



Boletín 3

DESAFÍO SALUDABLE

Nutrición y abastecimiento

Gráficas: www.freepik.es



DESAFÍO SALUDABLE

La actividad física es entendida como «Cualquier movimiento corporal voluntario producido por la contracción muscular esquelética, resultado en un incremento de gasto energético por encima de los requerimientos del estado de reposo»¹

Tanto los hábitos y estilos de vida saludable como la alimentación y la actividad física, son considerados dos de los principales pilares para la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles -ENT. Los cuatro tipos principales de enfermedades no transmisibles son las enfermedades cardiovasculares (por ejemplo, infartos de miocardio o accidentes cerebrovasculares), cáncer, enfermedades respiratorias crónicas (por ejemplo, la neumopatía obstructiva crónica o el asma) y la diabetes. Las ENT no se transmiten de persona a persona, son de larga duración y generalmente evolucionan lentamente. Afectan desproporcionadamente a los países de ingresos bajos y medios donde se registra más del 75% (32 millones) de las muertes por ENT.²

En los niños y adolescentes, el cumplimiento en recomendaciones de actividad física, según la ENSIN 2015 está entre el 31.1% y 13.4% respectivamente y el tiempo excesivo frente a pantallas es de 66.7% y 76.6% respectivamente. Estos datos sugieren que la presencia de sobrepeso y obesidad (24.4% en escolares y 17.9% en adolescentes) está relacionada con la inactividad física y el sedentarismo en esta población, teniendo en cuenta que la promoción de actividad física no solo influye en el estado nutricional de los niños, niñas y adolescentes, sino también aporta beneficios en el crecimiento y desarrollo y es un factor protector para la aparición de ENT en la edad adulta.

Por lo anterior y partiendo de la necesidad de las niñas, niños y adolescentes, se plantea el diseño, planeación e implementación de una rutina de ejercicios que contribuya al mejoramiento del estado de su salud.

Esta herramienta busca facilitar la ejecución de una rutina de ejercicios físicos en las unidades operativas y su réplica en casa.





2. OBJETIVOS

Los participantes y sus familias lograran:

Información:

- Conocer una rutina de entrenamiento que permita mejorar o mantener el estado nutricional

Educación:

- Identificar los beneficios de la actividad física sobre su estado nutricional para generar hábitos saludables en la ejecución de ejercicios físicos que permitan mejorar o mantener el estado nutricional

Comunicación:

- Practicar y replicar una rutina de ejercicios físicos de fácil implementación en el servicio social y en casa.





3. GLOSARIO

Elongación muscular³: se entiende por elongación a la actividad mediante la cual una persona estira y relaja los diferentes músculos de su cuerpo a fin de prepararlos para el ejercicio o para permitirles descansar después del mismo.

Estiramiento⁴: hace referencia a la práctica de ejercicios suaves y mantenidos para preparar los músculos para un mayor esfuerzo y para aumentar el rango de movimiento en las articulaciones. Es el alargamiento del musculo más allá del que tiene en su posición de reposo.

Fondos⁵: los fondos de tríceps son ejercicios que desarrollan los tríceps, pectorales y parte anterior del deltoides.

Movilidad articular⁶: consiste en realizar rotaciones y circunducciones de las articulaciones principales como cuello, hombros, cintura, cadera, rodillas y tobillos. Como regla general debe trabajarse de arriba hacia abajo.

Push Ups⁷: movimiento permitido para ciertas articulaciones que disminuye el ángulo entre dos huesos adyacentes; como la flexión del codo que disminuye el ángulo entre el cubito y el húmero.

Sentadillas⁸: ejercicio que permite desarrollar los músculos y fortalecer los tendones y ligamentos de las piernas. También permite tonificar los glúteos y aporta beneficios a la cadera.

Series⁹: repeticiones de un mismo ejercicio planificado.

Trabajo Abdominal¹⁰: ejercicios que permiten tener buena postura y evita problemas con la parte baja de la espalda y la zona lumbar.

Trabajo interválico¹¹: ejercicios cortos, repetidos y de intensidad elevada con breves periodos de repodo entre ellos.

A continuación se presenta una guía de ejercicios para realizar en casa. Al final se presenta unos imprimibles con los ejercicios para poderlos tener en casa y replicar en cualquier momento. Esperamos los disfruten.



