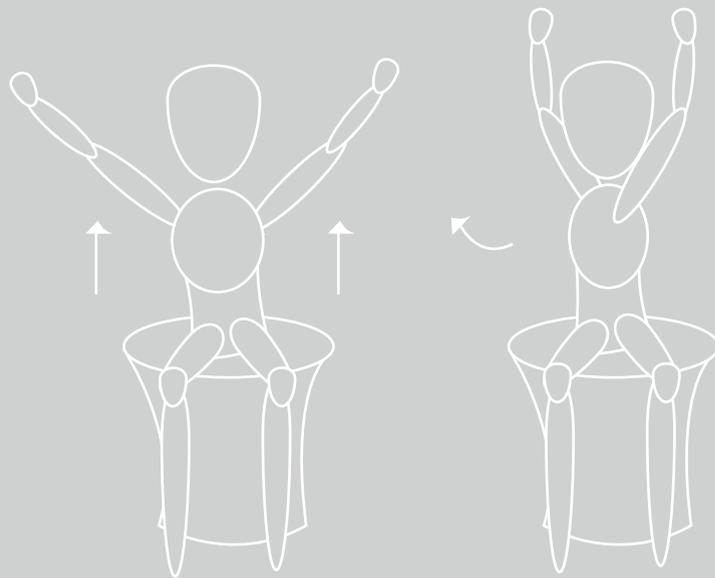


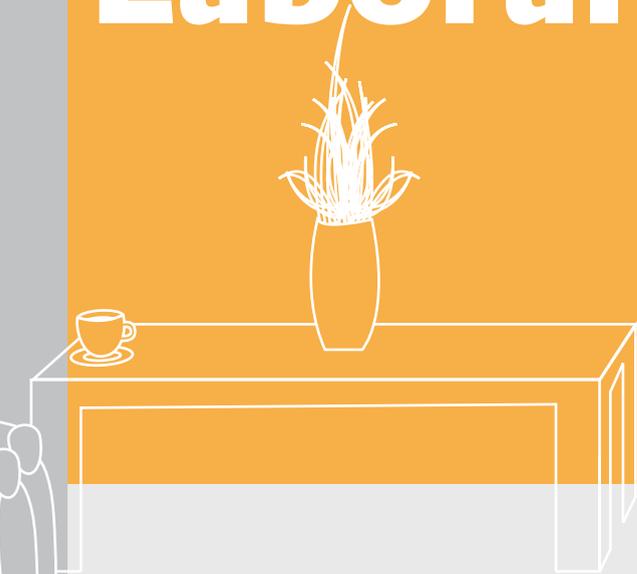
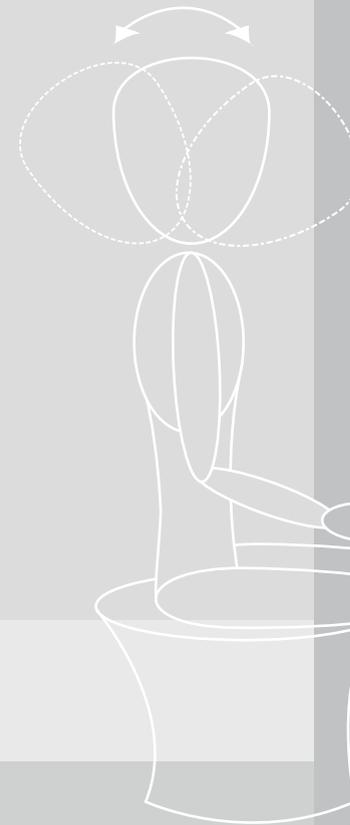
Laboral

