



# Facultad de Ciencias de Salud

## Salud Integral

Planificando mi actividad física  
promoción de actividad física, ejercicio y deporte

**SALUD  
INTEGRAL**

**+ + + FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD**



# COMPETENCIA



Planifica propuestas de hábitos de alimentación y ejercitación física, para mejorar la salud en base a los requerimientos nutricionales y de actividad física que el cuerpo humano demanda.





# CONTEXTO



## Agenda pedagógica

- Bienvenida
- Planificando mi actividad física
- Puesta en común
- Información



## ¿Por qué iniciar a hacer ejercicio?

- Define el objetivo principal con el que iniciarás la práctica de la actividad física, ejercicio o deporte de manera regular
- ¿Qué te motiva para iniciar este tipo de actividades?
- ¿Lo haces para mejorar tu estado de salud en general?
- ¿Necesitas disminuir tu porcentaje de grasa corporal?
- ¿Manejas altos niveles de estrés o ansiedad?



**Frecuencia; (veces por semana)**

**Intensidad: (frecuencia cardiaca)**

**Tiempo: (en minutos por sesión)**

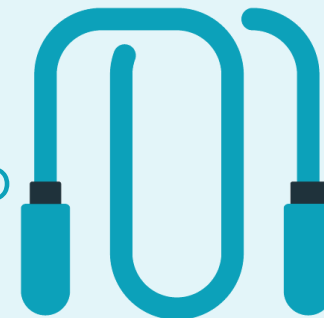
**Tipo: (aeróbico o anaeróbico)**

40

¿Que es lo **Bueno** para mi?



Plan de ejercicio adecuado



## El Principio FITT

El principio FITT o fórmula FITT es una buena forma de seguir un programa de ejercicios.

- Frecuencia: veces por semana
- Intensidad: frecuencia cardíaca (FC) o porcentaje de una repetición máxima (1RM)
- Tiempo: en minutos. Ejemplo 20-30, 40min.
- Tipo: aeróbico, anaeróbico





## Intensidad del ejercicio

- Es un porcentaje de esfuerzo, relativo a la condición física individual
- Dependiendo el tipo de ejercicio se utilizan diversas escalas o fórmulas, por ejemplo en el ejercicio aeróbico se utiliza la fórmula de FC máxima o la de Karvonen.
- $220 - \text{edad}$  en hombres
- $226 - \text{edad}$  en mujeres
- $Fc = (fcm - fc \text{ reposo}) * \% \text{ esfuerzo} + fc \text{ reposo}$



Mejorar  
Rendimiento y velocidad

ZONA MÁXIMA  
90 – 100%

Menos de 5 min

B: mejora el rendimiento y la velocidad máxima  
S: respiración difícil y mucha fatiga en los músculos

ZONA ANAERÓBICA  
80 – 90%

De 2 a 10 min

B: mejora el rendimiento máximo  
S: respiración dificultosa y fatiga en músculos

Mejorar  
Condición física

ZONA AERÓBICA  
70 – 80%

De 10 a 40 min

B: mejora la capacidad aeróbica  
S: sudoración moderada, respiración fácil y tensión muscular

Perder peso

ZONA QUEMAGRASAS  
60 – 70%

De 40 a 80 min

B: mejora la quema de grasas y mejora la resistencia básica  
S: fácil y cómoda tanto para la respiración como para la musculatura

ZONA BASE  
50 – 60%

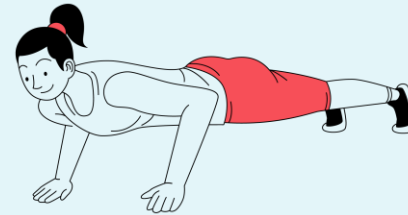
De 20 a 40 min

B: mejora la salud y ayuda a la recuperación  
S: muy fácil para la respiración y para los músculos



## Actividad a elegir

- Actividad física



- Ejercicio físico



- Deporte

1. Atletismo
2. Fútbol
3. Voleibol
4. Baloncesto
5. Natación
6. Ciclismo
7. Yoga
8. Taekwondo
9. Tenis
10. Gimnasia
11. Calistenia
12. Running
13. Crossfit
14. Fly-yoga
15. K-box
16. TRX
17. Aqua spinning
18. Aqua boxing
19. Carrera espartana
20. Actividad física libre



## FITT

- Frecuencia
- Intensidad
- Tipo de ejercicio
- Tiempo



## Recomendaciones para iniciar con tu programa de actividad física

- Realizar los ejercicios a una intensidad que permita mantener una conversación.
- Alternar días de trabajo intenso o de larga duración con días de trabajo más suave.
- No incrementar el nivel de esfuerzo a menos que ya no se produzca fatiga con el ejercicio que se está realizando.
- Aumentar la duración de forma gradual, no más de cinco minutos por semana.