RECOMENDACIONES GENERALES

- La ejecución de los diferentes ejercicios propuestos en el presente plan de actividad física será realizada según las posibilidades motrices y físicas de los participantes.
- Se realizarán adaptaciones o variaciones a los ejercicios planteados inicialmente según las características y habilidades de los participantes.
- Se realizará explicación de la correcta ejecución de cada ejercicio y habrá permanente supervisión de la misma durante la actividad.
- Hidratación antes durante y después del ejercicio.
- Utilizar ropa cómoda y liviana para realizar los ejercicios, que faciliten la amplitud de movimientos.
- Informar al instructor si padece de molestias físicas o si sufre de alguna enfermedad que le limite la realización de actividad física.
- Divertirse plenamente.





Calentamiento (duración 10 minutos)

El profesional que lidera la actividad explica a los participantes las instrucciones para llevar a cabo esta estación:

- **Movilidad articular:** realizar movimientos de las articulaciones (flexión, extensión, rotación), 10 repeticiones cada movimiento, iniciando en el cuello, hombros, codos, muñecas, dedos de las manos, cintura, caderas, rodillas y finalizando en los tobillos (5 minutos).
- **Elevación de la frecuencia cardiaca:** realizar ejercicios aeróbicos como carrera caminata continua o multisaltos abriendo - cerrando piernas y subiendo y bajando brazos (5 minutos).
- **Estiramiento:** realizar ejercicios de elongación muscular de tren superior, tren medio y tren inferior, como lo son estiramientos de brazos, estiramientos de cuello, estiramientos de músculos del tronco y estiramientos de las piernas. durante 5 minutos.



ESTACIÓN 1

sentadillas (duración 5 minutos)



El profesional que lidera la actividad explica los beneficios de este movimiento y procede a explicar la instrucción para llevar a cabo esta estación:

- Permiten ganar fuerza y potencia en miembros inferiores.
- Aumenta el gasto de energía.

Instrucciones:

Para realizar las sentadillas debe tenerse en cuenta: mantener toda la planta del pie apoyada en el piso, bajar la cadera en línea recta, las rodillas se flexionan teniendo en cuenta que no pasan la línea imaginaria de la punta de los pies, espalda recta, brazos estirados al frente, cabeza erguida mirando al frente¹⁴.

- Realizar 5 series de 10 a 20 repeticiones de sentadilla. (30 segundos de recuperación entre serie y serie).

Variante en caso de contar con la pista musical:

- Realizar 20 segundos de sentadillas por 10 segundos de descanso siguiendo la pista musical durante 3 minutos 50 segundos. (Trabajo interválico)

ESTACIÓN 2 flexiones de pecho - lagartijas (5 minutos)



El profesional que lidera la actividad explica los beneficios de este ejercicio y procede a explicar la instrucción para llevar a cabo esta estación:

- Tonifica los bíceps y tríceps, músculos del antebrazo, abdomen y glúteos.
- Aumento de la masa ósea.
- Aumenta el gasto de energía. Quemar calorías
- Aumenta la fuerza base de miembros superiores.

Instrucciones:

La posición adecuada para este ejercicio es: acostado boca abajo con la mirada al frente, las manos apoyadas en el piso a la altura de los hombros separadas por el ancho de los mismos, las piernas deberán estar en completa extensión, los pies juntos y el apoyo será sobre la punta de estos. Puede variar colocando las rodillas en contacto con el suelo si no le es posible con las piernas extendidas. La cadera, espalda y cabeza deben estar en línea recta. En esta posición se realiza una extensión total de brazos llevando los codos hacia fuera y sin parar regresar a la posición inicial¹⁵.

- Realizar 3 series de 8 a 12 repeticiones de flexiones y extensiones de codo. (30 segundos de recuperación entre serie y serie)

Variante en caso de contar con la pista musical:

- Realizar 20 segundos de flexiones y extensiones de codo por 10 segundos de descanso siguiendo la pista musical durante 3 minutos 50 segundos. (Trabajo interválico)



El profesional que lidera la actividad explica los beneficios de este ejercicio y procede a explicar la instrucción para llevar a cabo esta estación:

- Además de ayudarnos en la locomoción, también es un músculo importante para mantener una buena circulación de la sangre cuando estamos en movimiento facilitando su retorno hacia el corazón.
- Aumenta el gasto de energía.