# Guía de Actividad Física

# Laboral



Guía de Actividad Física



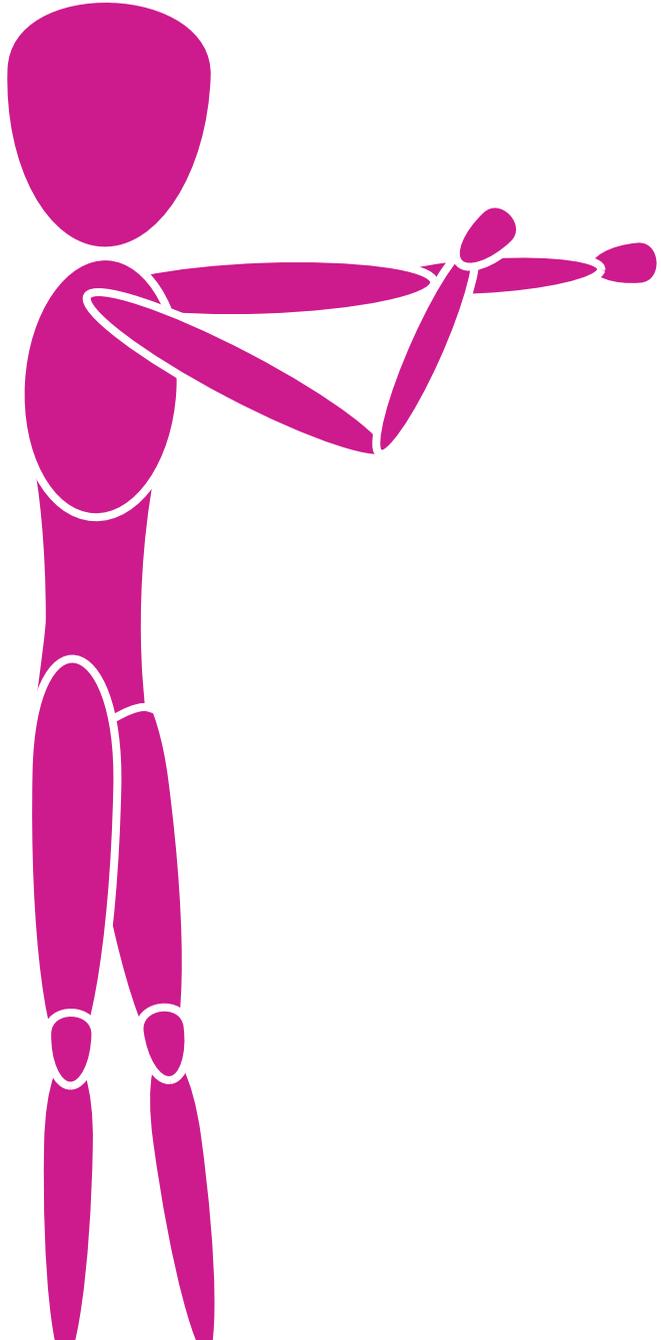
Actívate, vive mejor

# Guía de Actividad Física

# Laboral



Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte



Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte  
**México, 2011**

# CONTENIDO



Mensaje del Sr. Carlos M. Hermosillo Goytortúa	7
2. Presentación	9
3. Antecedentes	10
4. Objetivo	11
5. Propósito	11
6. Descripción del Programa	12
7. Organización y funciones	13
7.1 Funciones del Coordinador	13
7.2 Subcoordinador	15
7.3 Funciones del promotor	15
8. Aplicación	17
9. Propuesta de Rutina de Actividad Física	19
10. Actividades sugeridas para la elaboración de Rutinas de Actividad Física	33
11. Juegos Recreativos	79
11.1 Ejemplos	81
12. Recomendaciones	87
12.1 Detección de Riesgos	87
12.2 Alimentación	88
12.3 Grupo de Alimentos	89
13. Anexos	91
Bibliografía	97

# MENSAJE

La Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte se suma a los esfuerzos implementados por el Gobierno Federal respecto de la estrategia nacional denominada *Actívate, vive mejor*, por lo cual en coordinación con el resto de las dependencias de la Administración Pública Federal presenta a ustedes la Guía de Activación Física Laboral.

Conocedor de los beneficios que la activación física proporciona a la salud, y convencido de que se convertirá en una herramienta valiosa para contribuir a que la sociedad mexicana eleve su calidad de vida, se presenta este documento, el cual pretende ser un instrumento más de apoyo, que oriente en la práctica de la actividad física dentro y fuera del lugar de trabajo, brindando alternativas para su desarrollo y sobre todo, con la firme convicción de que se disminuirá el sedentarismo.

**Actívate, Vive Mejor**



## 2. PRESENTACIÓN

Derivado de la estrategia nacional *Actívate, vive mejor*, la Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte a través de la Subdirección General de Cultura Física, tiene la encomienda de promover entre la población económicamente activa, la práctica sistemática de la actividad física, con la finalidad de contribuir a la atención del sedentarismo y sus efectos, mejorando el estado de salud de los trabajadores del país, elevando su productividad y favoreciendo las sanas relaciones interpersonales, para una mejor calidad de vida.

El éxito que se logre de la aplicación de este subprograma, será gracias al esfuerzo de los Institutos, Comisiones y/o Consejos Estatales del Deporte, instituciones públicas y privadas, así como de los propios trabajadores que forman parte en la operación del mismo.



### 3. ANTECEDENTES

La prevalencia de obesidad en los adultos mexicanos se ha incrementado con el tiempo; en 2000 (ENCUESTA NACIONAL DE SALUD) 24% y en 2006 (ENCUESTA NACIONAL DE SALUD Y NUTRICIÓN) 30%.

Los mexicanos de 12 a 49 años tienen un 71 % de sobrepeso y obesidad, incrementándose hasta los 60 años.

Las personas de los 60 años en adelante incrementan su riesgo de muerte debido a las enfermedades crónicas no transmisibles.

En la encuesta del IMSS, que aplicó a sus trabajadores en 2006, se identificó sedentarismo en un 80%, de los cuales, el 53% no realiza actividad alguna, el 27% que si lo hace resulta inefectivo; en adolescentes y adultos jóvenes el 40.4% son inactivos, el 24.4% son moderadamente activos y el 35.2% completamente inactivos.

Por lo anterior, se recomienda realizar actividad física diariamente durante 30 minutos o más, toda vez que disminuye los riesgos de desarrollar enfermedades producto del sedentarismo, beneficia la salud física y mental del individuo.

### 4. OBJETIVO

Crear, desarrollar e implementar políticas de Estado que fomenten la incorporación masiva de la población trabajadora a actividades físicas, recreativas y deportivas que fortalezcan su desarrollo social y humano, que impulsen la integración de una cultura física en el trabajo.

### 5. PROPÓSITO

Concientizar al sector laboral del país, acerca de los beneficios de realizar actividad física, recreativa y deportiva, dentro y fuera del área de trabajo, acumulando 30 minutos diarios.

## 6. DESCRIPCIÓN

Este documento establece estrategias para implementar la actividad física en los trabajadores, en donde se presenta de manera sencilla la forma de elaborar diversas rutinas, acompañadas de un menú de actividades, ejercicios y juegos, las cuales pueden desarrollarse dentro de las áreas de trabajo con las adecuadas medidas de seguridad o alternativamente en áreas abiertas o instalaciones deportivas.

Con lo anterior se pretende que toda empresa, institución pública o privada del país, incluya en la jornada laboral de los trabajadores 15 minutos diarios de actividad física, lo que permite romper con la rutina diaria y promover todos los beneficios y la integración social.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda acumular mínimo 30 minutos diarios de actividad física para disminuir el sedentarismo entre la población.

## 7. ORGANIZACIÓN Y FUNCIONES

A continuación se presentan las funciones principales de los actores.

### 7.1 Funciones del Coordinador

1. Una vez que la empresa, institución pública o privada ha establecido contacto con la CONADE, se deberá nombrar un responsable o coordinador del Programa Nacional de Activación Física, el cual se recomienda sea líder, le guste trabajar en equipo, tenga facilidad de palabra, pero sobre todo que esté convencido de los beneficios de la actividad física o, en su caso, el titular de actividades deportivas en cada institución.
2. El coordinador del programa será capacitado por la CONADE, y a su vez será el responsable de registrar y capacitar a todos los promotores seleccionados.
3. El coordinador supervisa la operación del programa.
4. Invita a todos los miembros del centro de trabajo a participar en el Programa Nacional de Activación Física.

