



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?

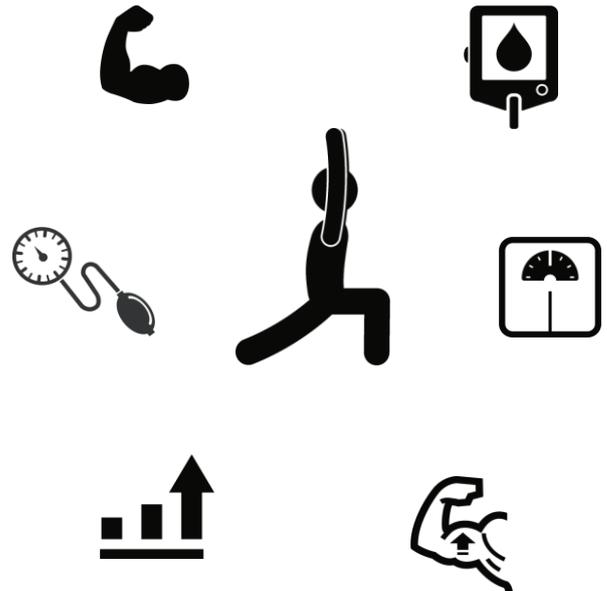
- El ejercicio es beneficioso a cualquier edad.
- Las personas que introducen el ejercicio en su rutina están de **mejor humor, duermen mejor, tienen niveles más bajos de estrés y ansiedad.**
- El nivel saludable recomendado es de **30 minutos** de ejercicio moderado, al menos, tres días a la semana.

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



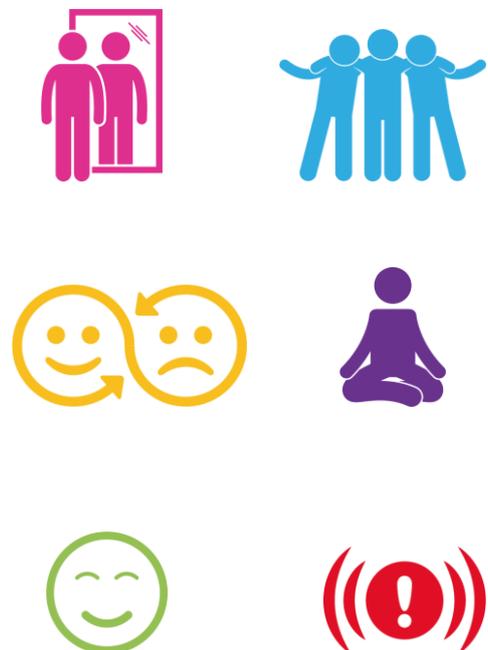
## BENEFICIOS FÍSICOS

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.

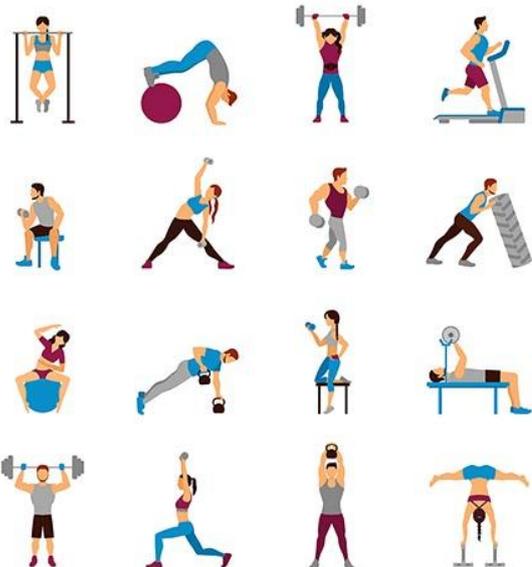
- Asegurarse de ejecutar correctamente los ejercicios. **Una mala ejecución de los mismos puede ocasionar lesiones o sobrecarga de la musculatura.**
- **Trabajar la musculatura abdominal para mejorar nuestra postura**, ya que la vida cotidiana normalmente empeora nuestro equilibrio muscular. Además, 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](http://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**