## Recomendaciones para iniciar con tu programa de actividad física

- Cambiar actividades aeróbicas por anaeróbicas, uno o dos días por semana, para complementar la actividad principal y dar descanso a los músculos y articulaciones.
- Estar pendiente de la respuesta del cuerpo al ejercicio, atender las sensaciones para evitar caer en un estado de fatiga crónica.
- Mantener al máximo la disciplina de la rutina, evitar las circunstancias que puedan interrumpir su comienzo.
- Registrar los progresos y premiar los objetivos alcanzados.



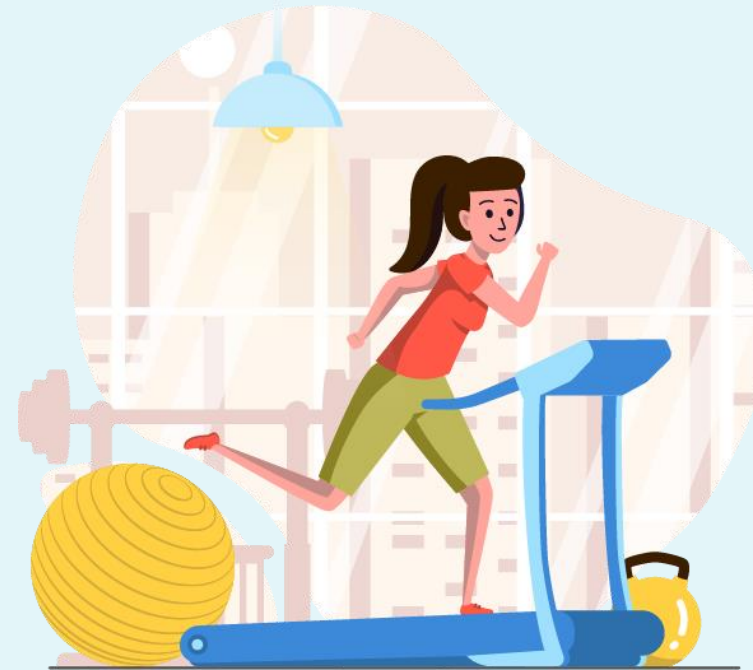
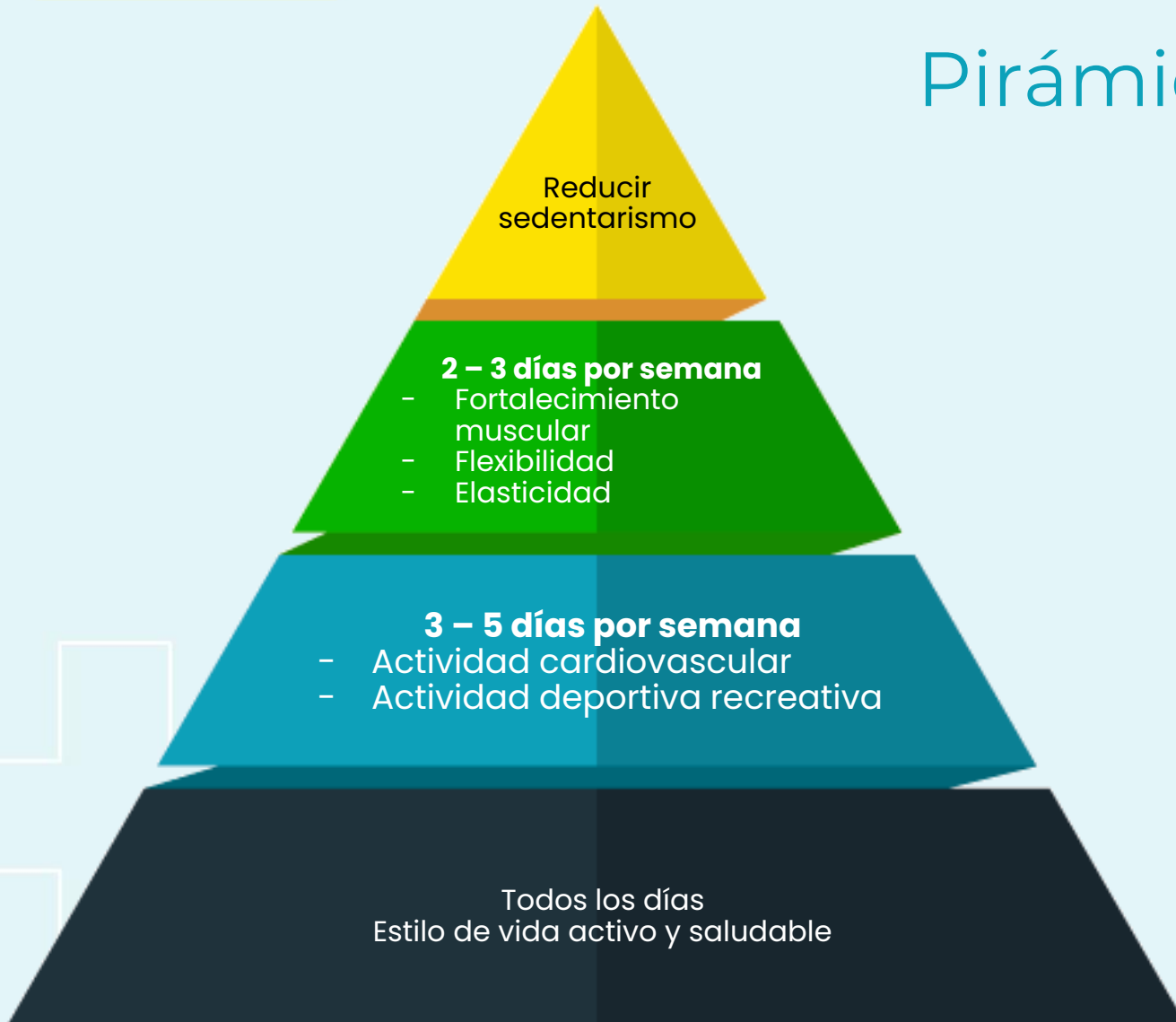
## Recomendaciones para iniciar con tu programa de actividad física