**5.** Distribuye los materiales de promoción y difusión entre todos los promotores.

**6.** Conduce las sesiones de activación física de acuerdo a los horarios establecidos y asesora a los participantes que así lo requieran en función de las rutinas correspondientes.

**7.** Supervisa y lleva un control estadístico de seguimiento de todos los promotores y participantes en el programa.

**8.** Envía a la CONADE el informe estadístico de participación de manera trimestral, de acuerdo al formato. <sup>1</sup>

**9.** Difunde las convocatorias de eventos masivos que emita la CONADE.

<sup>1</sup> Anexo 1

## **7.2 Subcoordinador**

De acuerdo a las características y necesidades de cada institución se puede nombrar a un subcoordinador en las diferentes unidades administrativas o corporativos.

## **7.3 Funciones del Promotor**

**1.** Difunde el programa en el área correspondiente colocando el material de promoción en lugares visibles.

**2.** Establece conjuntamente con el coordinador los horarios y lugares en donde se efectúe la actividad.

**3.** Invita de manera directa a todos los trabajadores a participar en la actividad.

**4.** Dirige las rutinas de actividad física e informa sobre los beneficios del programa.

## 8. DESARROLLO DE LA RUTINA DE ACTIVIDAD FÍSICA

5. Elabora y diseña sus rutinas de sesión para la aplicación del programa.
6. Entrega a los participantes una ficha individual para registrar sus datos generales, como son talla, peso, índice de masa corporal, el cual se convertirá en un documento de autoseguimiento.<sup>2</sup>
7. Registra la asistencia a las sesiones de actividad física y entrega al coordinador de manera mensual, para su seguimiento y control, de acuerdo al formato.<sup>3</sup>
8. Al término de la rutina se debe invitar a los trabajadores a acumular 30 minutos diarios de actividad física, independientemente de la desarrollada en el centro laboral, así como sugerencias relativas a la hidratación, alimentación, y visitas periódicas al médico.

<sup>2</sup> Anexo 2

<sup>3</sup> Anexo 3

La rutina es una secuencia lógica y cronológica de actividades o ejercicios que debe contemplar **el calentamiento (fase inicial), parte medular (fase media) y relajación (fase final)**.

### CALENTAMIENTO

#### FASE INICIAL

Es la introducción a la actividad física mediante la preparación del cuerpo con la finalidad de evitar lesiones, se sugiere que los movimientos se realicen de menos a más y de cabeza a pies o de pies a cabeza, considerando todas las articulaciones y músculos (cuello, hombros, brazos, manos, tronco, cadera, piernas, rodillas y pies). El tiempo sugerido para esta fase es de 3 minutos.

# 9. PROPUESTA DE RUTINA DE ACTIVIDAD FÍSICA

## PARTE MEDULAR

### FASE CENTRAL

Es la fase donde se incluyen los ejercicios con mayor esfuerzo o dificultad, estos requieren un periodo más prolongado y con mayor exigencia en su ejecución, los cuales elevan la temperatura corporal, así como la frecuencia cardíaca y respiratoria. Algunos ejemplos son: caminar (vigorosamente), trotar, correr, saltar, bailar, juegos recreativos, etc. El tiempo sugerido para esta fase es de 10 minutos.

## RELAJACIÓN

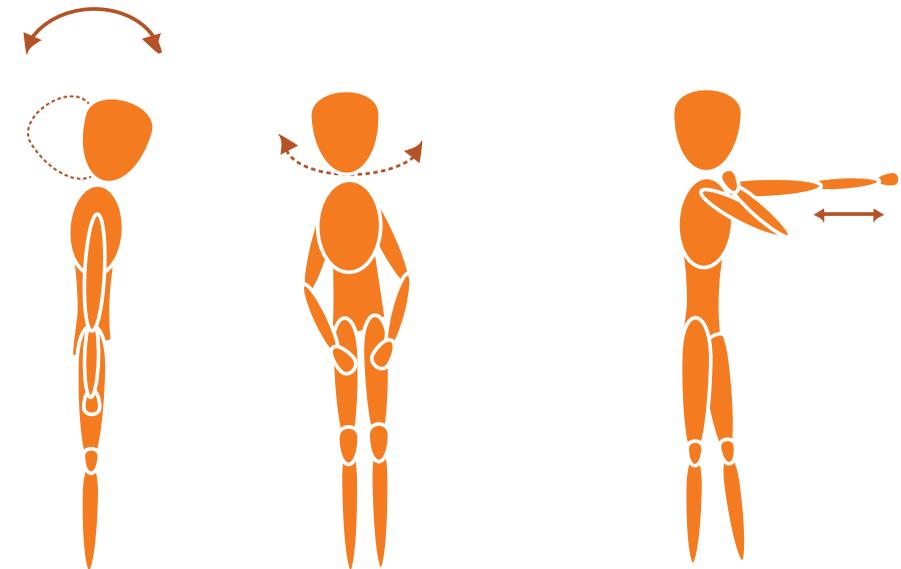
### FASE FINAL

Es la fase en la que el organismo se estabiliza nuevamente, regresando a su estado normal, después del esfuerzo realizado en la parte medular o fase central, considerando la frecuencia cardíaca, respiración y tensión muscular. Se realizan ejercicios con movimientos lentos y pausados, alternándolos con respiraciones profundas. El tiempo sugerido para esta fase es de 2 minutos.

*Todo lo anterior, se debe considerar para la integración de la rutina.*

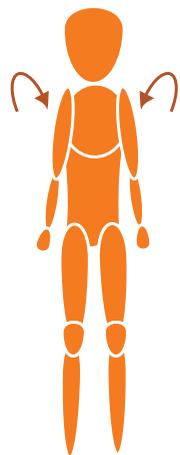
Esta propuesta pretende brindar ejemplos de las partes básicas que conforman una rutina.

