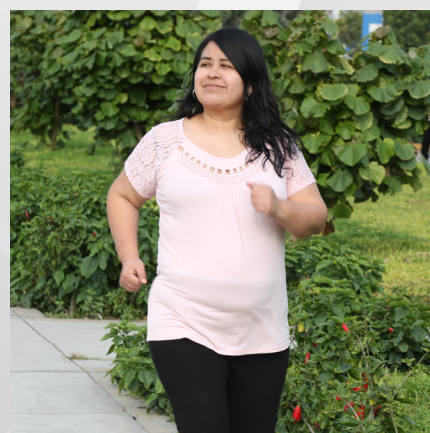


# DOCUMENTO TÉCNICO

# GUÍA DE

# ACTIVIDAD FÍSICA

# SEGÚN CURSO DE VIDA





DOCUMENTO TÉCNICO

GUÍA DE

ACTIVIDAD  
FÍSICA

SEGÚN CURSO  
DE VIDA

**ELABORADO POR:**

- Mirko Luis Lázaro Serrano
- Henry Trujillo Aspilcueta
- Giancarlo Becerra Bravo
- María Pia Urgelles Batalla



**Catalogación hecha por el Centro de Información y Documentación Científica del INS**

*Documento técnico: guía de actividad física según curso de vida / elaborado por Mirko Luis Lázaro Serrano; Henry Trujillo Aspilcueta; Giancarlo Becerra Bravo...[et all.]. -- Lima: Ministerio de Salud, Instituto Nacional de Salud, 2025.*

*84p. : ilus, tab.*

1. EJERCICIO FÍSICO 2. CALIDAD DE VIDA 3. ACTIVIDAD MOTORA 4. ESTILO DE VIDA SALUDABLE 5. EDUCACIÓN Y ENTRENAMIENTO FÍSICO 6. PERÚ

I. Lázaro Serrano, Mirko Luis

II. Trujillo Aspilcueta, Henry

III. Becerra Bravo, Giancarlo

IV. Urgelles Batalla, María Pia

V. Perú. Ministerio de Salud

VI. Instituto Nacional de Salud (PERU), Centro Nacional de Alimentación, Nutrición y Vida Saludable. Sub Dirección de Investigación y Tecnologías en Alimentación y Vida Saludable – (Lima)

ISBN: 978-612-310-179-4

Hecho el Depósito Legal en la Biblioteca Nacional del Perú N° 2025-08930

1ra edición digital (agosto 2025)

© Instituto Nacional de Salud, 2025

Cápac Yupanqui 1400, Jesús María, Lima, Perú

Teléfono: (511) 748-1111

Correo electrónico: [postmaster@ins.gob.pe](mailto:postmaster@ins.gob.pe)

Página Web: [www.ins.gob.pe](http://www.ins.gob.pe)

© Ministerio de Salud, 2025

Av. Salaverry cuadra 8 s/n, Jesús María, Lima, Perú

Teléfono: (511) 315-6600

Página web: [www.minsa.gob.pe](http://www.minsa.gob.pe)

Se terminó de reproducir en agosto 2025

La versión electrónica de este documento se encuentra disponible en forma gratuita en [www.ins.gob.pe](http://www.ins.gob.pe)

Prohibida la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio sin autorización del Instituto Nacional de Salud

# **MINISTERIO DE SALUD**

## **Ministro**

CÉSAR HENRY VÁSQUEZ SÁNCHEZ

## **Viceministro de Salud Pública**

ERIC RICARDO PEÑA SÁNCHEZ

## **Viceministro de Prestaciones y Aseguramiento en Salud**

HERBERTH ULISES CUBA GARCÍA

## **Dirección General de Intervenciones Estratégicas en Salud Pública**

### **Director General**

CRISTIAN DÍAZ VÉLEZ

## **INSTITUTO NACIONAL DE SALUD**

### **Presidente Ejecutivo**

DIEGO ROLANDO VENEGAS OJEDA

### **Gerente General (e)**

ALBERTO BARRENECHEA PASTOR

## **CENTRO NACIONAL DE ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y VIDA SALUDABLE**

### **Director**

WALTER VILCHEZ DÁVILA

### **Subdirectora de Investigación y Tecnologías en Alimentación y Vida Saludable**

PATRICIA VELARDE DELGADO





# Resolución Ministerial

Lima, 18 de MARZO del 2025

**Visto**, el Expediente N° 2024-0278959, que contiene los Oficios N° 2081-2024-PE/INS y N° 2564-2024-PE/INS del Instituto Nacional de Salud; y, el Informe N° D000104-2025-OGAJ-MINSA de la Oficina General de Asesoría Jurídica;

## CONSIDERANDO:

Que, los numerales I y II del Título Preliminar de la Ley N° 26842, Ley General de Salud, disponen que la salud es condición indispensable del desarrollo humano y medio fundamental para alcanzar el bienestar individual y colectivo, y que la protección de la salud es de interés público, siendo responsabilidad del Estado regularla, vigilarla y promoverla;

Que, el numeral 1) del artículo 3 del Decreto Legislativo N° 1161, Ley de Organización y Funciones del Ministerio de Salud, establece que el Ministerio de Salud es competente en salud de las personas; y su artículo 4 dispone que el Sector Salud está conformado por el Ministerio de Salud, como organismo rector, las entidades adscritas a él, las instituciones públicas y privadas de nivel nacional, regional y local, y las personas naturales que realizan actividades vinculadas a las competencias establecidas en dicha Ley, y que tienen impacto directo o indirecto en la salud, individual o colectiva;

Que, los literales b) y h) del artículo 5 del acotado Decreto Legislativo señalan que son funciones rectoras del Ministerio de Salud, formular, planear, dirigir, coordinar, ejecutar, supervisar y evaluar la política nacional y sectorial de promoción de la salud, vigilancia, prevención y control de las enfermedades, recuperación, rehabilitación en salud, tecnologías en salud y buenas prácticas en salud, bajo su competencia, aplicable a todos los niveles de gobierno; así como, dictar normas y lineamientos técnicos para la adecuada ejecución y supervisión de la política nacional y políticas sectoriales de salud, entre otras;

Que, el Decreto Legislativo N° 1504, Decreto Legislativo que fortalece al Instituto Nacional de Salud para la prevención y control de las enfermedades, dicta medidas que fortalecen al Instituto Nacional de Salud y la rectoría del Ministerio de Salud para la prevención y control de las enfermedades, a fin de mejorar la salud pública, promover el bienestar de la población y contribuir con el desarrollo sostenible del país;



Que, el artículo 102 del Texto Integrado del Reglamento de Organización y Funciones del Instituto Nacional de Salud, aprobado por Resolución de Presidencia Ejecutiva N° 006-2023-PE/INS, establece que el Centro Nacional de Alimentación, Nutrición y Vida Saludable es el órgano desconcentrado responsable de proponer políticas y normas, y desarrollar investigación, innovación, vigilancia especializada, tecnologías y servicios en materia de la alimentación, nutrición y otras acciones para una vida saludable de las personas. Asimismo, de acuerdo a lo establecido en el literal a) del artículo 103 del referido dispositivo normativo, es función del Centro Nacional de Alimentación, Nutrición y Vida Saludable, implementar políticas, planes y estrategias en el campo de la alimentación, nutrición y vida saludable, para contribuir a la mejora de la salud de la población peruana;

Que, en este contexto, de acuerdo a lo señalado en los documentos del visto, el Instituto Nacional de Salud remite para su aprobación el Documento Técnico: Guía de actividad física según curso de vida, cuya finalidad es contribuir a la reducción de la carga de morbilidad y mortalidad en la población mediante la promoción de la actividad física en el marco del cuidado integral de salud;

Estando a lo propuesto por el Instituto Nacional de Salud;

Con el visado del Instituto Nacional de Salud, de la Dirección General de Intervenciones Estratégicas en Salud Pública, de la Oficina General de Asesoría Jurídica, de la Secretaría General y del Despacho Viceministerial de Salud Pública; y,

De conformidad con lo dispuesto en el Decreto Legislativo N° 1161, Ley de Organización y Funciones del Ministerio de Salud; el Decreto Legislativo N° 1504, Decreto Legislativo que fortalece al Instituto Nacional de Salud para la prevención y control de las enfermedades; y, el Reglamento de Organización y Funciones del Ministerio de Salud, aprobado por Decreto Supremo N° 008-2017-SA;

### SE RESUELVE:

**Artículo 1.-** Aprobar el Documento Técnico: Guía de actividad física según curso de vida, que como Anexo forma parte integrante de la presente Resolución Ministerial, y que se publica en la sede digital del Ministerio de Salud.

**Artículo 2.-** Encargar a la Oficina de Transparencia y Anticorrupción de la Secretaría General la publicación de la presente Resolución Ministerial y su Anexo en la sede digital del Ministerio de Salud.

Regístrese, comuníquese y publíquese.



**CÉSAR HENRY VÁSQUEZ SÁNCHEZ**  
Ministro de Salud



## **EQUIPO TÉCNICO RESPONSABLE DE LA ELABORACIÓN**

Mirko Luis Lázaro Serrano

**Centro Nacional de Alimentación, Nutrición y Vida Saludable Instituto Nacional de Salud**

Henry Trujillo Aspilcueta

**Centro Nacional de Alimentación, Nutrición y Vida Saludable Instituto Nacional de Salud**

Giancarlo Becerra Bravo

**Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas**

María Pía Urgelles Batalla

**Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas**

## **PARTICIPARON EN LA REVISIÓN Y VALIDACIÓN TÉCNICA DEL DOCUMENTO**

Brenda Umeres Rodas

**Instituto Peruano del Deporte**

Luis Miguel Morales Ramon

**Instituto Peruano del Deporte**

Néstor Rejas Tataje

**Dirección de Promoción de la Salud**

**Dirección General de Intervenciones Estratégicas en Salud Pública - Ministerio de Salud**

Fiorella Marmanillo Meléndez

**Dirección de Promoción de la Salud**

**Dirección General de Intervenciones Estratégicas en Salud Pública - Ministerio de Salud**

Raquel Hurtado La Rosa

**Dirección de Prevención y Control de Enfermedades No Transmisibles, Raras y Huérfanas**

**Dirección General de Intervenciones Estratégicas en Salud Pública - Ministerio de Salud**

## **PARTICIPARON EN LA VALIDACIÓN OPERATIVA DEL DOCUMENTO**

### **Diris Lima Centro**

Doris Aucasime Vásquez

**Estrategia Sanitaria de Alimentación y Nutrición Saludable**

Kelly Milagros Fernández Huamán

**Estrategia Sanitaria de Prevención y Control de Daños No Transmisibles**

Yolanda Olga Huamaní Vargas

**Promoción de la Salud**

### **Diris Lima Este**

Oscar Gerardo Díaz Saco

**Promoción de la Salud**

Cristina Isabel Ríos Huamán

**Estrategia Sanitaria de Alimentación y Nutrición Saludable**

Tania Molina Morales

**Estrategia Sanitaria de Prevención y Control de Daños No Transmisibles**

## **Diris Lima Sur**

Ramón Tafur Santa María

**Estrategia Sanitaria de Alimentación y Nutrición Saludable**

Jessica Merly Tataje Quispe

**Estrategia Sanitaria de Prevención y Control de Daños No Transmisibles**

Violeta Ramos Valdivieso

**Promoción de la Salud**

## **Diris Lima Norte**

Maritza Elizabeth Nizama Sandoval

**Promoción de la Salud**

## **Diseño y diagramación de la guía**

Wendy Drouard Olivas

# ÍNDICE

<b>I. INTRODUCCIÓN</b>	<b>13</b>
<b>II. FINALIDAD</b>	<b>14</b>
<b>III. OBJETIVOS</b>	<b>14</b>
<b>IV. ÁMBITO DE APLICACIÓN</b>	<b>14</b>
<b>V. BASE LEGAL</b>	<b>14</b>
<b>VI. CONTENIDO</b>	<b>16</b>
<b>6.1. Conceptos básicos</b> .....	<b>17</b>
<b>6.2. Consideraciones generales</b> .....	<b>19</b>
6.2.1. Actividad física y género.....	19
6.2.2. Beneficios de la actividad física .....	20
<b>6.3. Consideraciones específicas</b> .....	<b>21</b>
6.3.1. Recomendaciones de la actividad física según curso de vida .....	21
6.3.2. Preescolares de 3 a 5 años .....	22
6.3.3. Niñas, niños y adolescentes de 6 a 17 años .....	26
6.3.4. Adultos de 18 a 59 años .....	41
6.3.5. Adultos mayores de 60 años a más .....	58
6.3.6. Gestantes.....	70
<b>VII. RESPONSABILIDADES</b>	<b>80</b>
<b>7.1. Nivel nacional</b> .....	<b>80</b>
<b>7.2. Nivel regional</b> .....	<b>80</b>
<b>7.3. Nivel local</b> .....	<b>80</b>
<b>VIII. BIBLIOGRAFÍA</b>	<b>81</b>



# I. INTRODUCCIÓN

La actividad física regular desempeña un papel fundamental en la mejora de la salud de las personas, y sus beneficios son universales independientemente de la edad, el género, la raza, la etnia o el nivel de condición física. Incluso aquellos que padecen enfermedades crónicas o tienen discapacidades pueden experimentar mejoras en su salud gracias a la actividad física. La evidencia científica continúa creciendo, demostrando que la actividad física está relacionada con resultados de salud aún más positivos de lo que se pensaba anteriormente, lo mejor de todo es que estos beneficios pueden comenzar a acumularse con pequeñas cantidades de actividad física.

En la actualidad, de acuerdo con el Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI) durante el 2022, aproximadamente un 40.6% de la población peruana mayor de 15 años padece una o más enfermedades crónicas prevenibles, como obesidad, hipertensión arterial y diabetes mellitus. La Organización Panamericana de la Salud señala que, siete de las diez enfermedades crónicas más comunes se pueden reducir mediante la práctica de la actividad física regular, sin embargo, alrededor del 40% de la población adulta y el 80% de la población adolescente no cumple con las recomendaciones de actividad física.

Según el Instituto Peruano del Deporte (IPD) en el 2021, a nivel nacional, el 52% de las personas declara practicar algún deporte, ejercicio o actividad física. Sin embargo, se observa una discrepancia entre la proporción de varones que practican actividades físicas respecto a las mujeres, 64% vs. 41%. Por otro lado, la falta de tiempo, alrededor de un 58% aparece como una de las principales barreras para no practicar deportes o ejercicios.

Así también, el Instituto Nacional de Salud, a través del Centro Nacional de Alimentación, Nutrición y Vida Saludable, en el periodo 2017-2018 reporta que el 35.1% de peruanos realiza actividad física de intensidad moderada, y solo 3.0% realiza actividad física de intensidad alta o vigorosa; mientras que el 61.9% realiza actividad física de baja intensidad, la cual no tiene mayores beneficios en la salud.