Instrucciones:

De pie, con las piernas separadas al ancho de las caderas y desplazando ligeramente el centro de gravedad hacia delante sobre la punta del pie. Mantenga las rodillas rectas y levante los talones tanto como sea posible. En caso de tener problemas con el equilibrio, se puede recurrir a sujetarse a un objeto estable (barra, silla)

- Realizar 5 series de 15 a 25 repeticiones de elevación de talones. (30 segundos de recuperación entre serie y serie).

Variante en caso de contar con la pista musical:

- Realizar 20 segundos de elevación de talones por 10 segundos de descanso siguiendo la pista musical durante 3 minutos 50 segundos. (Trabajo interválico)



ESTACIÓN 4 tríceps en silla (5 minutos)

El profesional que lidera la actividad explica los beneficios de este ejercicio y procede a explicar la instrucción para llevar a cabo esta estación:

- Tonifica los tríceps, músculos del antebrazo, abdomen y glúteos.
- Aumento de la masa ósea.
- Aumenta el gasto de energía.
- Aumenta la fuerza base de miembros superiores.

Instrucciones:

Sentado en la silla, apoyar las manos con los dedos mirando hacia adelante sobre el asiento de la silla, justo encima de las patas delanteras. Colocar los pies apoyados en el suelo por delante del cuerpo manteniendo las rodillas flexionadas y la cadera elevada (sin tocar la silla). En esta posición realizar una flexión de codos hasta lograr casi un ángulo de 90 grados, bajando la cadera sin que la cola toque el suelo¹⁷. Empujar ejerciendo fuerza con los tríceps para volver a la posición inicial de manera que los brazos queden estirados.

- Realizar 5 series de 15 a 25 repeticiones. Sentado en una silla colocando las manos a los lados del cuerpo con los dedos mirando hacia delante, sostenerse sobre los brazos bajando lentamente los glúteos hasta que tus codos queden lo más cerca de un ángulo de 90 grados. (30 segundos de recuperación entre serie y serie).

Variante en caso de contar con la pista musical:

- Realizar 20 segundos de tríceps en silla por 10 segundos de descanso siguiendo la pista musical durante 3 minutos 50 segundos. (Trabajo interválico)





ESTACIÓN 5

trabajo abdominal (5 minutos)



El profesional que lidera la actividad explica los beneficios de este ejercicio y procede a explicar la instrucción para llevar a cabo esta estación:

- Reduce el dolor de espalda. Unos abdominales fuertes son beneficiosos para la espalda, especialmente la espalda media y baja.
- Mejora la postura.
- Ayuda a prevenir lesiones.
- Mejora el equilibrio.
- Respirar mejor.
- Mejorar el rendimiento deportivo.
- Trabajar la fuerza funcional.
- Órganos protegidos.

Instrucciones:

Acostado boca arriba, con las rodillas dobladas en un ángulo de 90 grados y los pies apoyados por completo en el piso, poner las yemas de los dedos detrás de las orejas con los codos hacia los lados para impulsarse y mantener el equilibrio, no con la intención de empujar el cuello o la cabeza. Llevar el torso lo más cerca de las rodillas pero sin levantar la espalda del suelo y apretar el abdomen. Los pies no deben moverse del suelo¹⁸.

- Realizar 5 series de 15 a 25 repeticiones de abdominales. (30 segundos de recuperación entre serie y serie).

Variante en caso de contar con la pista musical:

- Realizar 20 segundos de Abdominales por 10 segundos de descanso siguiendo la pista musical durante 5 minutos. (Trabajo interválico).



ESTACIÓN 6

salto con lazos (5 minutos)



El profesional que lidera la actividad explica los beneficios de este ejercicio y procede a explicar la instrucción para llevar a cabo esta estación:

- Aumenta el gasto de energía.
- Trabajar músculos, especialmente los del área del abdomen, brazos, hombros, piernas y glúteos.
- Fortalece los huesos y reduce el riesgo de osteoporosis.

Instrucciones:

Contar con un lazo que se ajuste al largo del cuerpo. Girar el lazo con las muñecas, saltando con los dos pies para que pase por debajo.