- Evitar realizar alguna actividad física en condiciones extremas de frío o de calor excesivos.
- Seleccionar adecuadamente el tipo de ropa y zapato deportivo que se utiliza en la práctica.
- Informarse sobre la biomecánica corporal, lo que ayudará a prevenir lesiones en la rutina diaria.





# Pirámide de la actividad física





# ACCIÓN



**Planificando mi actividad física**

**Instrucciones:** Planifica un programa de actividad física, ejercicio físico o deporte. Define tus objetivos de salud, te recomiendo que sean claros y concretos.

- 1.
- 2.
- 3.

Establece la siguiente información en relación a lo aprendido y según tu criterio y preferencia para iniciar con su programa de actividad física, ejercicio físico o deporte:

<b>Determine su zona de Actividad física saludable</b>	
<b>Frecuencia (veces por semana)</b>	
<b>Intensidad (frecuencia cardiaca)</b>	
<b>Tiempo (Duración de cada sesión)</b>	
<b>Tipo de ejercicio (aeróbico/anaeróbico)</b>	

A continuación se te solicita planificar en la siguiente tabla el contenido de cada sesión considerando las fases de cada sesión (calentamiento, parte principal y fase de enfriamiento)

SEMANA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
1ª							
2ª							
3ª							
4ª							