En ese contexto, el Instituto Nacional de Salud, a través del Centro Nacional de Alimentación, Nutrición y Vida Saludable, ha elaborado el presente Documento Técnico a fin de complementar y proporcionar información esencial sobre la importancia de la actividad física y ofrecer recomendaciones específicas para personas de todas las edades.

## II. FINALIDAD

Contribuir a la reducción de la carga de morbilidad y mortalidad en la población mediante la promoción de la actividad física en el marco del cuidado integral de salud.

## III. OBJETIVO

Brindar información sobre la importancia de la actividad física en la salud de las personas y establecer orientaciones para su desarrollo adecuado a lo largo del curso de vida.

## IV. ÁMBITO DE APLICACIÓN

El presente Documento Técnico es de aplicación en todos los establecimientos de salud del Ministerio de Salud, a cargo de las Direcciones de Redes Integradas de Salud (DIRIS); y, de los Gobiernos Regionales, a cargo de las Direcciones Regionales de Salud (DIRESA), Gerencias Regionales de Salud (GERESA) o los que hagan sus veces; pudiendo ser aplicado como documento de consulta o referencia por otras instituciones que conforman el Sector Salud, así como otras instituciones públicas o privadas que realicen actividades que puedan tener impacto en la prevención y control de las enfermedades.

## V. BASE LEGAL

- a) Ley N° 26842, Ley General de Salud, y sus modificatorias.
- b) Ley N° 28036, Ley de promoción y desarrollo del deporte, y sus modificatorias.
- c) Ley N° 30021, Ley de promoción de la alimentación saludable para niños, niñas y adolescentes.
- d) Ley N° 30432, Ley que promueve y garantiza la práctica del deporte y la educación física en los diferentes niveles de la educación básica pública, y su modificatoria.
- e) Ley N° 30885, Ley que establece la conformación y el funcionamiento de las Redes Integradas de Salud (RIS).
- f) Decreto Legislativo N° 1161, Decreto Legislativo que aprueba la Ley de Organización y Funciones del Ministerio de Salud, y sus modificatorias.
- g) Decreto Legislativo N° 1504, Decreto Legislativo que fortalece al Instituto Nacional de

Salud para la prevención y control de las enfermedades, y su modificatoria.

- h) Decreto Supremo N° 009-2006-SA, que aprueba el Reglamento de Alimentación Infantil.
- i) Decreto Supremo N° 008-2017-SA, que aprueba el Reglamento de Organización y Funciones del Ministerio de Salud, y sus modificatorias.
- j) Decreto Supremo N° 017-2017-SA, que aprueba el Reglamento de la Ley N° 30021, Ley de Promoción de la Alimentación Saludable, y sus modificatorias.
- k) Decreto Supremo N° 014-2022-MINEDU, que aprueba la Política Nacional de Actividad Física, Recreación, Deporte y Educación Física – PARDEF.
- l) Decreto Supremo N° 007-2023-MINEDU, que aprueba el Reglamento de la Ley N° 30432, Ley que promueve y garantiza la práctica del deporte y la educación física en los diferentes niveles de la educación básica pública.
- m) Resolución Ministerial N° 209-2015/MINSA, que aprueba el Documento Técnico: “Gestión para la Promoción de la Actividad Física para la Salud”.
- n) Resolución Ministerial N° 366-2017/MINSA, que aprueba el Documento Técnico: “Lineamientos de Política de Promoción de la Salud en el Perú”.
- o) Resolución Ministerial N° 1353-2018/MINSA, que aprueba el Documento Técnico: “Guías Alimentarias para la Población Peruana”.
- p) Resolución Ministerial N° 195-2019/MINSA, que aprueba el Documento Técnico: Lineamientos para la Promoción y Protección de la Alimentación Saludable en las Instituciones Educativas Públicas y Privadas de la Educación Básica.
- q) Resolución Ministerial N° 030-2020/MINSA, que aprueba el Documento Técnico: Modelo de Cuidado Integral de Salud por Curso de Vida para la Persona, Familia y Comunidad (MCI).
- r) Resolución Ministerial N° 763-2022/MINSA, que aprueba el Documento Técnico: Consulta Nutricional para la Prevención y Control de la Enfermedad Hipertensiva de la Persona Joven, Adulta y Adulta Mayor.
- s) Resolución Ministerial N° 764-2022/MINSA, que aprueba el Documento Técnico: Abordaje Nutricional para la Prevención y Control del Sobrepeso y la Obesidad Tipo I de la Persona Joven, Adulta y Adulta Mayor.

**VI**

# CONTENIDO



## 6.1. CONCEPTOS BÁSICOS

### a) Actividad física:

Es cualquier movimiento corporal producido por el sistema músculo esquelético que requiere un gasto de energía. La actividad física abarca todo movimiento durante el tiempo libre, tareas domésticas, en el trabajo, formas de transporte activo, así como, hacer deporte y ejercicio. <sup>(1)</sup>

### b) Actividad física aeróbica:

Es aquel movimiento en el cual los grandes músculos del cuerpo se mueven rítmicamente durante un periodo de tiempo. La actividad aeróbica - denominada también "de resistencia" - mejora la capacidad respiratoria. Ejemplos: caminar, correr, nadar, montar en bicicleta. <sup>(2)</sup>

### c) Actividad física leve:

Es aquel movimiento con un gasto de energía inferior a tres veces el consumo de energía en estado de reposo. Por ejemplo, caminar lentamente, bañarse y otras actividades incidentales que no suponen un aumento notable del ritmo cardiaco ni de la respiración. <sup>(2)</sup>

### d) Actividad física moderada:

Es aquel movimiento que, en una escala absoluta, equivale a una intensidad entre tres y menos de seis veces el consumo de energía en estado de reposo y, en una escala relativa vinculada a la capacidad de cada persona, dicha actividad física suele puntuar entre cinco y seis en una escala de 0 a 10. <sup>(2)</sup>

### e) Actividad física vigorosa:

Es aquel movimiento que, en una escala absoluta, se realiza con una intensidad mayor o igual a seis veces el consumo de energía en estado de reposo; y, en una escala relativa vinculada a la capacidad de cada persona, la actividad vigorosa suele puntuar entre siete y ocho en una escala de 0 a 10. <sup>(2)</sup>

### **f) Aptitud física:**

Es la medida de la capacidad del cuerpo de funcionar de forma eficiente y eficaz en las actividades laborales y recreativas; incluye, por ejemplo, un buen estado físico y una buena condición cardiorrespiratoria. <sup>(2)</sup>

### **g) Comportamiento sedentario:**

Es la conducta caracterizada por un bajo nivel de gasto energético mientras se está sentado, reclinado o acostado. La Organización Mundial de la Salud – OMS, refiere que una persona adulta es sedentaria, cuando realiza menos de 150 minutos semanales de actividad física de intensidad moderada.

### **h) Deporte:**

Son actividades físicas practicadas por placer o con ánimo competitivo, las mismas que siguen unas reglas establecidas. Pueden ser realizadas por equipos o personas de forma individual; <sup>(3)</sup> por ejemplo: fútbol, voleibol, gimnasia, entre otros.

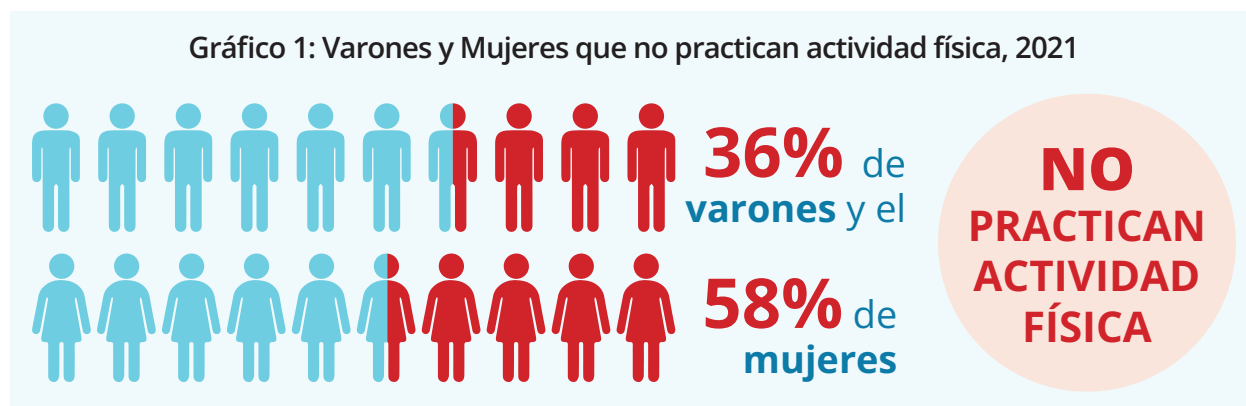
### **i) Ejercicio:**

Es el tipo de actividad física que ha sido programada, estructurada y repetitiva, con el objetivo de mejorar, mantener la condición física o la salud, por ejemplo: realizar una caminata, salir a correr, ir al gimnasio. <sup>(4)</sup>

## 6.2. CONSIDERACIONES GENERALES

### 6.2.1. Actividad física y género

Las encuestas realizadas en Perú muestran las diferencias en la práctica de actividad física tanto de varones y mujeres. <sup>(5)</sup>



Fuente: Adaptado de la Encuesta nacional de actividad física y hábitos de vida saludable, diciembre 2021.



Fuente: Informe Técnico: Actividad Física de Adultos de 18 a 59 años - VIANEV 2017 – 2018.









La actividad física leve es la más prevalente en la población peruana <sup>(6)</sup>, esta se ve influenciada por el género. Los estudios señalan que las mujeres desde edades tempranas presentan niveles más bajos de actividad física y ejercicios en tiempo libre que los varones, aumentando en ellas el **comportamiento sedentario**; siendo la edad, el rol social, estereotipos, el apoyo social, el estado socioeconómico, el lugar de residencia y el acceso a la recreación, factores que condicionan su nivel de actividad física. <sup>(7)</sup>

En este contexto, es necesario promover la actividad física como un componente de empoderamiento tanto en varones como en mujeres con el propósito de mejorar la calidad de vida. Además de esto, la actividad física contribuye a reducir el riesgo de enfermedades crónicas, mala salud mental y mortalidad prematura por todas las causas. Existe evidencia científica sólida en la que se muestra que la práctica de actividad física de intensidad moderada tiene un efecto protector y reduce el riesgo de padecer el cáncer de mama, el cáncer más común en las mujeres. <sup>(8)</sup>

## 6.2.2. Beneficios de la actividad física

La evidencia de los beneficios de la actividad física ha seguido creciendo, en los últimos años, estos son solo algunos de los beneficios recientemente identificados:

**Tabla 1: Beneficios de la actividad física**

Mejora de la salud ósea y el estado de peso, para niños de 3 a 5 años.	
Mejora de la función cognitiva para los niños y adolescentes de 6 a 13 años.	
Reduce el riesgo de enfermedades no transmisibles y cáncer.	
Beneficia a la salud mental, incluyendo la mejora cognitiva, menor riesgo de ansiedad y depresión.	
Mejora la calidad de sueño	
En gestantes, reduce el riesgo de ganancia excesiva de peso, diabetes gestacional y la depresión postparto.	
En adultos mayores, reduce el riesgo de daño relacionado a caídas.	
En personas con afecciones médicas crónicas, reduce el riesgo de complicaciones y mortalidad por todas las causas y enfermedad específica, mejora la función física y la calidad de vida.	

Fuente: U.S. Department of Health and Human Services. Physical Activity Guidelines for Americans, 2nd edition. Washington, DC: U.S. Department of Health and Human Services; 2018.

**Tanto la actividad física de intensidad moderada como vigorosa mejoran la salud**

## 6.3. CONSIDERACIONES ESPECÍFICAS

### 6.3.1. Recomendaciones de la actividad física según curso de vida



Las Guías Alimentarias para la Población Peruana promueven el mensaje **“Mantén tu cuerpo y mente activos y alertas, realiza al menos 30 minutos de actividad física al día”**, toda vez que la práctica regular de actividad física es efectiva en la prevención primaria de diferentes enfermedades crónicas no transmisibles, además de tener un rol importante en la prevención de la obesidad y comorbilidades asociadas a ella. <sup>(9)</sup>

#### a) ¿Cómo iniciar la actividad física?

Es importante que las personas antes de iniciar la actividad física o incrementar su intensidad, tengan en cuenta lo siguiente: <sup>(10)</sup>

- El nivel de actividad física previa (basal).
- Existencia de signos, síntomas y/o de ciertas enfermedades cardiovasculares, metabólicas o renales.
- La intensidad del ejercicio que se pretende realizar.

De acuerdo con las recomendaciones del *“American College of Sport Medicine”*, la mayoría de las personas puede realizar actividad física o ejercitarse sin necesidad de una revisión o autorización médica; y si bien la actividad física puede generar algún daño o lesión que afecta el sistema músculo esquelético, los beneficios que otorga son mayores a los riesgos. De manera progresiva, la persona debe reemplazar el comportamiento sedentario por actividad física leve, alentando a:

- Elegir una actividad física apropiada a su actual nivel de aptitud física y sus metas en su estado de salud.
- Incrementar la actividad física de manera gradual, comenzando con actividades de baja intensidad y aumentando la frecuencia y duración en el tiempo.

#### Para tener en cuenta

- Aquellas personas que tienen una condición médica o enfermedad crónica diagnosticada deben previamente consultar con el médico y seguir sus recomendaciones sobre la práctica de realizar actividad física.
- Ante la presencia de algún síntoma o malestar en la salud asociado a la práctica de la actividad física, se debe detener la práctica de ejercicios y solicitar revisión médica.



## 6.3.2. PRE ESCOLARES DE 3 A 5 AÑOS



### a) ¿Cuánto tiempo de actividad física se debe realizar?

Las niñas y niños en edad preescolar deben ser físicamente activos durante el día para fortalecer su crecimiento y desarrollo. La evidencia sostiene que un mayor tiempo de actividad física en menores de 3 a 5 años disminuye el riesgo de ganancia excesiva de peso y mejora la salud ósea <sup>(11)</sup>, debiendo alcanzar al menos 180 minutos de actividad física al día, cualquiera sea la intensidad, desde leve a vigorosa.

### b) ¿Qué tipo de actividad física se debe realizar?

La actividad física a esa edad se centra en promover el juego físico, moverse libremente como: correr, girar, patear, lanzar, trepar, saltar, entre otros; asimismo, practicar algún deporte como: natación, gimnasia, fútbol, voleibol, entre otros; o algún tipo de baile son actividades que pueden llevarse a cabo.