### FASE INICIAL

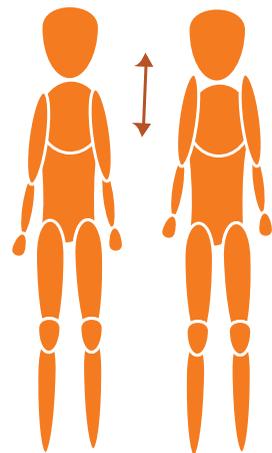


1. 16 tiempos movimiento de la cabeza hacia el frente y hacia atrás, seguido de movimiento de cabeza a la derecha y a la izquierda

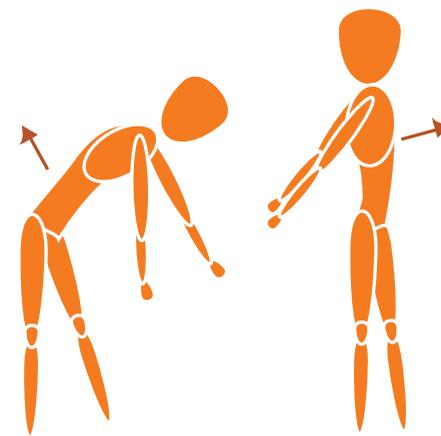
2. 16 tiempos flexión y extensión de brazos, movimiento alternado



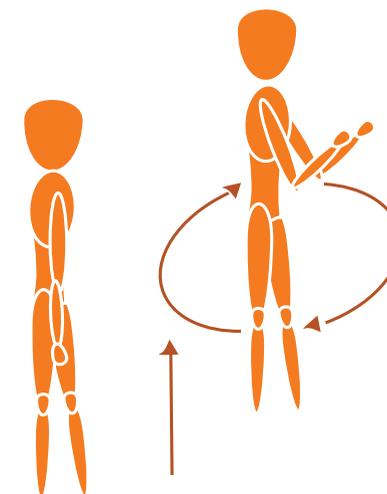
3. 8 tiempos círculo hombros al frente y 8 tiempos con círculos atrás



4. 8 tiempos subir y bajar hombros alternando



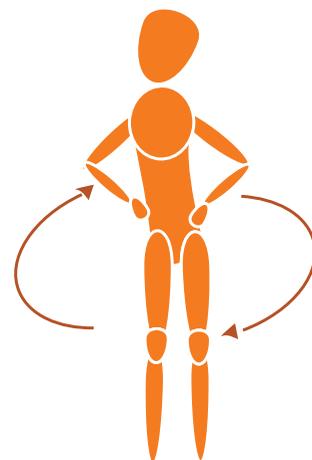
7. 8 tiempos flexión del tronco al frente con joroba para después extender el cuerpo sacando el pecho hacia atrás



8. 8 tiempos saltos con giro, cuatro frentes



5. 8 tiempos círculo de brazos hacia el frente y 8 tiempos de círculo hacia atrás



6. 8 tiempos círculo de cintura al lado derecho alternando al lado izquierdo



9. 8 tiempos girar con brazos extendidos en su lugar, derecha y alternando



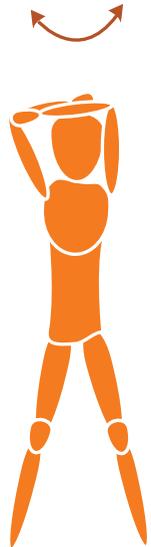
10. Respiración: inhalar y exhalar con brazos laterales, 5 segundos, 3 repeticiones



**11.** Brazo izquierdo al frente, palma flexionada abajo, con el auxilio de la mano derecha se jala los dedos hacia atrás y sostinene 8 tiempos, alternando



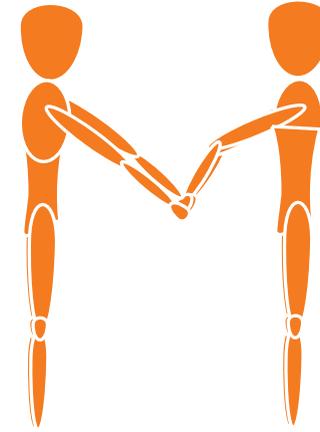
**12.** Brazo izquierdo al frente, palma flexionada hacia arriba, con el auxilio de la mano derecha se jalan los dedos de la mano hacia atrás, y sostiene 8 tiempos, alternando



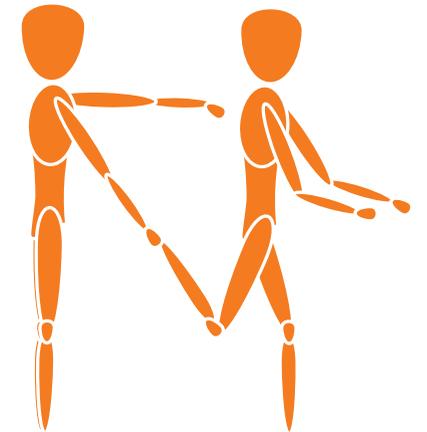
**13.** En 8 tiempos, brazo izquierdo arriba flexionado, mano derecha empuja codo atrás, sosteniendo y alternar



**14.** Manos arriba, dedos entrelazados con palmas arriba, estiramiento de brazos, 8 tiempos



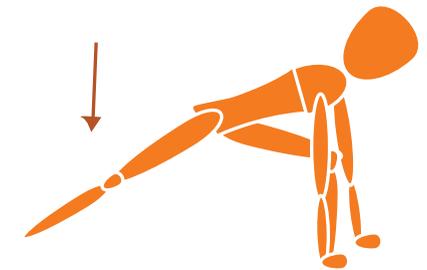
**15.** En 8 tiempos sostenidos se colocan las manos atrás, dedos entrelazados, brazos extendidos, y con el auxilio de un compañero se llevan los brazos hacia arriba, cambio de compañero.