- Realizar 20 segundos de salto con lazo por 10 segundos de descanso siguiendo la pista musical (Trabajo interválico)



ESTACIÓN 7

Vuelta a la calma (5 minutos)



El profesional que lidera la actividad da la instrucción para llevar a cabo esta estación:

Instrucciones:

Control respiratorio:

- En posición sentado inhalar y exhalar a dos tiempos durante 2 minutos

Variante:

- En posición sentado inhalar en 2 tiempos y exhalar en 1 tiempo durante 2 minutos

Elongación muscular:

- Realizar ejercicios de elongación muscular de tren superior, tren medio y tren inferior durante 5 minutos como lo son, estiramientos de brazos, estiramientos de cuello, estiramientos de músculos del tronco y estiramientos de las piernas. (duración de cada estiramiento 15 segundos).

DESAFÍO SALUDABLE

ESTACIÓN 1



PASO SOBRE VALLAS



Instrucciones:

- Realizar 5 series de 30 segundos de paso sobre vallas elevando rodillas. (30 segundos de recuperación entre serie y serie)
- Realizar 20 segundos de paso sobre vallas elevando rodillas por 10 segundos de descanso siguiendo la pista musical durante 3 minutos 50 segundos. (Trabajo intervalico)

Beneficios

- Permiten ganar fuerza y potencia en miembros inferiores
- Quemar calorías

Palabras clave

- Elevación de rodillas



ESTACIÓN 2



PLANCHAS DINÁMICAS

Instrucciones:

- Realizar 20 segundos de planchas por 10 segundos de descanso siguiendo la pista musical durante 3 minutos 50 segundos. (Trabajo intervalico)
- Realizar 3 series de 8 a 12 repeticiones de planchas manteniendo la posición horizontal realizando elevación y extensión alterna de brazos al frente. (30 segundos de recuperación entre serie y serie).
- Variante: Realizar paso alternado de plancha codo a plancha full

Beneficios

- Tonifica los tríceps, músculos del antebrazo, abdomen y glúteos.
- Aumento de la masa ósea
- Quemar calorías
- Aumenta la fuerza base de miembros superiores

Palabras clave

- Fuerza de brazo



ESTACIÓN 3



SALTO A PUNTA DE PIES

Instrucciones:

- Realizar 20 segundos de salto en punta de pies por 10 segundos de descanso siguiendo la pista musical durante 3 minutos 50 segundos. (Trabajo intervalico)
- Realizar 5 series de 15 a 25 repeticiones de salto en punta de pies. (30 segundos de recuperación entre serie y serie).



Beneficios

- Además de ayudarnos en la locomoción, también es un músculo importante para mantener una buena circulación de la sangre cuando estamos en movimiento facilitando su retorno para el corazón.
- Quemar calorías.

Palabras clave

- Pantorrilla



ESTACIÓN 4



TRICEPS

Instrucciones:

- Realizar 20 segundos ubicados de espaldas al suelo apoyados con las manos y los pies subiendo y bajando el torso aguantando el peso con los brazos ejecutando flexión y extensión de codos, por 10 segundos de descanso siguiendo la pista musical durante 3 minutos 50 segundos. (Trabajo intervalico)
- Realizar 5 series de 15 a 25 repeticiones subiendo y bajando el torso aguantando el peso con los brazos, ejecutando flexión y extensión de codos. (30 segundos de recuperación entre serie y serie).

Beneficios

- Tonifica los tríceps, músculos del antebrazo, abdomen y glúteos.
- Aumento de la masa ósea
- Quemar calorías
- Aumenta la fuerza base de miembros superiores

Palabras clave

- Entrenamiento



ESTACIÓN 5



TRABAJO ABDOMINAL

Instrucciones:

- Realizar 20 segundos manteniendo la posición de plancha abdominal en por 10 segundos de descanso siguiendo la pista musical durante 3 minutos 50 segundos. (Trabajo intervalico)
- Realizar 5 series de 30 segundos manteniendo la posición de plancha abdominal en sus 3 variantes. (30 segundos de recuperación entre serie y serie).