Es importante que los padres de familia o cuidadores acompañen la práctica de actividad física a esta edad, lo cual permite aumentar las posibilidades de que los niños y niñas sean físicamente activos e incorporen desde temprana edad la actividad física como parte de un estilo de vida saludable.

La evidencia internacional describe que el niño y niña de 3 a 5 años pasan alrededor de seis horas al día en comportamiento sedentario y sólo 15 minutos entre actividad moderada a vigorosa. <sup>(12)</sup> En ese sentido, es necesario reducir ese comportamiento debido al uso de celulares inteligentes, tabletas, computadoras, videojuegos y televisión.

La Academia Americana de Pediatría recomienda limitar el uso de pantallas a una hora por día, de una programación de alta calidad, que esté acompañada con los padres a fin de ayudarles a entender lo que están viendo y cómo aplicar lo que están aprendiendo. <sup>(13)</sup>

### c) ¿Qué secuencias de actividad física se recomienda para preescolares?

Seguidamente, se describe un conjunto de rutinas de actividad física que se pueden poner en práctica en grupo; se ha elegido la dinámica de un cuento motor, el cual permite llevar a cabo diferentes tareas motrices, actividades y juegos asociadas a la misma historia.

## Cuento motor: “Los súper poderes”



**Imagen 1:**

Inicio de la actividad física. Un grupo de 5 a 6 niñas y niños se desplazan alrededor de una persona adulta o profesora.

**Actividad motriz.** Desplazamiento en círculo o libremente por todo el espacio (sala o cuarto).



**Imagen 2:**

La persona adulta o profesora dice: Cada uno demos un súper poder y decimos cuál es el mejor. Iniciemos contando cuantos somos para demostrar los súper poderes.

**Actividad motriz.** Las niñas y niños cuentan hasta 5 o 6 con los dedos de las manos, según el número de participantes (**Motricidad Fina**).



**Imagen 3:**

Seguidamente, Juan, el primer niño, dice: La mejor habilidad es el súper salto, todos imítenme.

**Actividad motriz.** El niño brinca con los dos pies, los otros participantes lo siguen; pueden sujetarse de las manos de un adulto o algún mueble (**Motricidad gruesa en miembros inferiores**).

**Imagen 4:**

Verónica, la niña de su lado dice: Yo creo que la invisibilidad sería mejor.

**Actividad motriz.** La niña vuelve las partes de su cuerpo invisible, se toca las partes del cuerpo (Esquema corporal). Los demás niños y niñas la imitan.



**Imagen 5:**

Pepe, replica: Una buena habilidad sería convertirse en animales.

**Actividad motriz.** Con ayuda de un adulto, se imita sonidos de animales, las niñas y niños tienen que imitarlos desplazándose por el ambiente.



**Imagen 6:**

Victoria, mencionó muy alegre que la mejor habilidad era tener un súper soplido.

**Actividad motriz.** La niña abre los brazos, inhala aire y sopla fuerte contra la pared, con descansos de 30 segundos, luego los demás niños y niñas la imitan.



**Imagen 7:**

Thiago dice: No hay nada como la súper velocidad.

**Actividad motriz.** El niño en su mismo lugar simula correr moviendo las piernas muy rápido, durante 30 segundos, con descansos de 30 segundos. Repetir cinco veces.

**Imagen 8:**

Luisa, mencionó muy alegre que la mejor habilidad era ser elástica.

**Actividad motriz.** Con ayuda de una persona adulta o profesora los niños y niñas estiran sus brazos y piernas lentamente y respirando despacio.

**Imagen 9:**

Al final todos decidieron que el mejor poder para ayudarse es quererse y querer a los demás.

**Actividad motriz.** Con música relajante o escuchando a la persona adulta o profesora, se sientan lentamente a descansar en el suelo.

**Recomendación a padres de familia, cuidadores o profesores.**  
**Se puede visualizar la secuencia en video, ingresando a este enlace:**  
[https://www.youtube.com/watch?v=IV5PdZOiZKE&list=PLsWJVny6mb\\_hp-6s2X4KVkLOVtpuO5kfy&index=1](https://www.youtube.com/watch?v=IV5PdZOiZKE&list=PLsWJVny6mb_hp-6s2X4KVkLOVtpuO5kfy&index=1)

### 6.3.3. NIÑAS, NIÑOS Y ADOLESCENTES DE 6 A 17 AÑOS



#### a) ¿Cuánto tiempo de actividad física se debe realizar?

Los niños, niñas y adolescentes requieren realizar al menos 60 minutos de actividad física diaria, cantidad de tiempo que puede dividirse durante el día o llevarlo a cabo en un solo momento.

#### b) ¿Qué tipo de actividad física se debe realizar?

De preferencia se tiene que realizar actividad física con un nivel de intensidad de moderada a vigorosa; dichos niveles de actividad física se identifican cuando aumenta la frecuencia respiratoria y cardíaca.

La actividad física durante la semana debe incluir actividades de fortalecimiento muscular y óseo, como, por ejemplo: saltar la cuerda, correr, entre otros.

#### c) ¿Cuál es el beneficio?

La evidencia científica ha demostrado que la actividad física en ese grupo etario mejora la salud ósea, mantiene el peso corporal adecuado, mejora la función cardio respiratoria y salud cardio metabólica, la función cognitiva, reduce el riesgo de ansiedad y depresión. <sup>(14)</sup>

Para obtener mayores beneficios es necesario realizar la actividad física de manera regular y progresiva.

#### d) ¿Cómo promover dicha práctica?

Es importante que los padres de familia y cuidadores promuevan la actividad física presentando actividades como juegos, bailes o deportes que permitan a la niña, niño o adolescente escoger la actividad o actividades con las que tengan mayor afinidad.

## 6.3.3.1. Niñas y niños de 6 a 11 años

### a) ¿Qué actividad física se recomienda realizar?

#### Tiempo libre en casa

El estar en casa es una oportunidad para realizar ejercicios que contribuyen a mejorar la salud; se sugiere lo siguiente:

- Programar un horario durante el cual se pueda realizar actividad física, antes o después de las clases escolares.
- Identificar el espacio en casa donde haya comodidad para llevarlo a cabo: una habitación, la sala o el patio.
- Usar materiales que van desde una pelota, cuerda, botellas, latas, aros, entre otros.
- Revisar videos de internet con rutinas de bailes o yoga para ese grupo etario.
- Requerir el apoyo y acompañamiento de los padres o cuidadores para realizar actividad física.

#### Actividades sugeridas:



Salto de tijera



Saltar la cuerda



Atrapar y lanzar la pelota



Videos de rutina de bailes

#### Recomendaciones a padres de familia y cuidadores

- Dialogar con la niña o niño sobre las alternativas de juego, baile o deportes que pueden hacer en casa.
- Apoyar la actividad que elijan practicando juntos en familia.

#### Tareas domésticas

Las tareas domésticas son una oportunidad para realizar actividad física. Así, ayudar a barrer, lavar los platos, cargar y mover objetos ligeros, bañar a la mascota promueven a ser niña o niño activos.

Algunas de las tareas van desde el nivel de actividad física leve a moderada.

#### Recomendaciones a padres de familia y cuidadores

- Promover la actividad física en la niña o niño, mientras se encuentren en casa.
- Asignarles tareas domésticas en las que puedan apoyar mientras estén en casa.

## Tiempo libre fuera de casa

La práctica de actividad física fuera de casa ofrece muchas ventajas de diversa índole, se puede poner en práctica y compartir la actividad física que más guste con el padre de familia o cuidador.

Se recomienda acumular al menos 60 minutos diarios de actividad física. Actividades como montar en bicicleta, patinar, jugar al fútbol o cualquier otro juego con la pelota se puede llevar a cabo.

Todo deporte es importante; sin embargo, se debe tener en cuenta si se tiene las facilidades para acceder a deportes como el fútbol, voleibol, básquet, natación, tenis, gimnasia, entre otros. Una alternativa es acceder a los programas gratuitos que promueve el Instituto Peruano del Deporte (IPD) a través de su página web y redes sociales.

### b) ¿Qué secuencia de actividad física se recomienda para niñas y niños?

Se describe un conjunto de rutinas de actividad física que se pueden poner en práctica en la casa o en el colegio; en este caso, se ha elegido una dinámica de actividad o juego pre deportivo, que exige destrezas y habilidades propias de los deportes (desplazamientos, lanzamientos, recepciones, entre otros). Su práctica es recomendable debido a que les aporta una serie de recursos para desarrollar habilidades deportivas. (15)

Ver siguiente página.

## Actividad física en niñas y niños de 6 a 11 años

### Calentamiento

**Imagen 10.** Colocar dos latas a la máxima distancia que el espacio lo permita, la niña o el niño debe correr durante 30 segundos, tocando una lata y luego la otra colocada al otro punto. Luego de un descanso de 30 segundos, repetir el ejercicio.



**Imagen 11.** La niña o el niño debe colocarse de costado y dar saltos laterales de una lata a otra, agachándose y tocando cada una. Se dan cinco toques a cada lata con saltos laterales. Se repite dos veces, se descansa 30 segundos.



**Imagen 12.** Para terminar el calentamiento, repiten cinco toques a cada lata haciendo saltos con elevación de talones, que consiste en avanzar dando saltos y tocando con los talones las manos que están detrás de la cadera. Se dan cinco toques a cada lata con saltos laterales. Se repite dos veces, se descansa 30 segundos.



**Coordinación manual**

**Imagen 13.** Colocar cuatro latas ubicadas lo más distanciadas posible. En niñas o niños de 5 a 7 años, utilizar un globo inflado o pelota; de 8 a 11 años usar hasta dos globos inflados o pelotas, haciendo topes y manteniéndolos en el aire sin que se caigan y desplazándose a cada punto donde se ubican las latas, en cinco ocasiones, lo más rápido posible. Se dan cinco toques a cada lata. Se repite dos veces, se descansa 30 segundos.



**Imagen 14.** En la misma posición de las latas, la niña o el niño lleva una pelota de plástico o jebe número cinco y rebotándola con las dos manos (de 5 a 7 años), o con una mano (de 8 a 11 años). Se dan cinco toques a cada lata. Se repite dos veces, se descansa 30 segundos.



**Imagen 15.** Con una regla, la niña o el niño lleva un globo inflado a cada punto, lo más rápido posible (de 5 a 7 años), con dos globos (de 8 a 11 años), Se dan tres toques a cada lata. Se repite dos veces, se descansa 30 segundos.



### Fortalecimiento: piernas y tronco

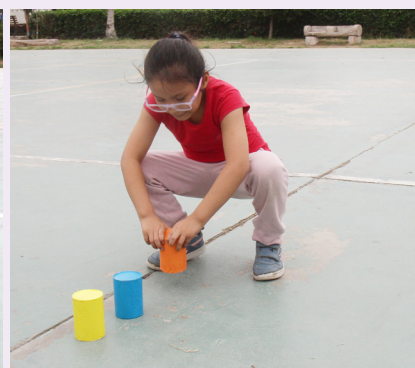
**Imagen 16.** Coger la pelota y lanzarla al aire, antes que rebote, la niña o niño da un salto alternando una pierna delante y la otra detrás. Se repite cinco veces, se descansa una vez y se vuelve a repetir la rutina.



**Imagen 17.** La niña o niño debe echarse boca arriba en el suelo o petate, luego lanzar un globo al aire, donde debe mantenerlo y evitar que caiga utilizando los pies, de preferencia la planta. Niñas o niños de 5 a 7 años utilizar un globo inflado, de 8 a 11 años se pueden utilizar hasta dos globos inflados. Se dan diez toques al globo para mantenerlo en el aire. Se repite tres veces, se descansa 30 segundos.



**Imagen 18.** La niña o niño coloca una lata y lo lleva lo más bajo posible hincándose al piso, hasta donde llegue. Las niñas y niños de 5 a 7 años realizan el ejercicio con una lata y los de 8 a 11 años lo hacen con dos latas. Se dan tres sentadillas. Se repite dos veces, se descansa 30 segundos.



## Estiramiento

**Imagen 19.** Para finalizar las rondas, la niña o niño debe inspirar aire por la nariz y lentamente deja caer los brazos al piso, como tocándose los pies, sin doblar las rodillas, mientras va exhalando, se queda en esa posición contando hasta 10 lentamente. Luego se incorpora y descansa 30 segundos. Se repite tres veces.



**Imagen 20.** En el segundo paso, la niña o niño debe inspirar aire por la nariz y lentamente dejar caer de manera lateral el tronco, estirando el brazo contrario y ayudando a estirar el tronco del lado contrario mientras va exhalando, se queda en esa posición contando hasta diez lentamente. Luego se incorpora y descansa 30 segundos. Se repite tres veces.



**Imagen 21.** La niña o niño, se sienta en el suelo o petate con las piernas estiradas, inhala aire lentamente. Luego con los brazos estirados, lleva sus dedos de la mano a la punta de sus pies, hasta donde llegue con los brazos estirados. Mientras va exhalando, se queda en esa posición contando hasta diez lentamente. Luego se incorpora y descansa 30 segundos. Se repite tres veces.



**Beber agua durante la actividad física.**

## 6.3.3.2. Adolescentes de 12 a 17 años

### a) ¿Qué ejercicios se recomienda realizar?

#### Tiempo libre en casa

La actividad física en casa contribuye a mejorar la salud. En ese sentido, se recomienda lo siguiente:

- Programar un horario para realizar actividad física, antes o después de las clases escolares. De ser posible se pide a los padres de familia o algún otro familiar para que participen en estas actividades.
- Identificar el espacio en casa para realizar ejercicios: una habitación, la sala o el patio de la casa.
- Realizar la actividad física sin elementos, así por ejemplo se puede emplear el peso del propio cuerpo. En caso de realizar ejercicios o juegos con elementos; se puede usar materiales que van desde una pelota, cuerda, petate, botellas, videos de internet para baile o de rutina de ejercicios. Priorizar la actividad física en la que se utilice grandes grupos musculares de los brazos, tronco y piernas.
- Hacer un breve calentamiento de piernas y brazos por alrededor de tres a cinco minutos.

#### Actividades sugeridas:



Saltar la cuerda



Flexiones (planchas)



Elevación de piernas



Escaladoras



Sentadillas



Videos de rutina de bailes



Videos de rutinas de ejercicio

#### Recomendaciones a padres de familia y cuidadores

- Reducir el tiempo de comportamientos sedentarios como ver televisión, videojuegos, usar la computadora, los celulares inteligentes o las tabletas.

## Tareas domésticas

Las tareas domésticas son una oportunidad para realizar actividad física, ayudar en actividades como barrer, trapear los pisos, limpiar el baño, lavar los platos, cargar y mover objetos, ordenar los muebles, arreglar el jardín, bañar a la mascota contribuyen a ser una persona activa.