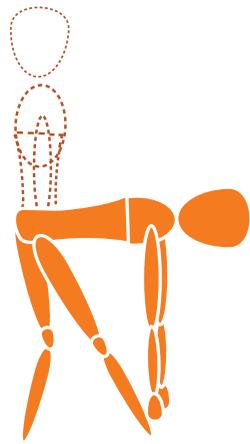


**16.** En 8 tiempos sostenidos, se flexiona la rodilla con el pie hacia atrás, con el auxilio de un compañero o con la mano se lleva el pie hacia el glúteo



**17.** Se desplaza la pierna derecha al frente con la rodilla flexionada y la pierna izquierda se mantiene extendida atrás, se sostiene; en 8 tiempos y se alterna

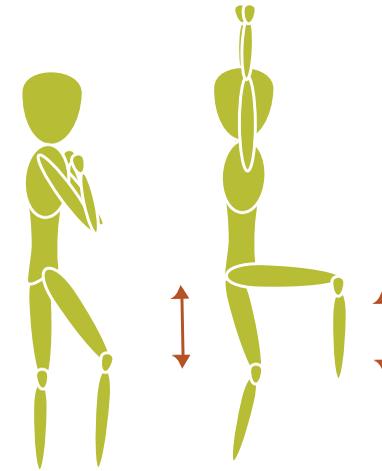




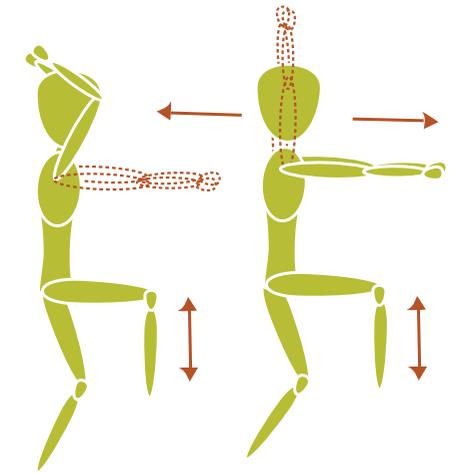
**18.** Se desplaza la pierna derecha al frente, se flexiona la pierna izquierda, y se toca la punta de los pies en 8 tiempos y se alterna



**19.** Respiración: inhalar y exhalar con brazos laterales, 5 segundos, 3 repeticiones



**22.** Manos al pecho, extensión brazos arriba con elevación rodilla, 12 tiempos al frente, alternando

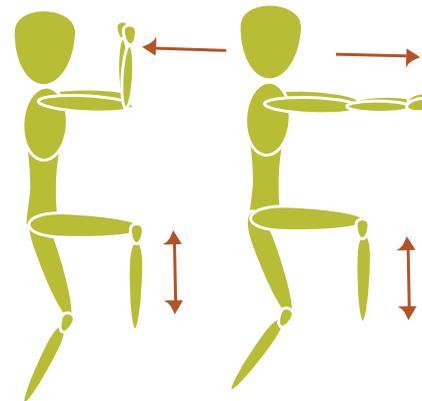


**23.** 32 tiempos, se combinan los dos ejercicios anteriores iniciando con los brazos arriba, regresa a la posición inicial se continúa con brazos al frente y se regresa a la posición inicial, con elevación rodilla izquierda, derecha.

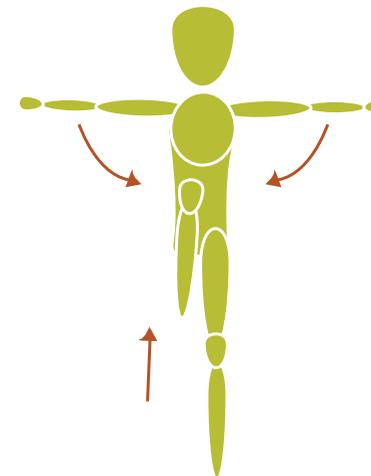
## FASE CENTRAL



**20.** 32 tiempos, marcha en su lugar llevando el ritmo



**21.** 32 tiempos, con brazos extendidos al frente, flexión y extensión de brazos, con elevación rodillas, alternando derecha e izquierda



**24.** 32 tiempos, con los brazos laterales y regresar los brazos a los costados, elevando rodilla derecha e izquierda



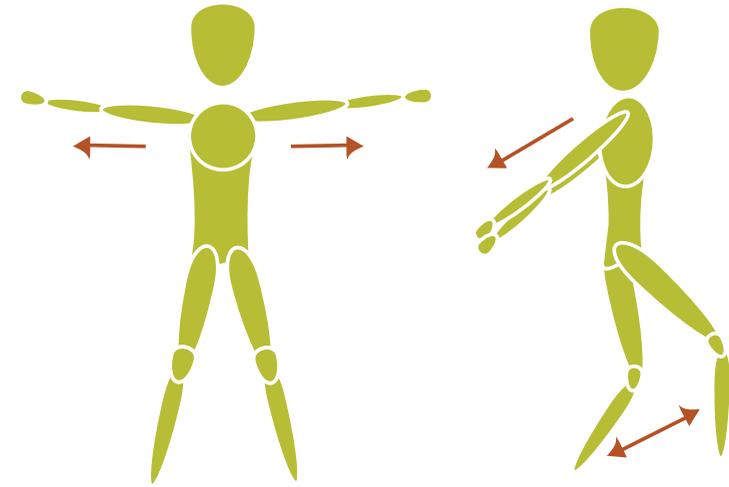
**25.** 32 tiempos, con los brazos a los costados elevar el brazo izquierdo lateralmente hasta arriba, con una ligera semiflexión lateral del tronco, a la derecha alternando con el otro brazo



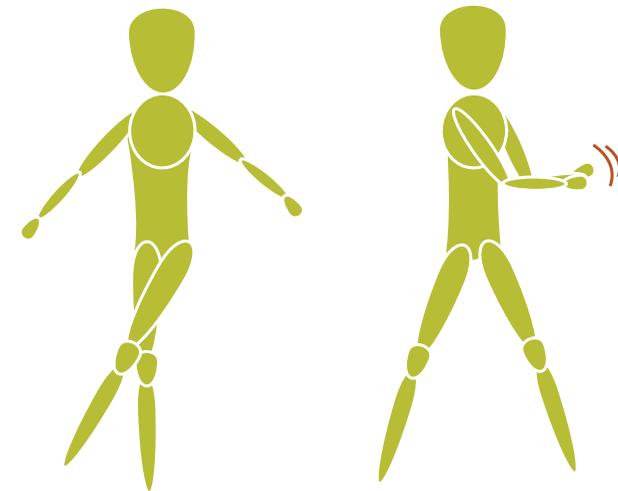
**26.** Piernas ligeramente separadas con brazos al costado, balance de brazos al frente y atrás, con elevación de talones atrás con balanceo del tronco, en 32 tiempos