Beneficios

- Reduce el dolor de espalda. Unos abdominales fuertes son beneficiosos para la espalda, especialmente la espalda media y baja.
- Mejora la postura
- Ayuda a prevenir lesiones
- Mejora el equilibrio
- Respirar mejor
- Mejorar el rendimiento deportivo
- Trabajar la fuerza funcional
- Órganos protegidos

Palabras clave

- Fuerza abdominal



SOPA DE LETRAS



Para recordar términos cotidianos en la realización de la actividad física, te invitamos a jugar con la sopa de letras del desafío saludable.

PALABRAS CLAVES:

METABOLISMO, ELEVACION DE ROLLIDAS, FUERZA DE BRAZO, SOBREPESO, PANTORRILLA, FUERZA ABDOMINAL, RESISTENCIA, ENTRENAMIENTO, SENTADILLA, MOVILIDAD ARTICULAR, FRECUENCIA CARDIACA, ESTIRAMIENTO, CONTROL RESPIRATORIO, ELONGACIÓN MUSCULAR, PRÁCTICA, ACTIVIDAD FÍSICA, DESAFIO SALUDABLE

A	B	D	Z	X	C	D	E	T	Y	U	U	E	G	E	R	A	E	L	I	V	C	A	S	A	D	O	D	F	L
Ñ	M	E	T	A	B	O	L	I	S	M	O	L	D	E	S	A	F	I	O	S	A	L	U	D	A	B	L	E	A
G	G	M	K	O	A	E	L	O	P	U	X	E	C	L	I	T	E	R	Q	W	D	C	R	S	Y	J	M	V	N
T	B	F	R	S	T	O	F	I	M	P	A	V	D	E	D	E	U	R	E	S	I	S	T	E	N	C	I	A	I
U	N	H	L	A	O	N	G	L	I	D	X	A	D	O	S	S	A	G	S	R	A	H	J	N	A	O	V	E	M
A	C	T	I	V	I	D	A	D	F	I	S	C	A	D	A	O	B	S	E	I	V	L	R	T	E	N	M	O	O
Y	L	H	J	P	I	T	R	E	E	S	M	I	L	R	O	B	R	B	T	I	N	O	I	A	O	T	E	S	D
E	N	T	R	E	N	A	M	I	E	N	T	O	E	S	L	R	Y	C	S	T	G	I	N	D	O	R	O	S	B
P	R	A	C	T	I	C	A	R	A	C	T	N	I	V	I	E	D	A	D	F	P	I	S	I	C	O	T	R	A
V	G	D	W	N	Y	G	V	S	O	D	P	D	V	N	R	P	C	E	C	N	A	T	M	L	I	L	I	E	A
G	E	R	B	A	D	A	M	V	E	Q	S	E	G	E	R	E	I	S	I	C	N	T	I	L	A	R	N	O	Z
D	E	S	A	R	B	E	A	R	O	W	O	R	D	E	S	S	T	O	D	A	T	D	I	A	A	E	T	Y	R
E	E	S	T	I	R	A	M	I	E	N	T	O	C	L	I	O	T	I	C	A	O	I	V	C	A	S	A	T	E
D	E	D	O	N	T	O	Ñ	O	S	R	R	D	D	E	D	T	I	C	A	R	R	D	O	G	V	P	D	A	U
D	A	M	I	S	I	C	A	T	R	D	A	I	D	A	M	D	I	C	A	E	R	A	B	D	P	I	R	T	F
A	D	A	T	O	D	A	L	I	E	A	D	L	A	D	A	I	V	C	A	S	I	Y	J	C	E	R	M	I	K
T	I	V	N	D	A	D	F	I	S	T	E	L	D	A	O	D	O	G	E	R	L	T	I	C	T	A	C	A	L
S	K	E	M	O	V	I	L	I	D	A	D	A	R	T	I	C	U	L	A	R	L	D	I	C	D	T	C	A	E
D	O	E	N	Ñ	I	C	I	E	A	A	R	S	I	V	I	Y	J	C	L	I	A	I	V	C	A	O	A	M	H
E	L	O	N	E	L	O	N	E	E	L	O	N	G	A	C	I	O	N	M	U	S	C	U	L	A	R	E	A	N
U	F	U	E	R	Z	A	D	E	B	R	A	Z	O	U	N	L	R	C	U	V	B	A	B	D	D	I	O	S	T
B	A	D	A	M	E	F	R	E	C	U	E	N	C	I	A	C	A	R	D	I	A	C	A	C	N	O	O	D	R