### Recomendaciones a los padres de familia y cuidadores

- Conversar y permitir que los hijos se mantengan activos físicamente.
- Recordarles beber agua durante el día, consumir frutas y evitar alimentos y bebidas ultra procesados.

Algunas de estas tareas van desde el nivel de actividad física leve a moderada.

## Tiempo libre fuera de casa

Durante el tiempo libre, practicar actividad física de manera regular contribuye a sentirse con mayor energía, mejor concentración, atención y mantener un peso saludable.

La práctica de deportes al aire libre como: fútbol, voleibol, básquet; así como, natación, tenis, gimnasia, correr, calistenia, entre otros, son actividades que benefician al organismo.

Realizar algún deporte es importante; sin embargo, es necesario reconocer si se puede acceder a instalaciones deportivas como parques zonales, parques vecinales, losas deportivas en especial en zonas urbanas; mientras que, en zonas rurales, el entorno natural constituye una excelente oportunidad para la práctica.

## En el centro educativo

Las horas de educación física tienen un impacto en el desempeño académico. Está probado científicamente que el ejercicio físico tiene efectos positivos en otras áreas de desarrollo de un estudiante.

### Recomendaciones a padres de familia y cuidadores

- Conversar con los adolescentes para reducir el comportamiento sedentario: ver televisión, videojuegos, uso de la computadora, los celulares inteligentes o las tabletas.
- Solicitar orientación gratuita a **Infosalud marcando el 113** - Otras consultas - opción 6, en caso exista el temor de que la práctica de actividad física pueda afectar la salud de los adolescentes.

### Recomendaciones a los docentes

- Coordinar que se promueva la actividad física en los adolescentes.
- Estar mucho tiempo sentado no es bueno para la salud de los adolescentes.

## b) ¿Qué secuencia de actividad física se recomienda para los adolescentes?

Se describe un conjunto de rutinas de actividad física que se pueden poner en práctica en la casa o el centro educativo, en este caso se ha elegido una dinámica de ejercicios de fortalecimiento y gesto motor.

## Secuencias de actividad física para adolescentes de 12 a 17 años

### Calentamiento

**Imagen 22.** De pie levanta el brazo izquierdo completamente por encima de la cabeza, mientras que el brazo derecho se encuentra con la palma de la mano tocando la parte lateral del muslo, inclinándose a la derecha hasta que la mano llegue a la altura de la rodilla. Repite diez veces hacia cada lado, tres repeticiones con descansos de 30 segundos.



**Imagen 23.** Parado sobre un solo pie coloca las manos en la cintura, flexiona la rodilla izquierda hacia adelante en un ángulo de 90°; a partir de esa posición lleva la pierna hacia afuera dibujando un círculo hasta regresar a la posición inicial. Se repite cinco veces llevando la pierna hacia afuera y cinco veces llevando la pierna hacia adentro. Tres repeticiones por cada pierna con descansos de 30 segundos.



**Imagen 24.** Parado con los pies separados y sacando el pecho, levanta una rodilla y aterriza lentamente sobre la planta de los pies, simulando correr sobre el sitio en la siguiente progresión: 30 segundos caminata en el sitio, 30 segundos de marcha levantando al máximo las rodillas, 30 segundos de trote sobre el lugar, 30 segundos levantado máximo las rodillas y culmina con 30 segundos de caminata en el sitio, todo de manera lenta. Se hacen dos repeticiones con descanso de 30 segundos.



### Segundo momento: fortalecimiento tronco - piernas

**Imagen 25.** Al término de las estaciones de ejercicios, se recuesta boca arriba sobre un petate, toalla en el piso o en la grama, respira lentamente por la nariz y exhala por la boca durante 30 segundos. Luego, estira las piernas, palma de manos al piso, cabeza ligeramente doblada hacia adelante, se lleva las rodillas hacia la cabeza como balanceándose, se mantiene en esa postura por 30 segundos, con descansos de 30 segundos por tres repeticiones.



**Imagen 26.** Parado con las manos colgadas, mantiene el abdomen tenso, la espalda recta y lleva una pierna hacia adelante doblando la rodilla anterior formando un ángulo de 90° y flexiona la pierna posterior hasta que la rodilla toque el suelo. El ejercicio varía según condición: (1) con peso ideal hacen el ejercicio anteriormente descrito; (2) con sobrepeso llevan una pierna hacia adelante y flexionan la rodilla en 90° y extiende la pierna posterior; y, (3) los que padecen de obesidad llevan la pierna hacia adelante y flexionan ligeramente la rodilla. Hacer cinco repeticiones por cada pierna, tomar descanso de 60 segundos, ingerir líquidos y continuar hasta completar tres series.



**Imagen 27.** De pie inspira lentamente por la nariz y exhala por la boca durante 30 segundos. Flexiona las rodillas apoyando las palmas de las manos al piso. El ejercicio varía según condición: (1) con peso ideal llevan las manos con dedos estirados hacia arriba, saltan, luego flexionan las rodillas y tocan el piso con las palmas de la mano; (2) los que tienen sobrepeso llevan las manos con dedos estirados hacia arriba, colocándose en puntillas, luego flexionan las rodillas sin llegar al piso; y (3) los que padecen de obesidad solo llevan las manos con dedos estirados hacia arriba, luego de flexionar ligeramente las rodillas. Hacer cinco repeticiones por cada pierna, tomar descanso de 60 segundos, ingerir líquidos y continuar hasta completar tres series.



**Tercer momento: Gesto motor**

**Imagen 28.** Parado inspira lentamente por la nariz y exhala por la boca durante 30 segundos.

Inclina levemente el cuerpo y lleva el peso hacia una pierna, eleva la otra de manera lateral como una patada, se eleva hasta donde llegue la pierna sin forzar, flexiona los codos y los pega al cuerpo. Repetir cinco veces por cada pierna, cinco series por ambas piernas con descansos de 30 segundos.



**Imagen 29.** De pie inspira lentamente por la nariz y exhala por la boca durante 30 segundos. Luego, coge una pelota de cualquier tamaño que pueda cargar con ambas manos. El ejercicio varía según la condición de peso corporal: (1) con peso ideal flexionan las rodillas hasta llegar lo más bajo, luego estiran rápido y rebotan el balón contra la pared; (2) con sobrepeso flexionan las rodillas hasta 90° y rebotan el balón contra la pared; y, (3) los que padecen de obesidad flexionan ligeramente las rodillas y rebotan el balón contra la pared. Hacer cinco repeticiones, tomar descanso de 60 segundos, ingerir líquidos y continuar hasta completar tres series.



**Imagen 30.** De pie inspira lentamente por la nariz y exhala por la boca durante 30 segundos. Luego, separa las piernas, choca las palmas de las manos y realiza el movimiento como si se sentara en una silla, manteniendo las piernas abiertas. El ejercicio varía según la condición: (1) con peso ideal flexionan las rodillas hasta donde se pueda hincar y poner duro el vientre; (2) los que tienen sobrepeso flexionan las rodillas hasta 90°; y, (3) los que padecen de obesidad flexionan ligeramente las rodillas. Hacer cinco repeticiones, tomar descanso de 60 segundos, ingerir líquidos y continuar hasta completar tres series.



### Imagen 31.

Importante: Beber agua durante la práctica de actividad física.



### Cuarto momento: estiramiento

**Imagen 32.** Al término de las estaciones de ejercicios, el adolescente se recuesta boca arriba en un petate o toalla en el piso, inspira lentamente por la nariz y exhala por la boca durante 30 segundos. Luego, hará la actividad de puente para estirar columna, pecho, cuello y hombros. Esta actividad se realiza boca arriba con las rodillas flexionadas, se levanta la pelvis y el torso hasta los hombros; estira los hombros hacia abajo para que queden bien apoyados en el suelo, con la mirada al techo y brazos estirados apoyados al suelo, esta postura se mantiene durante 30 segundos. Se repite tres veces con descansos de 30 segundos.



**Imagen 33.** Tumbado boca abajo, flexiona una pierna y la coge con la mano del mismo lado. Tira de ella todo lo que pueda hasta sentir estiramiento pero no dolor y sin que el muslo despegue del suelo. Se mantiene la postura durante 30 segundos, en cada pierna dos veces, descansando durante 30 segundos en cada intervalo.



**Imagen 34.** Sentado en un petate, toalla en el suelo o en la grama, estira la pierna izquierda y flexiona la derecha llevando el pie hacia la cara interna de rodilla. Manteniendo el equilibrio, se inclina el cuerpo hacia adelante para intentar tocar los dedos de los pies, se mantiene la postura durante 30 segundos, en cada pierna dos veces, descansando durante 30 segundos en cada intervalo. Luego, tumbado boca arriba en un petate, toalla en el grama, estira una pierna y encoge la otra, cogiéndose la rodilla y tirando de ella hacia el pecho. La pierna estirada no debe levantarse del suelo. Se mantiene la postura durante 30 segundos, en cada pierna dos veces, descansando durante 30 segundos en cada intervalo. Finalmente, abre las piernas estirándose lo máximo que se pueda sin dolor, luego se inclina el tronco hacia adelante, sin doblar las rodillas se estiran los brazos intentando bajar y tocar las puntas de los dedos del pie. Se mantiene la postura durante 30 segundos, se repite tres veces, descansando durante 30 segundos en cada intervalo.



## 6.3.4. ADULTOS DE 18 A 59 AÑOS



Este grupo etario se clasifica en adulto joven, que comprende entre los 18 y 29 años; y, persona adulta, entre los 30 a 59 años.

### a) ¿Cuánto tiempo de actividad física se debe realizar?

Se recomienda actividad física de intensidad moderada a vigorosa entre 150 a 300 minutos por semana; o, de intensidad vigorosa entre 75 a 150 minutos por semana. El tiempo se puede distribuir en 30 minutos diarios, no necesariamente tiene que ser una rutina continua diaria sino que se puede distribuir durante el día, por ejemplo: 15 minutos por la mañana y 15 minutos por la tarde.

### b) ¿Qué tipo de actividad física se debe realizar?

La actividad física aeróbica debe ser realizada por el adulto durante la semana incluyendo dos días de ejercicios de fortalecimiento muscular que impliquen mover los grandes grupos musculares del cuerpo.

En caso la persona tenga un comportamiento sedentario es recomendable iniciar la práctica de actividad física de forma gradual con una actividad que esté acorde a sus preferencias y nivel de aptitud física.

Finalmente, es importante sumar durante la semana ejercicios de fuerza con el objetivo de fortalecer los grandes grupos musculares del cuerpo, como: piernas, caderas, espalda, abdomen, tórax, hombros y brazos.

### c) ¿Cuál es el beneficio?

Los adultos físicamente más activos son más saludables, se sienten mejor y tienen menos probabilidad de desarrollar enfermedades crónicas como diabetes mellitus tipo 2, enfermedades cardiovasculares y algunos tipos de cáncer. Asimismo, la actividad física de moderada a vigorosa ayuda a reducir los sentimientos de ansiedad y depresión, mejora el sueño y la calidad de vida.

### d) ¿Cómo promover esta práctica?

Es importante que los adultos reduzcan el tiempo que pasan sentados o acostados frente a un televisor, computadora, tableta, laptop o videojuegos, que forman parte de un comportamiento sedentario; en ese sentido, se puede intentar cada hora moverse al menos cinco minutos, ponerse de pie, estirarse, caminar, entre otros.

Está demostrado científicamente que no existe un límite de edad para mantenerse activos y disfrutar de los beneficios que brinda la actividad física de manera regular. <sup>(16)</sup>

Una recomendación importante para aquellas personas que están iniciando la práctica de actividad física después de mucho tiempo, es que la intensidad de la actividad deberá ir de leve a moderada por periodos cortos de tiempo; asimismo, incrementarla gradualmente en un periodo de semanas a meses, por ejemplo: una persona puede iniciar con cinco minutos de caminata varias veces al día durante cinco a seis veces por semana y luego gradualmente el tiempo puede incrementarse a diez minutos por vez.

En el caso de las actividades de fortalecimiento muscular, éstas deben iniciarse una vez por semana con un nivel de leve a moderado en intensidad, e ir incrementándose cada semana hasta llegar a dos veces por semana o más y con un nivel de moderado a vigoroso.

Finalmente, planificar la actividad física según horarios y rutinas que se ajustan a las posibilidades de cada persona adulta, lo que contribuirá a tener más posibilidades de hacer actividad física.

## e) ¿Qué actividad física se recomienda realizar?

### Durante el teletrabajo

El teletrabajo está asociado a un mayor comportamiento sedentario y, por consiguiente, a padecer más problemas de salud como dolor de cuello y espalda, fatiga ocular y ganancia de peso, entre otros. <sup>(17)</sup>





Una alternativa a poner en práctica para quienes realizan teletrabajo es utilizar métodos de gestión del tiempo <sup>(18)</sup>, dividiendo el día en bloques de tiempo para tareas específicas, ayudando a reducir el tiempo sedentario.

De esta manera, se pueden incluir entre las actividades del día, las siguientes:

#### Recomendaciones para los “Bloques de Tiempo”

- Organizar día y hora de todas las labores a realizarse en la semana.
- Priorizar las tareas, empezando el día con aquellas que son más importantes.
- Aprender a estimar el tiempo que se toma para realizar cada labor.
- Reservar espacios de tiempo para actividades de último momento.
- Respetar los bloques de tiempo para cada actividad.
- Hacer visual los bloques de tiempo, a través de una agenda o aplicaciones de celular.

Tabla 2: Lista de actividades físicas durante el día

Rutinas de movimiento, como la pausa activa	
Tareas domésticas	
Ejercicios físicos, yoga	
Juegos familiares	

## Actividad física fuera de casa

Se recomienda practicar deportes al aire libre como: fútbol, voleibol, básquet, natación, tenis, gimnasia, pilates, pasear en bicicleta, correr o salir a caminar por un parque de la zona o aprovechar la visita a entornos naturales. También se puede hacer senderismo o excursionismo tomando en cuenta siempre la condición física basal de la persona adulta, a fin de que se pueda disfrutar de la actividad.

Asimismo, se puede empezar a incorporar actividades como el yoga, desde la intensidad más leve a la más vigorosa.

Para los ejercicios de fuerza y resistencia, se recomienda hacerlo en un gimnasio con pesas o máquinas, o si se cuenta con instalaciones libres para ejercicios se puede practicar calistenia.

La calistenia es el ejercicio que utiliza el peso corporal de una persona para desarrollar fuerza, resistencia, flexibilidad y coordinación; se puede hacer: barras, planchas, abdominales, sentadillas, *burpees*, saltar a la cuerda, entre otros.

