

ACTIVIDADE FÍSICA: ¡ ADIANTE!

A actividade física é un xeito de divertirse con amigos e parentes, gozar de actividades ao aire libre, mellorar o seu acondicionamento físico para practicar un deporte e manter a súa independencia. Ademais, cando os adultos maiores fan actividade física con regularidade, obteñen beneficios que perduran ata unha idade avanzada. O mellor xeito de manterse activo é converter o programa nun hábito de por vida. Unha vez que empece a facelo, siga adiante.



Frecuentemente, as persoas deciden poñerse máis activas e seguir un plan alimenticio saudable porque queren controlar o seu peso. Para moitas persoas, estes hábitos saudables certamente resultan nunha perda de peso, pero esa é soamente unha parte do cadro total. Comer saudablemente e manterse fisicamente activo axúdano a estar en boa forma fisicamente e a manterse saudable.

Pense tamén noutros cambios que pode facer no seu estilo de vida. Por exemplo, fumar conduce a unha variedade de enfermidades graves e pode impedirle que se manteña activo. O mesmo sucede se toma demasiado alcol. Conxuntamente, hábitos tales como a actividade física, unha dieta saudable, tomar alcol moderadamente e non fumar axudaranO a alcanzar a súa meta principal: ter a mellor saúde posible.

Nas páxinas seguintes atopará varios rexistros que pode usar para axudarlle a alcanzar as súas metas relacionadas ao exercicio e á actividade física. Escolla e use os rexistros que lle sexan útiles.

Faga copias dos rexistros en branco para que poida actualizalos a medida que progresa.



Rexistro de actividades

Por un par de días entre semana e unha fin de semana, apunte cánto tempo pasa facendo actividade física (por exemplo, camiñando, traballando no xardín, practicando un deporte, bailando, levantando pesos). A meta é atopar maneiras de aumentar a súa actividade física.

Día entre semana 1		
Actividade	Número de minutos	Maneiras de aumentar a actividade

Número total de minutos:

Día entre semana 2		
Actividade	Número de minutos	Maneiras de aumentar a actividade

Número total de minutos:

Fin de semana		
Actividade	Número de minutos	Maneiras de aumentar a actividade

Número total de minutos:



Lista de metas

O seu triunfo depende de que estableza metas que de verdade sexan importantes para vostede. Escriba as súas metas, colóqueas nun lugar onde as poida ver e actualíceas con regularidade.

Metas a curto prazo	
Escriba polo menos dúas das súas metas persoais a curto prazo. ¿Que vai facer durante a próxima semana ou as dúas próximas semanas que lle axudará a converter a actividade física nunha parte normal da súa vida?	
1.	
2.	
3.	
Metas a longo prazo	
Escriba polo menos dúas metas a longo prazo. Enfóquese onde quere estar de aquí a 6 meses, 1 ano ou 2 anos. Recorde: establecer metas axudará a converter a actividade física en parte da súa vida diaria, a monitor o seu progreso e a celebrar os seus triunfos.	
1.	
2.	
3.	



Plan semanal de exercicios e actividades físicas

Use este rexistro para desenvolver o seu propio plan de exercicios e actividades físicas e trate de crear un plan que realmente vostede poida aplicar. Actualice o plan a medida que progresa. Trate de incluír actividades de resistencia de intensidade moderada case todos ou todos os días da semana.

Trate de facer exercicios de fortalecemento para todos os grupos principais de músculos 2 ou máis días á semana, pero non exercite o mesmo grupo de músculos 2 días seguidos. Por exemplo, faga exercicios de fortalecemento da parte superior do corpo os luns, mércores e venres, e exercicios de fortalecemento da parte inferior do corpo os martes, xoves e sábados. **O** pode facer exercicios de fortalecemento de todos os grupos de músculos cada dous días. Non esqueza incluír exercicios de equilibrio e de flexibilidade.

Semana de _____	Domingo	Luns	Martes	Mércores	Xoves	Venres	Sábado
Resistencia							
Fortalecemento da parte superior do corpo							
Fortalecemento da parte inferior do corpo							
Equilibrio							
Flexibilidade							

pernas														
Pararse dunha cadeira														
Pararse na punta dos pés														



Rexistro diario de fortalecemento e equilibrio

Vostede pode usar este rexistro para levar un **record** dos exercicios de fortalecemento que hai cada día. **Trate de facer exercicios de fortalecemento para todos os grupos principais de músculos 2 ou máis días á semana por sesións de 30 minutos cada unha, pero non exercite o mesmo grupo de músculos 2 días seguidos.** Escriba o número de repeticións e a cantidade de peso que usa.



Rexistro diario de flexibilidade

Vostede pode usar este rexistro para levar un **record** dos seus exercicios de flexibilidade. Escriba o número de repeticións que fai.

Semana de ____	Domingo	Luns	Martes	Mércores	Xoves	Venres	Sábado
Colo							
Ombros							
Ombros/Parte superior dos brazos							
Parte superior do corpo							
Parte superior das costas							
Peito							
Costas 1							
Costas 2							
Parte posterior das pernas							
Coxas							
Parte inferior das costas							
Cadeiras							
Nocellos							
Mazás da perna							

