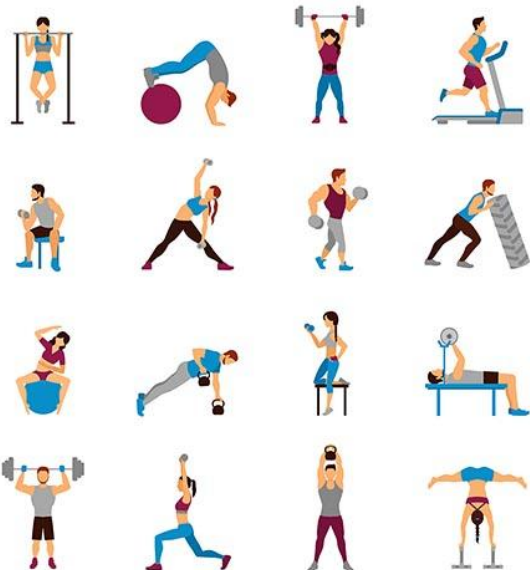
- Asegurarse de ejecutar correctamente los ejercicios. **Una mala ejecución de los mismos puede ocasionar lesiones o sobrecarga de la musculatura.**
- **Trabajar la musculatura abdominal para mejorar nuestra postura,** ya que la vida cotidiana normalmente empeora nuestro equilibrio muscular. Además, evitaremos muchos problemas de espalda.
- **Escuchar a nuestro cuerpo.** No es aconsejable siempre seguir al pie de la letra el programa de ejercicios. Si un día nos encontramos débiles o demasiado cansados, hagámoslo algo menos intenso para recuperarnos.
- **Ante todo, divirtámonos.** Hagamos del entrenamiento uno de los mejores momentos del día.



Es importante recordar que...

Para combatir el sedentarismo lo mejor es comenzar con prácticas tan sencillas como estas:

- **Caminar durante 30 minutos** al día de forma continuada.
- **Intentar hacer los desplazamientos caminando.** Si nos movemos en transporte público, ¿por qué no nos bajamos un par de paradas antes de nuestro destino y hacer el resto del recorrido caminando?
- **Elegir siempre las escaleras.** Subir unos escalones en nuestra casa, en la oficina o cuando vayamos a un centro comercial es mucho más beneficioso.
- **Utilizar la bicicleta siempre que sea posible para ir al trabajo, a la compra, etc. u otros desplazamientos.** Como es un medio de



transporte que no contamina, de paso, le estaremos haciendo un favor al medio ambiente.

- Una buena alternativa es practicar cinta o bicicleta estática viendo la televisión y/o escuchando la radio.
- **Si se trabaja en una oficina, hagamos unos minutos de descanso, salgamos y caminemos.**
- Romper con la inactividad nos ayudará a desconectar de los problemas y tensiones laborales.
- **Fomentar actividades culturales que conlleven cierto ejercicio físico** (excursiones, senderismo, etc.).

LA MISIÓN de **Fraternidad-Muprespa**, es restablecer la salud de los trabajadores de nuestras empresas asociadas y proporcionar las prestaciones económicas con la mejor atención y garantía.

LA VISIÓN de **Fraternidad-Muprespa**, es ofrecer un servicio cercano, ágil y profesional a los trabajadores, empresarios y autónomos de nuestra Mutua.

Consulte alcance y certificados: fraternidad.com/certificados



Mutua Colaboradora con la Seguridad Social, 275.

Fraternidad-Muprespa

Plaza Cánovas del Castillo, nº. 3, 28014, de Madrid

Teléfono de urgencias: **900 269 269**

Teléfono de contacto: **914 183 240 / 902 363 860**

<https://www.fraternidad.com> - **Contacte con nosotros**