<https://www.healthline.com/health/fitness-exercise/calisthenics>



## En el centro de trabajo o centro de estudios

Se recomienda no estar mucho tiempo sentado, cada sesenta minutos debe haber pausas activas: ponerse de pie, estirarse o caminar por un lapso de cinco minutos. Aprovechar la hora del refrigerio o almuerzo para realizar una breve caminata, bajar y subir escaleras.

Asimismo, coordinar con los compañeros de trabajo y el jefe inmediato para realizar pausas activas en grupo, entre cinco a diez minutos al día.

Se recomienda hacer uso de las instalaciones que faciliten la práctica de actividad física en el centro laboral o de estudios. Los programas de bienestar laboral han demostrado que contribuyen a mejorar la salud de los trabajadores. <sup>(19)</sup>

### Recomendaciones a los empleadores o autoridades en centros de estudio

- Promover una alimentación saludable e incrementar la actividad física en los trabajadores o estudiantes como parte de un programa de bienestar. Esto se asocia con la mejora en el consumo de frutas, verduras, así como mantener un peso corporal ideal y disminuye los factores de riesgo metabólico.
- Habilitar espacios e infraestructura física como: gimnasios, losas deportivas, áreas al aire libre para práctica de bailes, ejercicios, rutas de desplazamiento con señalización de energía (calorías) utilizada.
- Organizar al personal trabajador y/o estudiantes para llevar a cabo actividades recreativas colectivas como gymkanas, talleres, jornadas, así como cursos que promuevan la oferta de actividad física.

## Transporte activo

Se recomienda aprovechar cada oportunidad para desplazarse a pie o utilizando una bicicleta. El transporte activo, como caminar o ir en bicicleta, está asociado a tener una menor adiposidad y menor riesgo de padecer obesidad. (20) Esta práctica se debe hacer de la forma más segura para la persona.

### Recomendaciones

- Caminar o andar en bicicleta al momento de desplazarse es un medio simple, económico y que podría ayudar a cumplir con las recomendaciones de actividad física a la semana.

## f) ¿Qué secuencia de actividad física se recomienda para los adultos?

Se describen un conjunto de rutinas de actividad física que se pueden poner en práctica en el hogar, en este caso se ha elegido una dinámica en cuatro etapas:

1) El calentamiento, 2) Los ejercicios aeróbicos, 3) El fortalecimiento y 4) Estiramiento.

## Calentamiento

### Imagen 35. Rotación de cuello

Inclinar la cabeza hacia el lado derecho acompañado de la inspiración, al realizar la espiración llevar el mentón al pecho y con una nueva inspiración llevar la cabeza hacia una inclinación izquierda.

El movimiento debe ser continuo con la espalda recta. Repetir tres veces hacia ambos lados. En caso de sentir mareos o dolor moderado detener la actividad.



### Imagen 36. Movimientos circulares de brazos

De pie, levantar ambos brazos hacia los lados hasta la altura de los hombros y realizar pequeños movimientos circulares con todo el brazo sin flexionar los codos. Realizar el movimiento tanto en sentido horario como en antihorario. Luego repetir la misma secuencia, pero con ambos brazos hacia el frente.

Repetir cinco veces en ambos sentidos para ambas posiciones.



### Imagen 37. Movimientos laterales de tronco y brazos

Parado sobre ambos pies levantar un brazo completamente por encima de la cabeza, mientras que el otro brazo se encuentra con la palma de la mano tocando la parte lateral del muslo, a partir de esa posición inclinarse lateralmente como si quisiera tocar la rodilla con la mano que se encuentra hacia abajo.

Repetir cinco veces hacia cada lado.



**Calentamiento**

**Imagen 38. Movimientos pendulares de piernas**

Pararse sobre un solo pie y colocar las manos en la cintura, semiflexionar la rodilla de la pierna que se encuentra levantada y llevar la pierna hacia adelante y hacia atrás semejando un péndulo. Repetir diez veces hacia adelante y hacia atrás por cada pierna.

Apoyarse con una mano sobre una superficie estable como una pared o una silla para evitar perder el equilibrio.



**Imagen 39. Rotaciones de cadera**

Pararse sobre un solo pie y colocar las manos en la cintura, flexionar la rodilla hacia adelante en un ángulo de 90°, a partir de esa posición llevar la pierna hacia afuera dibujando un círculo hasta regresar a la posición inicial. Repetir cinco veces llevando la pierna hacia afuera y cinco veces llevando la pierna hacia adentro. Apoyarse con una mano sobre una superficie estable como una pared o una silla para evitar perder el equilibrio.



**Imagen 40. Arqueado de cuello y espalda**

Colocarse en cuatro puntos y junto con la inspiración arquear la espalda y levantar la cabeza con control y cuidado de no llevar el cuello a hiperextensión, luego al momento de realizar la espiración encorvarse dejando caer la cabeza.

Repeticiones: siete veces. Tres series.



Fuente: Elaboración propia. Imágenes extraídas del Banco de Fotos del CENAN – INS.

## Ejercicios aeróbicos

### Imagen 41.

Salir a caminar entre 10 a 15 minutos a una intensidad moderada (caminar rápido).



### Imagen 42. Saltar soga o Polichinelas

Realizar ejercicios aeróbicos, como saltar soga o polichinelas por series, es una opción en caso no se cuente con mucho tiempo o espacios abiertos donde salir a caminar o trotar. Realizar tres series según el nivel de intensidad en el que se encuentre el adulto.

#### Nivel 1:

**Saltar soga:** intensidad moderada, se debe sentir un poco agitado capaz de decir una oración completa al hablar sin pausas. Tiempo: 30 segundos.

**Fase de descanso activo:** suave o ligera debe conversar o cantar una canción sin tener que hacer pausas por falta de aire. Es similar a la sensación de caminar rápido. Tiempo: un minuto.

#### Nivel 2:

**Saltar soga:** intensidad vigorosa, debe sentirse agitado, pero debe ser capaz de decir una oración completa al hablar con una o dos pausas. Tiempo: un minuto.

**Fase de Descanso Activo:** suave o ligera debe poder decir una oración completa sin pausas. Tiempo: dos minutos.



Fuente: Elaboración propia. Imágenes extraídas del Banco de Fotos del CENAN – INS.

**Ejercicios de fortalecimiento - Nivel 1**

**Imagen 43. Cuatro puntos levantando rodillas**

Colocarse en cuatro puntos con las palmas de las manos en el suelo a la altura de los hombros y con la inspiración despegar las rodillas del suelo apoyando solo manos y puntas de los pies. Piernas separadas a la altura de las caderas.

Tiempo: 20 segundos.

Repeticiones: tres veces.



**Imagen 44. Media plancha**

En posición de media plancha apoyar las rodillas y las manos a la altura de los hombros. Sostener la postura por el tiempo indicado.

Tiempo: 20 segundos

Repeticiones: tres veces.



**Imagen 45. Plancha lateral**

Sobre el costado del cuerpo apoyado sobre el piso, flexionar ambas rodillas en 90°, una vez colocado en esa posición apoyar el codo justo por debajo del hombro y levantar el tronco y caderas despegándolos del piso. Puede levantar el brazo que no se encuentra en apoyo, pero de preferencia dejarlo reposando al costado del cuerpo.

Tiempo: Sostener por 20 segundos

Repeticiones: tres por cada lado.



**Ejercicios de fortalecimiento - Nivel 1****Imagen 46. Actividad puente**

Recostado de espaldas, separar los pies a la altura de las caderas; levantar la pelvis lentamente sin dejar que se desalineen las caderas, estas siempre deben estar a la misma altura y no despegar la cabeza del piso.

Tiempo: sostener la postura 20 segundos.

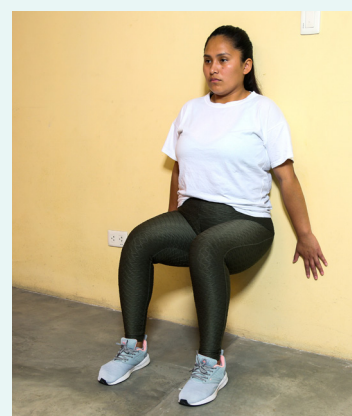
Repeticiones: tres veces.

**Imagen 47. Resistencia de cuádriceps**

Colocarse de espalda a la pared y apoyarse en ella, descender como si estuviera sentándose, pero en el aire. Las rodillas deben estar flexionadas en 90° y separadas a la altura de las caderas.

Tiempo: sostener 20 segundos.

Repeticiones: tres series.

**Imagen 48. Estabilización de miembros inferiores**

Echarse en decúbito dorsal y la cabeza completamente apoyada sobre el piso. Levantar ambas piernas manteniendo una flexión de cadera y rodillas de 90°.

La separación de las rodillas debe ser a la altura de las caderas.

Tiempo: 20 segundos

**Imagen 49. Pantorrillas**

De pie, apoyándose del respaldo de una silla con ambos pies firmemente hacer puntas de pies.

Repeticiones: siete.

Series: tres veces.



**Ejercicios de fortalecimiento - Nivel 2**

**Imagen 50. Equilibrio de columna**

Colocarse sobre el piso en cuatro puntos, levantar la pierna derecha y brazo izquierdo sosteniendo la postura para luego alternar y levantar la pierna izquierda y el brazo derecho. Cuidar el alineamiento, no permitir que la cabeza ni la columna lumbar caigan, hacer respiraciones profundas.

Tiempo: 15 segundos (la persona debe contar en voz alta).

Repeticiones: tres por cada lado.



**Imagen 51. Plancha**

Sobre el piso, apoyar los codos, antebrazos y palmas de las manos cuidando que los codos estén a la altura de los hombros, y las puntas de los pies separados como máximo a la altura de las caderas. Cuidar en todo momento de no sacar barriga ni dejar que la pelvis se caiga.

Sostener durante 20 segundos.

Repeticiones: tres veces.



**Imagen 52. Plancha lateral**

Colocarse de costado y apoyándose sobre el codo y el pie que está en contacto con el piso levantar el cuerpo desde la cadera. Cuidar que la cabeza y cuello estén alineados al tronco, no rotar el tronco y no dejar que caiga la cadera.

Tiempo: sostener la postura 20 segundos.

Repeticiones: tres veces por cada lado.



**Imagen 53. Puente con una pierna por vez**

Echado en el piso, en decúbito dorsal con las piernas flexionadas, separar los pies a la altura de las caderas cuidando que no se desalineen y sin despegar la cabeza del piso extender la pierna izquierda y sostenerla sin sobrepasar a la altura del muslo de la pierna en apoyo.

Tiempo: sostener 20 segundos.

Repeticiones: tres por cada lado.

**Imagen 54. Sentadilla en pared**

Colocarse de espalda a la pared y apoyarse en ella, descender como si estuviera sentándose, pero en el aire. Las rodillas deben estar flexionadas en 90° y separadas a la altura de las caderas. Mantener la rodilla flexionada, despegar un pie del piso levantando la pierna.

Tiempo: sostener 20 segundos.

Repeticiones: tres series por cada lado.

**Imagen 55. Marcha en el aire**

Echarse boca arriba con la espalda y la cabeza completamente apoyadas sobre el piso, levantar ambas piernas manteniendo una flexión de cadera y rodillas de 90°. La separación de las rodillas debe ser a la altura de las caderas. A partir de esa posición extender ligeramente una de las piernas llevando a semiflexión y sostener la postura.

Tiempo: 20 segundos.

Repeticiones: tres series.

Puede colocar un apoyo lumbar como un cojín pequeño o una toalla doblada. No colocar resistencias hasta pasar a otro nivel.



**Ejercicios de fortalecimiento - Nivel 3**

**Imagen 56. Equilibrio de columna en una pierna**

Colocarse sobre el piso en 4 puntos con las rodillas y palmas de manos apoyados, y levantar la pierna derecha hacia un costado con la rodilla flexionada en 90°, sosteniendo la postura.

Tiempo: 20 segundos.

Repeticiones: tres por cada lado.

Series: dos por cada lado.



**Imagen 57. Plancha con 3 puntos de apoyo**

Colocarse sobre el piso en 4 puntos con los codos y la punta de los pies apoyados, cuidar de no abandonar la cabeza y el cuello, levantar una pierna hacia arriba procurando aumentar la lordosis lumbar en todo momento.

Tiempo: 20 segundos por pierna.

Repeticiones: tres veces por cada pierna.



**Imagen 58. Plancha lateral**

Echado de costado derecho y apoyado sobre el codo y el pie, levantar el cuerpo desde la cadera, una vez que se encuentra en esa posición levantar la pierna y el brazo izquierdo separándolos y sosteniéndolos en el aire alineados con el resto del cuerpo. Mantener la cabeza y cuello alineados al tronco, no rotar el tronco y no dejar que caiga la cadera. Otra alternativa, es que se deje el brazo sin carga (izquierdo) reposando sobre el cuerpo o agarrándose la cintura.

Tiempo: sostener postura 20 segundos.

Repeticiones: tres veces por cada lado.



**Imagen 59. Puente con una pierna por vez**

Echado en el piso, en decúbito dorsal con las piernas flexionadas, separar los pies a la altura de las caderas cuidando que no se desalineen y sin despegar la cabeza del piso extender la pierna izquierda y sostenerla sin sobrepasar a la altura del muslo de la pierna en apoyo.

Tiempo: sostener 20 segundos.

Repeticiones: tres por cada lado.

**Imagen 60. Sentadilla con una pierna**

Colocarse de espalda a la pared y apoyarse en ella, descender como si estuviera sentándose, pero en el aire. Las rodillas deben estar flexionadas en 90° y separadas a la altura de las caderas. Una vez que se encuentre en esa posición manteniendo la rodilla extendida levantar la pierna, sin que sobrepase el muslo del lado contrario.

Tiempo: sostener 20 segundos.

Repeticiones: tres series por cada lado.

**Imagen 61. Barco**

Sentado sobre el piso levantar ambas piernas con las rodillas flexionadas sin llegar a pegarlas al pecho, formando una "V" con el tronco y los muslos; asimismo, levantar los brazos a la altura de los hombros con los codos extendidos y las palmas de las manos hacia adentro y pulgares hacia arriba. Cuidar de no jorobarse ni flexionar el cuello.

Tiempo: 20 segundos.

Repeticiones: tres series.



## Ejercicios de estiramiento

### Imagen 62. Flexiones laterales

- A) Llevar el brazo por detrás de la espalda queriendo alcanzar el glúteo contralateral, con la otra mano agarrar la muñeca y fijar el brazo que va por detrás de la espalda; finalmente, inclinar la cabeza hacia el lado opuesto.
- B) Llevar el brazo derecho por detrás de la espalda queriendo alcanzar el glúteo contralateral, dirigir la cabeza hacia la diagonal izquierda en 45°, y en esa misma dirección con la mano izquierda llevar la cabeza hacia adelante pegando el mentón al pecho. Repetir del otro lado.

Cada ejercicio debe durar 15 segundos con tres a cuatro respiraciones profundas y repetir tres veces.