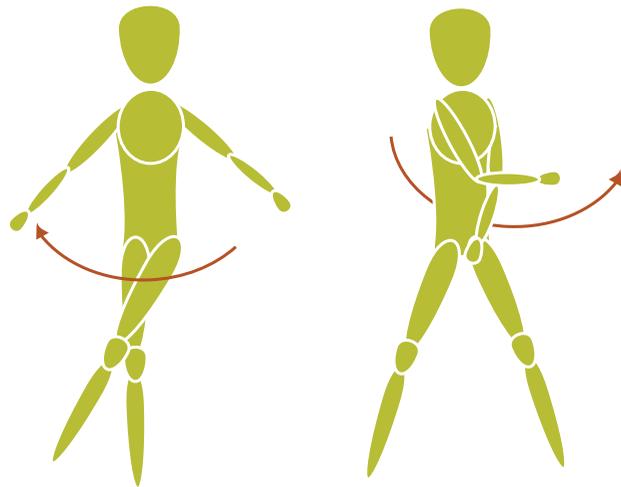
**27.** Piernas ligeramente separadas, flexión y torsión del tronco, mano derecha toca pie izquierdo y alternando en 16 tiempos



**28.** Piernas ligeramente separadas, brazos laterales, con movimiento de brazos atrás, marcando el paso lateral con la punta de los pies



**29.** 32 tiempos, desplazamiento del pie izquierdo a la derecha pasando por el frente, dando una palmada, se alterna al lado contrario



**30.** 16 tiempos, pierna izquierda cruzada por el frente a la derecha y torción del tronco al lado izquierdo y regresar a posición original y alternar

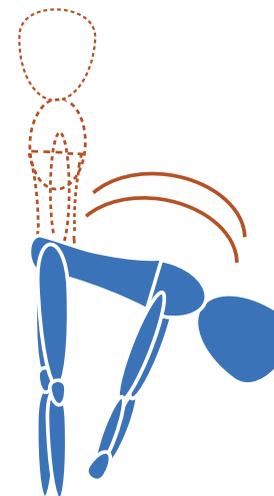


**31.** Respiración: inhalar y exhalar con brazos laterales, 5 segundos, 3 repeticiones

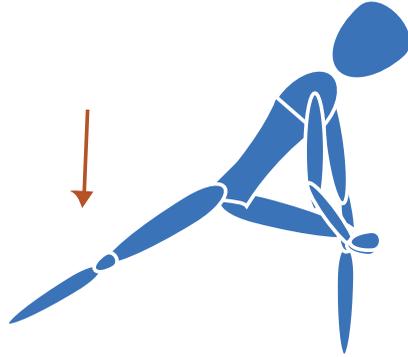
## FASE FINAL



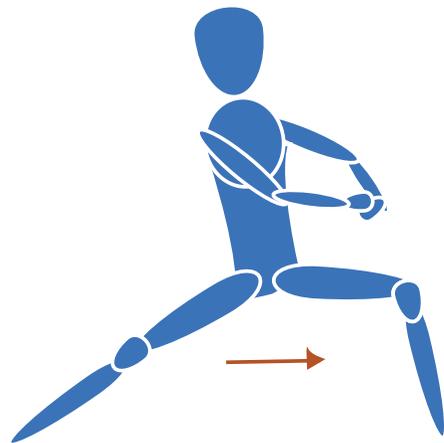
**32.** Manos arriba, dedos entrelazados con palmas arriba, estiramiento de brazos



**33.** Piernas ligeramente separadas, flexión de tronco al frente, manos tratan de tocar punta de los pies, soistener 5 segundos, 3 repeticiones



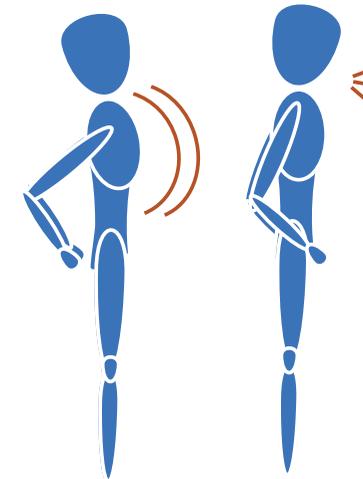
**34.** Estiramiento de los músculos posteriores de la pierna. Se desplaza la pierna derecha al frente con la rodilla flexionada y la pierna izquierda se mantiene estirada, manos en la rodilla flexionando, mantener 5 segundos alternar en cada lado 3 repeticiones



**35.** Flexión de rodilla derecha y pierna izquierda extendida y alternar de pierna después de 8 tiempos



**36.** Estiramiento: flexión de tronco hacia atrás, brazos arriba dedos entrelazados, regresar a la posición inicial, 3 repeticiones, sostener 5 segundos



**37.** Respiración: inhalar y exhalar con brazos laterales, 5 segundos, 3 repeticiones

# 10. ACTIVIDADES SUGERIDAS PARA LA ELABORACIÓN DE RUTINAS DE ACTIVIDAD FÍSICA

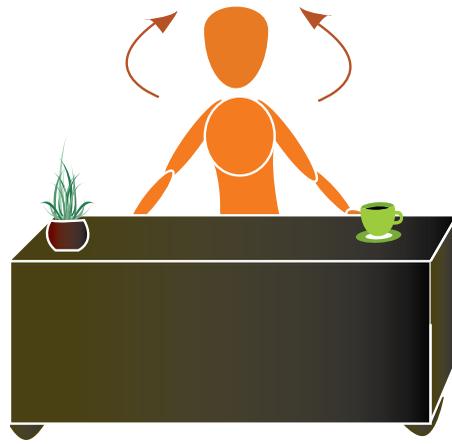
Este apartado pretende ofrecer una serie de alternativas que facilite el diseño, elaboración y aplicación de las rutinas.