# Hoja de trabajo Programa de ejercicio físico

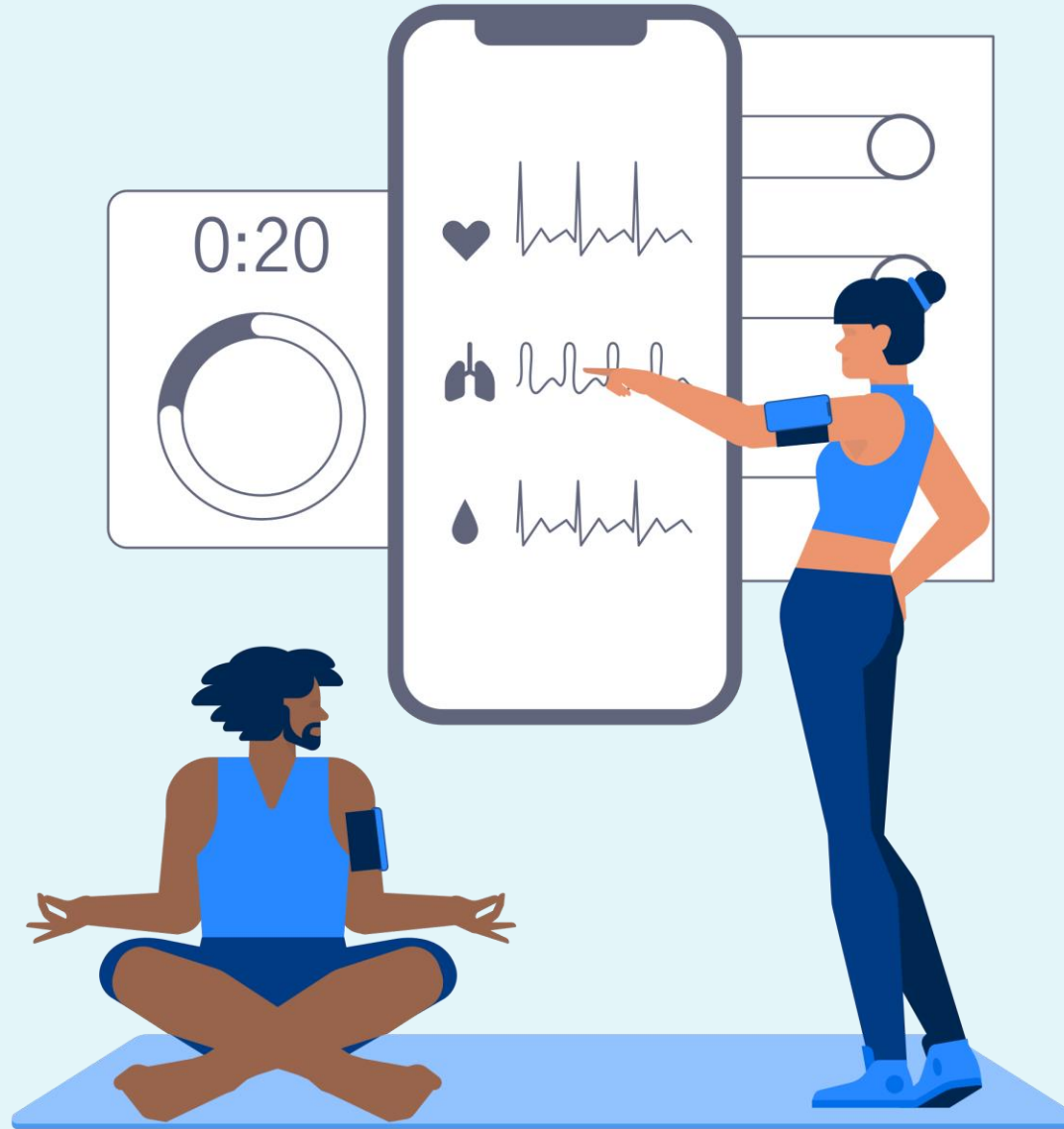


## Información

No olvide subir el Plan de autocuidado de la unidad 3, la tarea se abre del día de hoy y se cierra en la sesión 15. Incluir la actividad trabajada el día de hoy.



# Apps



Este material digital es propiedad de la Universidad Rafael Landívar, se comparte por medio de una licencia Creative Commons CC BY-NC-ND del tipo “Atribución-No Comercial-Compartir igual”, la cual permite copiar, distribuir y comunicar públicamente la obra, mientras se reconozca la autoría original, no se utilice con fines comerciales, ni se realicen obras derivadas.

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/gt/>