### Imagen 63. Estiramiento de escalenos

Con la mano izquierda fijar la clavícula y el hombro derecho, llevar la cabeza hacia el lado opuesto marcando la diagonal derecha y extenderla ligeramente y con mucho cuidado. Repetir del lado contrario.

El ejercicio debe durar 15 segundos con tres a cuatro aspiraciones profundas y repetir tres veces.



### Imagen 64. Estiramiento de bíceps, pectorales y antebrazo

Colocarse de cara mirando a la pared, apoyar el brazo extendido con la palma de la mano en la pared y lentamente, manteniendo un ángulo de 90° en el hombro, sobre el mismo eje rotar el cuerpo hasta que éste y la mirada estén perpendiculares a la pared de apoyo.

Tiempo: sostener por 15 segundos a más.

Repeticiones: dos por cada lado.



## Ejercicios de estiramiento

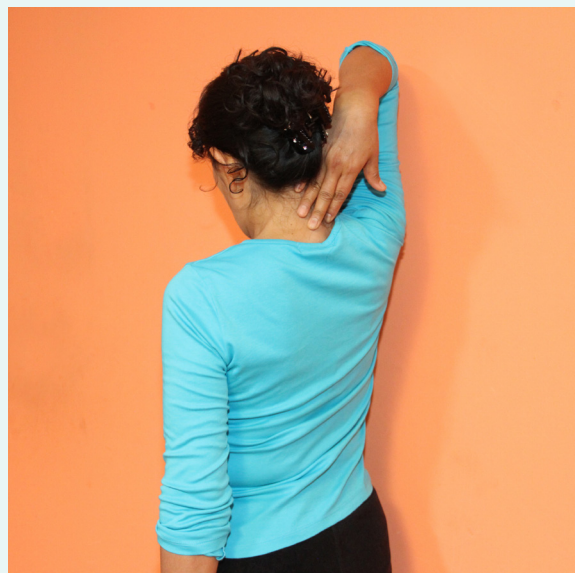
### Imagen 65. Estiramiento de tríceps y dorsal ancho

Colocarse perpendicular a la pared apoyando el brazo levantado y extendido, progresivamente y a tolerancia ir flexionando el codo primero hasta tocar la cabeza e ir bajando hasta donde sienta que puede manejar el estiramiento.

No es necesario llevar la mano hasta la espalda, el logro es progresivo.

Tiempo: sostener por 15 segundos a más.

Repeticiones: dos por cada lado.



### Imagen 66. Estiramiento de cintura escapular

Cruzar los brazos extendidos por delante suyo e ir progresivamente apoyándolos sobre la pared. No es necesario estirar totalmente los brazos a los lados, el logro es progresivo.

Tiempo: sostener por 15 segundos a más.

Repeticiones: dos por cada lado.



### Imagen 67. Estiramiento del dorsal ancho

Colocarse a una distancia de 30 cm de una pared e inclinar de manera lateral el tronco progresivamente hasta que las manos toquen la pared.

Tiempo: sostener por 15 segundos a más.

Repeticiones: dos por cada lado.



## Ejercicios de estiramiento

### Imagen 68. Estiramiento del dorsal ancho bilateral y cadena anterior

Colocarse mirando a la pared, levantar los brazos y apoyarlos en la pared, progresivamente ir descendiendo el tronco superior y retrocediendo hasta alcanzar un ángulo de 90° de flexión de tronco.

Tiempo: sostener por 15 segundos a más.

Repeticiones: dos por cada lado.



### Imagen 69. Estiramiento de isquiotibiales

Sentado con una pierna extendida, llevar la planta del pie hacia la cara interna del muslo, progresivamente inclinarse sobre la pierna extendida.

Tiempo: sostener por 15 segundos a más.

Repeticiones: dos por cada lado.



### Imagen 70. Estiramientos glúteos

Sentado con una pierna extendida, cruzar la otra pierna buscando apoyar la planta en el piso y abrazando la rodilla. Siempre mantener la espalda erguida.

Tiempo: sostener por 15 segundos a más.

Repeticiones: dos por cada lado.



## Ejercicios de estiramiento

### Imagen 71. Estiramiento del supino espinal y gemelos

Echada boca arriba, progresivamente llevar una pierna hacia el lado contralateral hasta apoyarla en el piso. Se puede hacer con la rodilla flexionada o extendida.

Tiempo: sostener por 15 segundos.

Repeticiones: dos por cada lado.



### Imagen 72. Estiramiento de pantorrillas

De pie frente a la pared, apoyar ambas manos y verificar que las puntas de los pies estén en dirección a la pared, meter la pelvis, colocar una pierna sin despegar del piso el talón.

Tiempo: sostener por 15 segundos a más.

Repeticiones: dos por cada lado.



Fuente: Elaboración propia. Imágenes extraídas del Banco de Fotos del CENAN – INS.

## 6.3.5. ADULTOS MAYORES DE 60 AÑOS A MÁS



### a) ¿Cuánto tiempo de actividad física se debe realizar?

Los adultos mayores, al igual que las personas adultas, requieren hacer actividad física de intensidad moderada a vigorosa como mínimo 150 minutos a la semana; en el caso de adultos mayores que practican actividad física vigorosa se debe practicar 75 minutos a la semana.

Una persona adulta mayor activa tiene un envejecimiento saludable, físico, mental y social; además, previene las lesiones por caídas, por este motivo, se debe incorporar ejercicios de fuerza y equilibrio en su rutina.

### b) ¿Qué tipo de actividad física se debe realizar?

- Durante la semana, los adultos mayores deben incluir actividades de entrenamiento de balance corporal, actividades aeróbicas y de fortalecimiento muscular. Cada adulto mayor debe determinar su nivel de esfuerzo físico de acuerdo con su aptitud física.
- Las actividades físicas aeróbicas permiten lograr beneficios para la salud, por lo que deben estar distribuidas como mínimo tres veces por semana.
- Las actividades de fortalecimiento muscular que involucren el movimiento de piernas, caderas, abdomen, brazos, hombros deben ser realizadas dos veces por semana. Estas actividades incluyen levantar pesas, trabajar con bandas elásticas, hacer calistenia, subir escaleras, levantar cosas pesadas. No hay un tiempo límite recomendado para realizar estas actividades; sin embargo, se puede tomar como referencia el punto en el que se vuelve difícil repetir la actividad.
- Los adultos mayores con enfermedades crónicas deben ser activos según su condición lo permita, aun cuando no puedan realizar las actividades físicas recomendadas.

### c) ¿Cuál es el beneficio?

- La actividad física en esta etapa de la vida es importante para prevenir y manejar enfermedades crónicas como diabetes mellitus tipo 2, enfermedad cardiovascular, osteoartritis y algunos tipos de cáncer; asimismo, reduce el riesgo de demencia, los síntomas de ansiedad y depresión; y, mejora la calidad de vida.
- Los adultos mayores con alguna enfermedad crónica deben estar informados de que hacer actividad física ayuda a reducir los riesgos de su enfermedad.
- Adicionalmente, realizar actividad física con otras personas incentiva la interacción social.

## d) ¿Qué actividad física se recomienda realizar?

### En la casa

- Se recomienda reservar tiempo para hacer actividad física con los amigos, la familia, solo o aquello que más le guste.
- Se recomienda caminar, participar de programas de entrenamiento con pesas, yoga, tai chi, ejercicios de estiramiento o bailar. <sup>(21)</sup>
- Es necesario realizar los ejercicios de manera lenta y progresiva. Así, los ejercicios de movilidad articular preparan el cuerpo para la actividad física, reduciendo la posibilidad de sufrir lesiones.
- Si se tiene acceso a un parque zonal o complejo deportivo en la comunidad, se recomienda asistir gratuitamente a los programas que ofrecen (<https://www.ipd.gob.pe/complejos>), o se puede disfrutar de caminar o correr.



### En el trabajo

- Se recomienda utilizar las escaleras en lugar del ascensor.
- Hacer una pausa activa junto a los compañeros, organizando el bloque de tiempo durante el día. Si el lugar de trabajo ofrece actividades físicas, se recomienda participar de ellas o buscar lugares cercanos donde se pueda practicarla.
- Los trabajos manuales como plantar, cosechar, pescar, cocinar, labores de carpintería, construcción son buenas alternativas que permiten mantener al adulto mayor activo.

## e) ¿Qué secuencia de actividad física se recomienda para adultos mayores?

Se describen un conjunto de rutinas de actividad física que los adultos mayores pueden poner en práctica en el hogar. Se ha elegido una dinámica en cinco etapas:

1) calentamiento

2) ejercicios aeróbicos

3) ejercicios de respiración

4) ejercicios de equilibrio

5) estiramiento

### Calentamiento - recomendaciones

- Realizar ejercicios de movilidad articular con el objetivo de preparar el cuerpo para la actividad física, reduciendo la posibilidad de sufrir lesiones.
- Si la persona adulta mayor utiliza algún tipo de ayuda biomecánica, por ejemplo: bastón, muletas u otros, debe realizar el ejercicio físico con esa ayuda.
- Si la persona presenta mareos o dolor en el desarrollo de alguno de los ejercicios debe detenerse y cambiarlo por un ejercicio de respiración. Es importante marcar la diferencia entre una sensación dolorosa y una sensación de leve incomodidad, debido a que algunos ejercicios pueden generar sensaciones incómodas, pero aun así es posible continuar con la actividad.

**Calentamiento**

**Imagen 73. Rotaciones del cuello**

Inclinar la cabeza hacia el lado derecho acompañado de la inspiración; al espirar, llevar el mentón al pecho y con una nueva inspiración llevar la cabeza hacia una inclinación izquierda. El movimiento debe ser continuo. Mantener la espalda recta.

Repetir tres veces hacia ambos lados. En caso de sentir mareos o dolor moderado detener la actividad.



**Imagen 74. Arriba y abajo con los hombros**

Sentado sobre una silla, subir y bajar los hombros acompañado de la respiración. Al momento de subir los hombros realizar inhalaciones profundas y al momento de bajar los hombros botar el aire.

Repeticiones: realizar el ejercicio cinco veces arriba y abajo.



**Imagen 75. Círculos con los hombros**

Sentado sobre una silla o de pie dibujar círculos con los hombros hacia adelante y luego hacia atrás, acompañado de la respiración. Al momento de llevar los hombros hacia atrás realizar inhalaciones profundas y al momento de llevar los hombros hacia adelante botar el aire.

Repeticiones: realizar el ejercicio cinco veces hacia adelante y cinco veces hacia atrás.



## Calentamiento

### Imagen 76. Flexo extensión de codos

Sentado sobre una silla subir los brazos a la altura de los hombros por delante y realizar flexiones y extensiones de codos, cuidando de no bajar los codos. Trabajar ambos brazos al mismo tiempo.

Repeticiones: 10 repeticiones con ambos brazos al mismo tiempo.



### Imagen 77. Marcha sentada

Sentarse sobre una silla y levantar primero una rodilla y luego la otra, simulando el movimiento de una marcha y alternando los brazos. Una alternativa es mantener los brazos en la cintura.

Repeticiones: 10 veces por pierna.



## Calentamiento

### Imagen 78. Flexo extensión de rodillas

Sentarse en una silla y proceder a levantar el pie estirando la rodilla, pierna por pierna y alternando. El movimiento debe realizarse acompañado de respiraciones, al momento de levantar el pie inhalar y cuando la pierna regrese a su posición inicial exhalar.

Repeticiones: 10 veces por pierna.



### Imagen 79. Arqueado de cuello y espalda en posición sentado

Sentado sobre una silla, y junto con la inspiración levantar la cabeza y espalda ligeramente dirigiendo la mirada hacia al frente con control y cuidado de no llevar el cuello a hiperextensión, luego con la espiración, encorvarse dejando caer la cabeza.

Repeticiones: siete.

Series: tres.



## Imagen 80. Ejercicios aeróbicos

- Realizar actividades aeróbicas como salir a caminar, trotar, montar bicicleta, nadar, entre otros ejercicios; durante 30 minutos diarios, tratando de que el esfuerzo de la actividad sea percibido por la persona.
- Otras alternativas de ejercicio aeróbico que pueden ser realizadas en casa son: bailar, subir y bajar escaleras, cuyo esfuerzo al realizarse también debe ser percibido por la persona.
- Realizar esfuerzos de mayor nivel requieren estar acompañados y guiados por un profesional especialista.
- Dentro de la rutina se recomienda:

Caminar cerca de casa con el calzado apropiado, de preferencia zapatillas, tratando de mantener un ritmo constante en la caminata.

Bailar, ya que ayuda a trabajar la coordinación y el equilibrio además de fortalecer la musculatura.

Realizar la actividad en un espacio libre de obstáculos.



Fuente: Elaboración propia. Imágenes extraídas del Banco de Fotos del CENAN – INS.

## Imagen 81. Ejercicios de respiración

### a) Respiraciones profundas con brazos

Sentarse de preferencia en una silla que tenga respaldar, una vez allí, inhalar por la nariz y exhalar por la boca. Acompañar la inhalación con los codos semiflexionados y las manos detrás de la cabeza con apertura de brazos buscando separarlos suavemente; al exhalar, llevar los codos de ambos brazos hacia adelante.

Tiempo: realizar las respiraciones a su propio ritmo tratando de contar tres segundos para inhalar y tres segundos para exhalar.

### b) Solo respiraciones profundas

Sentarse de preferencia en una silla que tenga respaldar, y colocar una mano a la altura del ombligo y la otra a la altura de la boca del estómago. Inhalar por la nariz y exhalar por la boca.

Tiempo: realizar las respiraciones a su propio ritmo tratando de contar tres segundos para inhalar y tres segundos para exhalar.



Fuente: Elaboración propia. Imágenes extraídas del Banco de Fotos del CENAN – INS.

## Ejercicios de equilibrio

Se recomienda hacer ejercicios de equilibrio para prevenir las caídas. Si la persona adulta mayor utiliza algún tipo de ayuda biomecánica realizar el ejercicio con ella.

### Imagen 82. Nivel 1

Estar parado con los pies a la altura de las caderas, de preferencia al costado de una pared o silla, colocar los brazos a los lados con las palmas de las manos pegadas a los muslos. Una vez en esa posición cerrar los ojos. En caso sienta que pierde el equilibrio abrir los ojos o intentar hacer el ejercicio con las manos en la cintura.

Tiempo: 20 segundos.

Repeticiones: tres.



### Imagen 83. Nivel 2

De pie con los pies separados a la altura de las caderas de preferencia frente a una pared o silla estable, despegar ligeramente los talones del suelo y sostener la postura. En caso siente que pierde el equilibrio con facilidad colocar las manos en la cintura.

Tiempo 20 segundos por cada pie.

Repeticiones: tres por cada pie.