## CALENTAMIENTO, FASE INICIAL POSICIÓN SENTADO

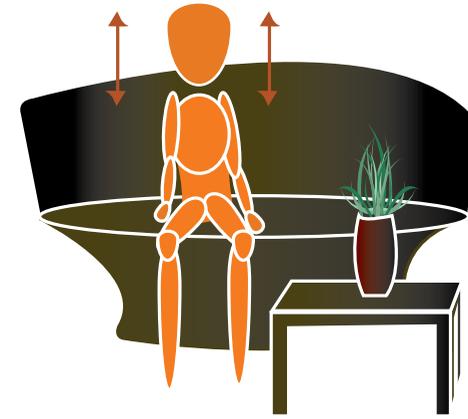


Cabeza a la derecha y a la izquierda (flexión)





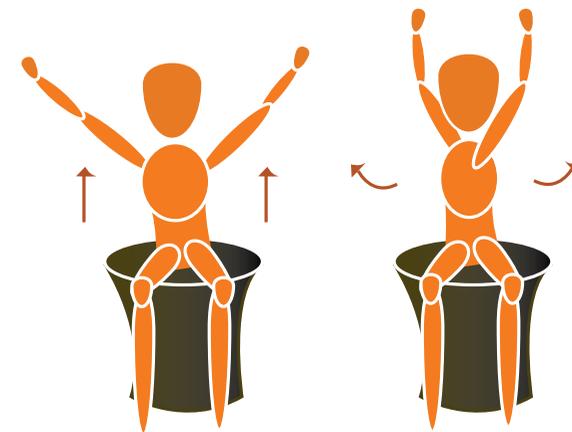
Cabeza en círculos, a la derecha y a la izquierda



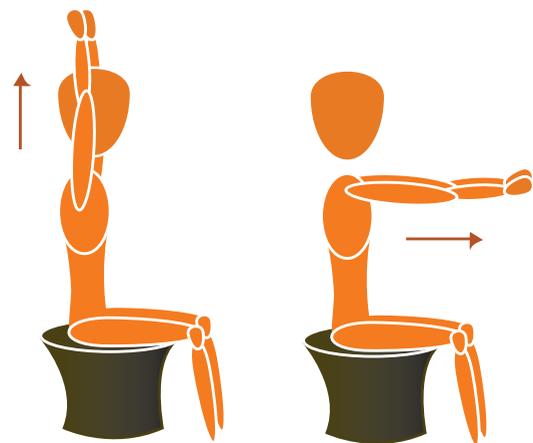
Hombros suben y bajan



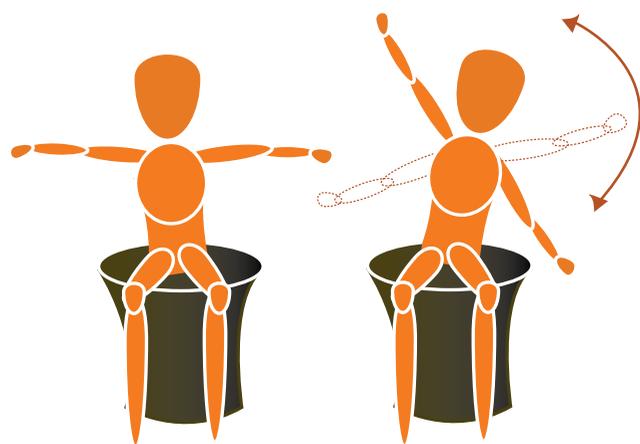
Cabeza al frente y atrás



Brazos arriba con movimiento de tronco, izquierda-derecha (torción).



Puños cerrados, brazos extendidos arriba y al frente

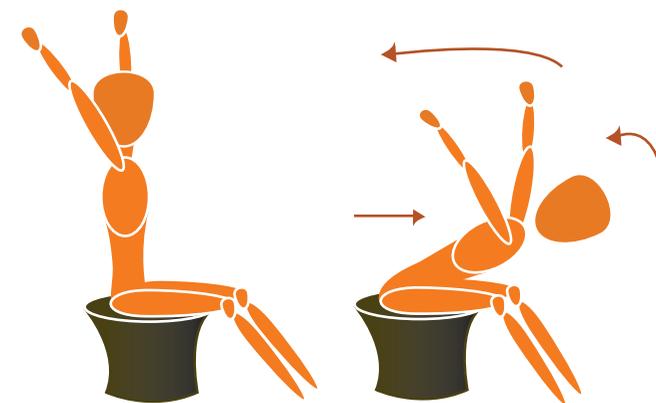


Brazos laterales, inclinación del tronco izquierda-derecha

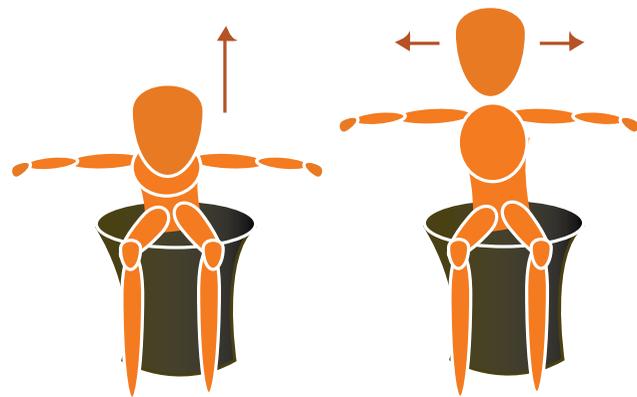


Brazo derecho cruzado a la izquierda, con el auxilio de la mano izquierda, se empuja el codo con fuerza y alternar

Brazos arriba, con flexión del tronco a la derecha y a la izquierda



Flexión del tronco al frente y brazos atrás y regresar a posición inicial



Brazos laterales, cabeza al frente, atrás, girar a la derecha y a la izquierda

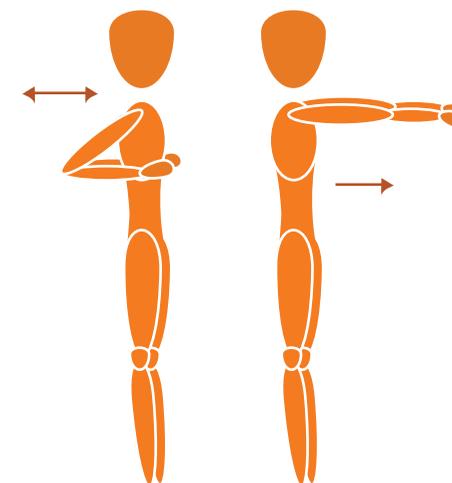


Brazos arriba y piernas extendidas al máximo, con flexión del tronco al frente, tocando la punta de los pies y regresando a la posición inicial