### Imagen 84. Nivel 3

Colocarse de pie, de preferencia con una pared o una silla estable delante o al costado, levantar un pie hacia atrás, cuidando de no levantar la rodilla. Tratar de realizar el ejercicio con ambos brazos sujetos en el respaldo de la silla, en caso sienta que pierde el equilibrio fácilmente detener el ejercicio.

Tiempo: 20 segundos;

Repeticiones: tres repeticiones.



## Ejercicios de equilibrio dinámico

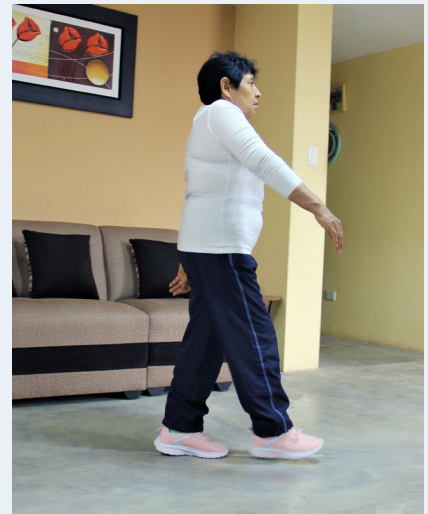
Se recomienda hacer ejercicios de equilibrio para prevenir las caídas; si la persona adulta mayor utiliza algún tipo de ayuda biomecánica realizar el ejercicio con ella.

### Imagen 85. Nivel 1

Ubicar un espacio en donde pueda caminar de dos a tres metros en línea recta, pegar una cinta sobre el piso para que sirva como referencia, o utilizar líneas de losetas o mayólicas que se encuentren en el piso. Caminar en línea recta colocando un pie delante del otro, de manera que el talón del pie que pasa adelante hace contacto con la punta del pie que queda atrás.

Recorrer la distancia establecida y descansar para luego volver. Realizar el ejercicio con una pared al costado como precaución a perder el equilibrio y pueda fácilmente agarrar la pared. Los brazos deben encontrarse sueltos alternando su movimiento con cada paso.

Repeticiones: recorrer la distancia tres veces ida y vuelta.



### Imagen 86. Nivel 2

En el mismo espacio del ejercicio anterior, caminar en línea recta colocando un pie delante del otro, dando pasos a modo de marcha levantando las rodillas casi a la altura de la cadera de manera progresiva. Utilizar latas como puntos de referencia para dar los pasos.

Recorrer la distancia establecida y descansar para luego volver. Realizar el ejercicio, de preferencia con una pared al costado como precaución a perder el equilibrio y pueda fácilmente agarrar la pared. Los brazos deben encontrarse abiertos para compensar el equilibrio alternando con los pasos.

Repeticiones: recorrer la distancia tres veces ida y vuelta.



### Imagen 87. Nivel 3

Ubicar un espacio en donde pueda colocar una silla y haya espacio suficiente para que camine alrededor de ella. Caminar alrededor de la silla como una caminata normal, cuidando de apoyar bien ambos pies y de no arrastrar ninguno. Una vez que le da la vuelta a la silla sentarse para luego pararse y volver a dar la vuelta, esta vez en sentido contrario. Ambos brazos deben encontrarse sueltos hacia los lados trabajando en cadena cruzada alternando con los pasos.

Repeticiones: tres vueltas a la silla en sentido horario y en sentido antihorario alternando, sentándose y parándose cada vez que culmina una vuelta.



Fuente: Elaboración propia. Imágenes extraídas del Banco de Fotos del CENAN – INS.

## Ejercicios de estiramiento

### Imagen 88. Cabeza, cuello y miembros superiores

#### Flexiones laterales

- A) Sentado, llevar una mano por detrás de la espalda queriendo alcanzar el glúteo contralateral y, con la otra mano agarrar la muñeca y fijar el brazo que está por detrás de la espalda; finalmente, inclinar la cabeza hacia el lado opuesto.
- B) Llevar la mano derecha por detrás de la espalda queriendo alcanzar el glúteo contralateral, dirigir la cabeza hacia la diagonal izquierda en 45°; y, en esa misma dirección, con la mano izquierda llevar la cabeza hacia adelante pegando el mentón al pecho. Repetir del otro lado.



Cada ejercicio debe durar 15 segundos o tres a cuatro respiraciones profundas y repetir tres veces. Utilizar una silla con respaldar para mayor comodidad.

### Imagen 89. Estiramiento de escalenos

Con la mano derecha tocar la clavícula y el hombro izquierdo, llevar la cabeza hacia el lado derecho y extenderla ligeramente, con mucho cuidado. Repetir del lado contrario.

El ejercicio debe durar 15 segundos o de tres a cuatro respiraciones profundas y repetir tres veces.



### Imagen 90. Estiramiento de cintura escapular

Cruzar un brazo con el codo extendido por delante, hacerlo progresivamente ayudándose con la otra mano.

Tiempo: sostener 15 segundos. Repeticiones: dos por cada brazo.



### Imagen 91. Estiramiento lateral

Sentado sobre una silla, levantar un brazo e ir inclinando de manera lateral el tronco hacia el lado contrario al brazo levantado.

Tiempo: sostener 15 segundos.

Repeticiones: dos por lado.



**Imagen 92. Estiramiento de isquiotibiales**

Sentado en una silla con una pierna extendida y la otra firmemente apoyada sobre la planta del pie en el piso, inclinar el tronco hacia adelante de manera progresiva.

Tiempo: sostener 15 segundos

Repeticiones: dos por lado.

**Imagen 93. Estiramiento de glúteos**

Sentado en una silla, levantar una pierna y mantenerla flexionada con ayuda de ambas manos. Mantener la espalda erguida.

Tiempo: sostener 15 segundos. Repeticiones: dos por lado.

**Imagen 94. Cuádriceps**

De pie de espaldas a una silla tratando de tener al costado una pared u otra silla estable para poder utilizarla como apoyo, llevar una pierna hacia atrás hasta lograr apoyar el dorso del pie en el asiento de la silla.

Tiempo: sostener por 15 segundos.

Repeticiones: dos por cada lado.

**Imagen 95. Estiramiento de pantorrillas**

De pie y verificando que la punta de los pies esté en dirección a la pared, meter la pelvis, llevar un pie hacia la pared sin despegar del piso el talón del pie que permanece atrás.

Tiempo: sostener 15 segundos.

Repeticiones: dos por lado.



## 6.3.6. GESTANTES



### a) ¿Cuánto tiempo de actividad física se debe realizar?

En gestantes y puérperas se recomienda actividad física de intensidad moderada a vigorosa de al menos 150 minutos a la semana.

Tener en cuenta que las gestantes deben consultar con su médico, si en el estado de su embarazo es factible hacer actividad física o cómo adecuarla durante ese periodo, dado que un embarazo de riesgo alto o moderado debe tener recomendaciones específicas. En ausencia de contraindicaciones o complicaciones obstétricas o médicas la actividad física es segura y deseable. <sup>(22)</sup>

### b) ¿Qué tipo de actividad física se debe realizar?

En general, es preferible realizar la actividad física aeróbica; sin embargo, aquellas mujeres que eran físicamente activas antes de quedar embarazadas y que habitualmente realizaban actividad física vigorosa, pueden continuarla hasta el puerperio.

En el caso de gestantes con obesidad se debe iniciar con periodos cortos de ejercicios de baja intensidad, incrementando esta gradualmente conforme a su aptitud física. La evidencia científica muestra que las gestantes que hacen ejercicios tienen una reducción modesta de ganancia de peso y no presentan efectos adversos. <sup>(23) (24)</sup>

### c) ¿Cuál es el beneficio?

La actividad física durante el embarazo y el puerperio es muy importante, está asociada a: <sup>(25)</sup>

- Mejorar y mantener la condición física.
- Disminuir la ganancia excesiva de peso.
- Disminuir la incidencia de diabetes gestacional.
- Controlar la glicemia en gestantes con diabetes mellitus gestacional.
- Reducir el riesgo de preeclampsia.
- Disminuir el riesgo de un parto quirúrgico o cesárea.
- Disminuir el tiempo de trabajo de parto.
- Disminuir el tiempo de recuperación post parto.

## d) ¿Qué actividad física se recomienda realizar?

### En tu tiempo libre:

- Caminar, correr, bailar, nadar, pedalear, practicar gimnasia, ejercicios de estiramiento, pasear con la mascota, entre otros.
- En caso se practique ejercicio con pesas, mancuernas u otros accesorios, es recomendable que se realice con la asistencia de un profesional de la salud.
- Evitar las actividades o deportes donde exista el riesgo de chocar físicamente con otras personas o algún objeto, o que puedan causar desequilibrio y riesgo de caída.

### En el trabajo, en el instituto o la universidad

- Optar por subir las escaleras en vez de usar el ascensor.
- Participar de las actividades físicas que ofrece la universidad, el instituto o el trabajo.
- Buscar lugares cercanos donde se pueda practicar actividad física.

## e) ¿Qué secuencias de actividad física se recomienda para gestantes?

Se describe un conjunto de rutinas de actividad física que se puede poner en práctica en el hogar, en este caso se ha elegido una dinámica en cuatro etapas:

**1) Calentamiento**

**2) Ejercicios aeróbicos**

**3) Fortalecimiento**

**4) Estiramiento**

#### Recordar:

- Es importante consultar con el médico sobre el ejercicio físico a realizar durante el embarazo.
- Existe una gran variedad de ejercicios que pueden realizar las mujeres embarazadas, en el caso de aquellas que sientan mareos, náuseas o no se sientan bien al encontrarse haciendo ejercicio echadas o no, deben consultar con el médico.

## Calentamiento

### Imagen 96. Rotación de cuello

Parada, inclinar la cabeza hacia el lado derecho acompañado de la inspiración, al realizar la espiración llevar el mentón al pecho y con una nueva inspiración llevar la cabeza hacia una inclinación izquierda. El movimiento debe ser continuo. Mantener la espalda recta. Repetir tres veces hacia ambos lados. En caso de sentir mareos o dolor moderado detener la actividad.



### Imagen 97. Movimientos circulares de brazos

Parada, levantar ambos brazos hacia los lados hasta la altura de los hombros y realizar pequeños movimientos circulares con todo el brazo sin flexionar los codos. Realizar el movimiento tanto en sentido horario como en sentido anti horario. Luego repetir la misma secuencia, pero con ambos brazos hacia el frente.

Repetir cinco veces en ambos sentidos para ambas posiciones.



### Imagen 98. Movimientos laterales de tronco y brazos

Parada, levantar un brazo completamente por encima de la cabeza, mientras que el otro brazo se encuentra con la palma de la mano tocando la parte lateral del muslo, a partir de esa posición inclinar lateralmente como si quisiera tocar la rodilla con la mano que se encuentra hacia abajo.

Repetir cinco veces hacia cada lado.



### Imagen 99. Movimientos pendulares de piernas

Parada sobre un pie y con las manos en la cintura, semiflexionar la rodilla de la pierna que se encuentra levantada y llevarla hacia adelante y hacia atrás semejando un péndulo. Repetir diez veces hacia adelante y hacia atrás por cada pierna. Apoyarse con una mano sobre una superficie estable como una pared para evitar perder el equilibrio.



## Calentamiento

### Imagen 100. Rotaciones de cadera

Parada sobre un pie y con las manos en la cintura, flexionar la rodilla hacia adelante en un ángulo de 90°; a partir de esa posición, llevar la pierna hacia afuera dibujando un círculo hasta regresar a la posición inicial.

Repetir cinco veces llevando la pierna hacia afuera y cinco veces llevando la pierna hacia adentro. Apoyarse con una mano sobre una superficie estable como una pared o silla para evitar la pérdida del equilibrio.



### Imagen 101. Flexo extensión de rodilla sentada (alternativa para calentamiento de piernas)

Sentada en una silla, levantar un pie estirando la rodilla, pierna por pierna y alternando con la otra. El movimiento debe realizarse acompañado de respiraciones, al momento de levantar el pie inhalar y cuando la pierna regrese a su posición inicial exhalar.

Repeticiones: diez veces por pierna.

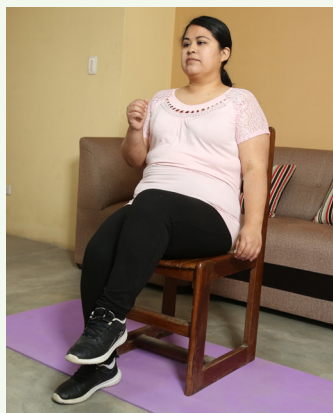
Series: cuatro series.



### Imagen 102. Marcha sentada (alternativa para calentamiento de piernas)

Sentada en una silla, levantar primero una rodilla y luego la otra alternando en cadena cruzada con los brazos con codos flexionados, simulando el movimiento de la marcha.

Repeticiones: diez veces por pierna.  
Series: cuatro series.



### Imagen 103. Ejercicios aeróbicos

- Las mujeres embarazadas pueden realizar actividades aeróbicas como salir a caminar, trotar suavemente, bailar, nadar, hacer aeróbicos en agua, yoga prenatal o actividades de bajo impacto.
- El tiempo recomendado es de 30 minutos diarios, tratando de que el esfuerzo de la actividad sea percibido por la persona.
- Se debe incluir en la rutina aeróbica, ejercicios de calentamiento y enfriamiento para prevenir lesiones.



### Ejercicios de fortalecimiento - Nivel 1

#### Imagen 104. Arqueado de cuello y espalda

Colocarse en cuatro puntos y junto con la inspiración arquear la espalda y levantar la cabeza con control y cuidado de no llevar el cuello a hiperextensión, luego al momento de realizar la espiración encorvarse dejando caer la cabeza.

Repeticiones: siete; Series: tres.



#### Imagen 105. Equilibrio de columna

Colocarse en cuatro puntos y levantar la pierna derecha, sostener la postura para luego alternar y levantar la pierna izquierda. Cuidar el alineamiento, no permitir que la cabeza ni la columna lumbar caigan, hacer respiraciones profundas.

Tiempo: 20 segundos (la gestante debe contar en voz alta).

Repeticiones: tres por cada lado; series: dos



#### Imagen 106. Lateral echada

Colocarse en el suelo de costado con la pierna en apoyo flexionada, el brazo puede estar flexionado sosteniendo la cabeza, una vez colocada en esa posición levantar la pierna con la rodilla extendida y sostener la postura.

Tiempo: Sostener por 30 segundos.

Repeticiones: tres por cada lado.



## Ejercicios de fortalecimiento - Nivel 1

### Imagen 107. Actividad Puente

Boca arriba, con los pies separados a la altura de la cadera, levantar la pelvis sin dejar que la cadera se desalinee y sin despegar la cabeza del piso.

Tiempo: sostener la postura 20 segundos.  
Repeticiones: tres.



### Imagen 108. Laterales

Parada con los pies separados a la altura de la cadera, y con ambas manos a la altura de las orejas y ambos codos hacia afuera. Dirigir un codo hacia el piso y el otro hacia el techo.

Repeticiones: siete veces a cada lado.  
Series: tres.



### Imagen 109. Estabilización de miembros inferiores

Echarse boca arriba, con la espalda y la cabeza completamente apoyadas sobre el piso levantar ambas piernas manteniendo una flexión de cadera y rodillas de 90°. La separación de las rodillas debe ser a la altura de las caderas.

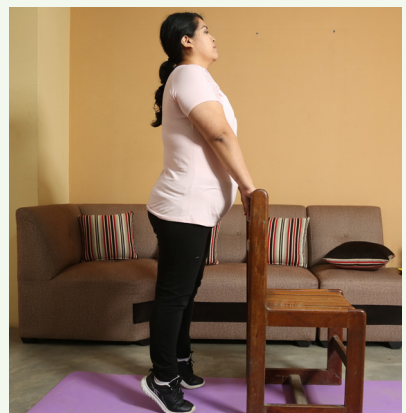
Tiempo: 20 segundos; series: tres.



### Imagen 110. Pantorrillas

Parada, agarrada del respaldar de una silla con ambos pies firmemente apoyados sobre el piso hacer puntas de pies.

Repeticiones: siete; series: tres.



## Ejercicios de estiramiento

### Imagen 111. Cabeza, cuello y miembros superiores

#### Flexiones laterales

- A) Llevar el brazo por detrás de la espalda queriendo alcanzar el glúteo contralateral, con la otra mano agarrar la muñeca y fijar el brazo que va por detrás de la espalda, finalmente inclinar la cabeza hacia el lado opuesto.
- B) Llevar el brazo izquierdo por detrás de la espalda queriendo alcanzar el glúteo contralateral, dirigir la cabeza hacia la diagonal izquierda en 45°, y en esa misma dirección con la mano derecha llevar la cabeza hacia adelante pegando el mentón al pecho.

Repetir del otro lado.

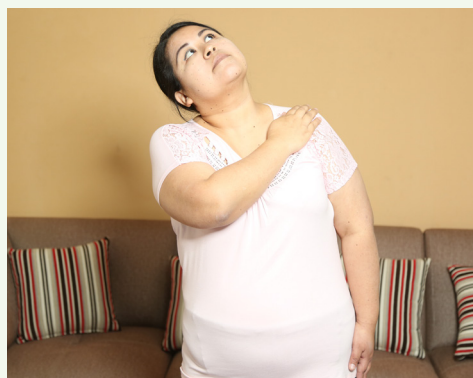
Cada ejercicio debe durar 15 segundos con tres a cuatro respiraciones profundas y repetir tres veces.



### Imagen 112. Estiramiento de escalenos

Con la mano derecha fijar la clavícula y el hombro izquierdo, inclina la cabeza hacia el lado derecho, gira la cabeza hacia arriba y extiende ligeramente y con mucho cuidado. Repetir del lado contrario.

El ejercicio debe durar 15 segundos con de tres a cuatro respiraciones profundas y repetir tres veces.



### Imagen 113. Estiramiento de bíceps, pectorales y antebrazo

Parada mirando a la pared, se apoya el brazo extendido con la palma de la mano en la pared, formando un ángulo de 90° con el hombro; sobre el mismo eje rotar el tronco hasta que el cuerpo y la mirada estén perpendiculares a la pared de apoyo.

Sostener por quince segundos a más.

Repeticiones: dos por lado.

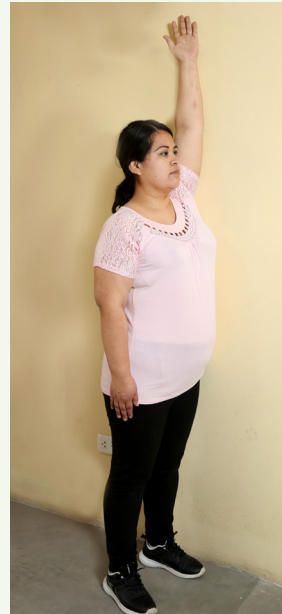


## Ejercicios de estiramiento

### Imagen 114. Estiramiento de tríceps y dorsal ancho

Parada perpendicularmente a la pared, se apoya el brazo levantado y extendido, progresivamente y a tolerancia de la gestante flexiona el codo hasta tocar su cabeza y luego baja la mano hasta donde pueda manejar el estiramiento.

No es necesario llevar la mano hasta la espalda como lo indica la foto, el logro es progresivo. Sostener por quince segundos a más. Repeticiones: dos por lado.



### Imagen 115. Estiramiento del dorsal ancho

Parada perpendicularmente a la pared a una distancia de 30 cm, se inclina de manera lateral el tronco hasta que las manos toquen la pared.

Sostener por quince segundos a más. Repeticiones: dos por lado.



### Imagen 116. Estiramiento del dorsal ancho bilateral y cadena anterior

Parada mirando a la pared, levanta los brazos y los apoya en la pared, progresivamente va descendiendo el tronco y retrocediendo hasta alcanzar una angulación de 90° de flexión de tronco.

Sostener por quince segundos a más.

Repeticiones: dos por lado.



## Ejercicios de estiramiento

### Imagen 117. Estiramiento de isquiotibiales

Sentada en el piso con una pierna extendida, lleva la planta del pie hacia la cara interna del muslo, progresivamente se inclina sobre la pierna extendida.

Tiempo: sostener 20 segundos.

Repeticiones: dos por lado.



### Imagen 118. Estiramiento de glúteos y piramidal

Echada cruza una pierna sobre la otra buscando apoyar el tobillo sobre el tercio inferior del muslo, mientras que con las manos sostiene la pierna sin la necesidad de presionar la barriga.

Tiempo: sostener 20 segundos. Repeticiones: dos por lado.

Este ejercicio puede realizarse también sentada en una silla.



### Imagen 119. Estiramiento de aductores

Sentada en el suelo, estira una pierna hacia un lado, mientras que mantiene flexionada la otra pierna con la planta del pie pegada a la cara interna del muslo. Una vez colocada en esta posición se inclina de manera lateral tratando de alcanzar con la mano el pie, tobillo o inclusive la rodilla, y el brazo del lado contralateral va por encima de la cabeza.

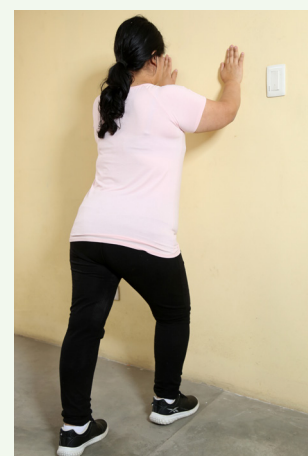
Tiempo: sostener por 20 segundos. Repeticiones: dos por lado.



### Imagen 120. Estiramiento de pantorrillas

Parada frente a una pared, verificando que la punta de los pies esté en dirección a la pared, meter la pelvis sin despegar del piso el talón del pie que va atrás.

Sostener por quince segundos a más. Repeticiones: dos por lado.



## VII. RESPONSABILIDADES

### 7.1. Nivel nacional

El Instituto Nacional de Salud, a través del Centro Nacional de Alimentación, Nutrición y Vida Saludable, en coordinación con la Dirección General de Intervenciones Estratégicas en Salud Pública del Ministerio de Salud, en el marco de sus competencias, es responsable de difundir y brindar asistencia técnica del presente Documento Técnico hasta el nivel regional. Asimismo, la Dirección General de Intervenciones Estratégicas en Salud Pública, a través de la Dirección de Promoción de la Salud, en coordinación con la Dirección de Intervenciones por Curso de Vida y Cuidado Integral es responsable de la implementación, asistencia técnica, supervisión y evaluación a nivel nacional.

### 7.2. Nivel regional

Las DIRIS de Lima Metropolitana, las DIRESA, GERESA o las que hagan sus veces, a través de la Dirección de Promoción de la Salud en coordinación con la Dirección de Curso de Vida y Cuidado Integral, o las que hagan sus veces, son responsables de la implementación, supervisión y difusión del presente Documento Técnico en sus respectivas jurisdicciones.

### 7.3. Nivel local

Los establecimientos de salud son responsables de la implementación del presente Documento Técnico en lo que les corresponde.

## VIII. BIBLIOGRAFÍA

1. Physical activity [Internet]. [citado 1 de julio de 2023]. Disponible en: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>.
2. Directrices de la OMS sobre actividad física y comportamientos sedentarios [Internet]. [citado 28 de agosto de 2024]. Disponible en: <https://iris.who.int/handle/10665/349729>.
3. Pacific Physical Activity Guidelines for Adults: Framework for Accelerating the Communication of Physical Activity Guidelines [Internet]. Geneva: World Health Organization; 2008 [citado 1 de julio de 2023]. (WHO Guidelines Approved by the Guidelines Review Committee). Disponible en: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK143636/>.
4. Physical Activity Guidelines for Americans, 2nd edición.
5. Encuesta.pdf [Internet]. [citado 1 de julio de 2023]. Disponible en: <http://appweb.ipd.gob.pe/victoria/web/archivo/Encuesta.pdf>
6. Vargas RSV. Informe Técnico: Actividad Física de Adultos de 18 a 59 Años - VIANEV 2017 – 2018.
7. Gonzalez N, Rivas A. Actividad física y ejercicio en la mujer. Rev Colomb Cardiol. 8 de enero de 2018;25.
8. Mc de B, Ea W, D V, Pam van L. The Mechanisms and Effects of Physical Activity on Breast Cancer. Clin Breast Cancer [Internet]. julio de 2017 [citado 26 de agosto de 2024];17(4). Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28233686/>
9. Warburton DE, Charlesworth S, Ivey A, Nettlefold L, Bredin SS. A systematic review of the evidence for Canada's Physical Activity Guidelines for Adults. Int J Behav Nutr Phys Act. 11 de mayo de 2010;7:39.
10. Riebe D, Franklin BA, Thompson PD, Garber CE, Whitfield GP, Magal M, et al. Updating ACSM's Recommendations for Exercise Preparticipation Health Screening. Med Sci Sports Exerc. noviembre de 2015;47(11):2473-9.
11. Lobelo F, Muth ND, Hanson S, Nemeth BA, Council on Sports Medicine and Fitness, Section on Obesity. Physical Activity Assessment and Counseling in Pediatric Clinical Settings. Pediatrics. marzo de 2020;145(3):e20193992.
12. Dolinsky DH, Namenek Brouwer RJ, Østbye T, Evenson KR, Siega-Riz AM. Correlates of Sedentary Time and Physical Activity Among Preschool-Aged Children. Prev Chronic Dis. 15 de octubre de 2011;8(6):A131.
13. Council on Communications and Media, Hill D, Ameenuddin N, Reid Chassiakos Y (Linda), Cross C, Hutchinson J, et al. Media and Young Minds. Pediatrics. 1 de noviembre de 2016;138(5):e20162591.
14. Janssen I, LeBlanc AG. Systematic review of the health benefits of physical activity and fitness in school-aged children and youth. Int J Behav Nutr Phys Act. 11 de mayo de 2010;7(1):40.

15. Liens BG, Rodríguez VLO. Juegos predeportivos y familiarización con las habilidades motrices deportivas del voleibol. *Rev Peru Investig E Innov Educ*. 5 de abril de 2023;3(1):e24732-e24732.
16. Saint-Maurice PF, Coughlan D, Kelly SP, Keadle SK, Cook MB, Carlson SA, et al. Association of Leisure-Time Physical Activity Across the Adult Life Course With All-Cause and Cause-Specific Mortality. *JAMA Netw Open*. 1 de marzo de 2019;2(3):e190355.
17. Telework and health risks in the context of the COVID-19 pandemic: evidence from the field and policy implications | Safety and health at work EU-OSHA [Internet]. [citado 26 de agosto de 2024]. Disponible en: <https://osha.europa.eu/en/publications/telework-and-health-risks-context-covid-19-pandemic-evidence-field-and-policy-implications>
18. Seavers L. Time-Blocking: Your Method to Supercharge Productivity and Reach Your Goals. Amazon Digital Services LLC - Kdp; 2021. 150 p.
19. Peñalvo JL, Sagastume D, Mertens E, Uzhova I, Smith J, Wu JHY, et al. Effectiveness of workplace wellness programmes for dietary habits, overweight, and cardiometabolic health: a systematic review and meta-analysis. *Lancet Public Health*. septiembre de 2021;6(9):e648-60.
20. Garrido-Méndez A, Díaz X, Martínez MA, Leiva AM, Álvarez C, Ramírez Campillo R, et al. Mayores niveles de transporte activo se asocian a un menor nivel de adiposidad y menor riesgo de obesidad: resultados de la Encuesta Nacional de Salud 2009-2010. *Rev Méd Chile*. 2017;837-44.
21. Salud BM de S de BS de AP de SD de P de la. Guía de Actividad Física para la Población Brasileña. En: Guía de Actividad Física para la Población Brasileña [Internet]. 2021 [citado 26 de agosto de 2024]. p. 50-50. Disponible en: [https://bvmsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia\\_atividade\\_fisica\\_poblacion\\_brasilena.pdf](https://bvmsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_atividade_fisica_poblacion_brasilena.pdf)
22. Physical Activity and Exercise During Pregnancy and the Postpartum Period [Internet]. [citado 26 de agosto de 2024]. Disponible en: <https://www.acog.org/clinical/clinical-guidance/committee-opinion/articles/2020/04/physical-activity-and-exercise-during-pregnancy-and-the-postpartum-period>.
23. Choi J, Fukuoka Y, Lee JH. The effects of physical activity and physical activity plus diet interventions on body weight in overweight or obese women who are pregnant or in postpartum: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Prev Med*. junio de 2013;56(6):351-64.
24. Renault KM, Nørgaard K, Nilas L, Carlsen EM, Cortes D, Pryds O, et al. The Treatment of Obese Pregnant Women (TOP) study: a randomized controlled trial of the effect of physical activity intervention assessed by pedometer with or without dietary intervention in obese pregnant women. *Am J Obstet Gynecol*. febrero de 2014;210(2):134.e1-9.
25. Albright E. Exercise During Pregnancy. *Curr Sports Med Rep*. 2016;15(4):226-7.



ISBN: 978-612-310-179-4



**INSTITUTO NACIONAL DE SALUD  
CENTRO NACIONAL DE ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN  
Y VIDA SALUDABLE**

Jr. Cápac Yupanqui 1400, Lima 11, Perú

Teléfonos: (051-1) 748-0000 / 748-1111

Página web: [www.ins.gob.pe](http://www.ins.gob.pe)