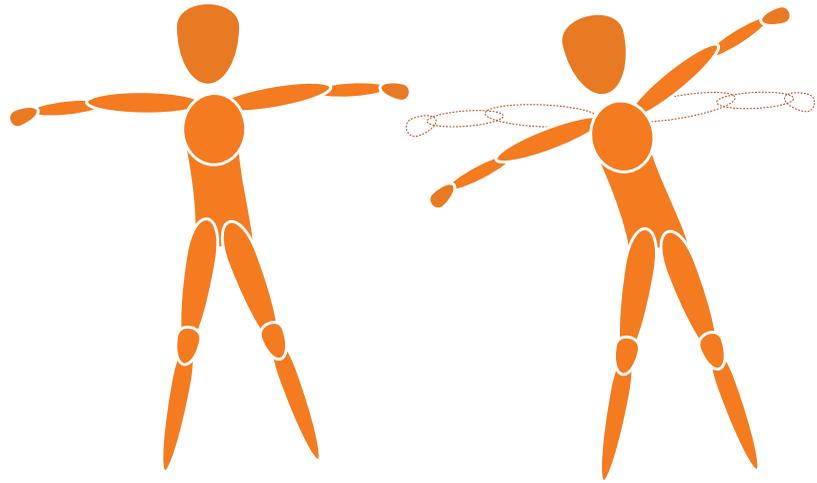
## POSICIÓN DE PIE



Manos a la cintura con círculos de cabeza a la derecha y alternar



Manos a la altura del pecho, extensión y flexión de brazos



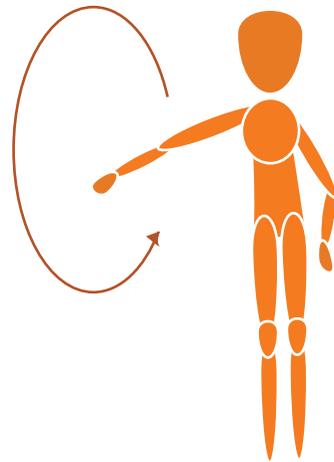
Piernas ligeramente separadas, brazos laterales, flexión del tronco a la derecha y alternar



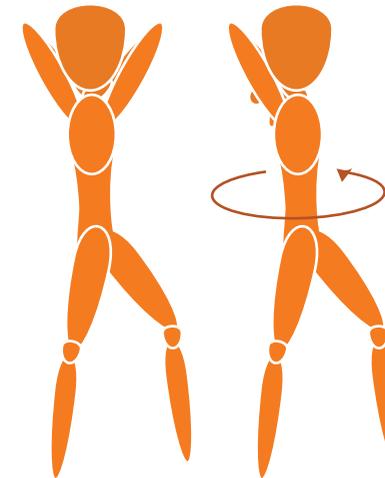
Manos en la cintura, flexión del tronco izquierda - derecha



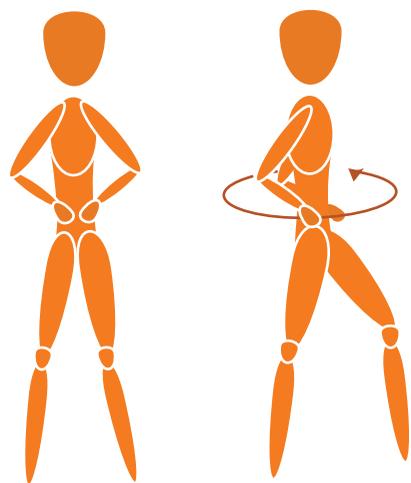
Manos arriba, dedos entrelazados con palmas arriba, estiramiento de brazos



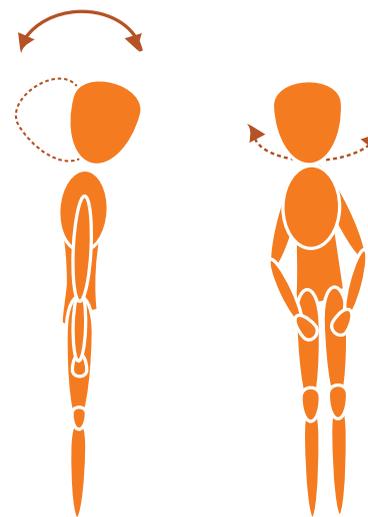
Círculo de brazo derecho al frente y alternar



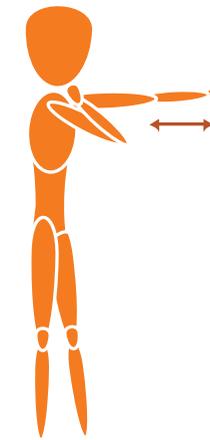
Manos en la nuca, dedos entrelazados, torción del tronco izquierda - derecha.



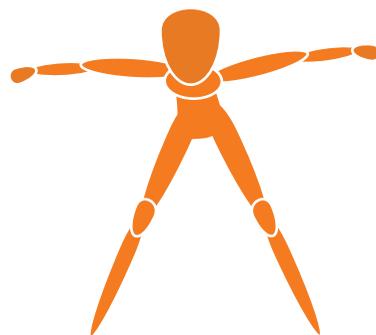
Manos en la cintura, torción de tronco izquierda - derecha



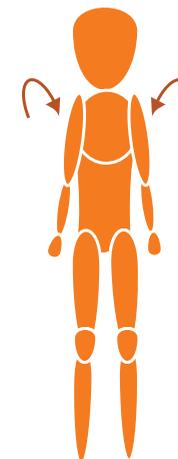
Movimiento de la cabeza hacia el frente y hacia atrás, seguido de movimiento de cabeza a la derecha y a la izquierda



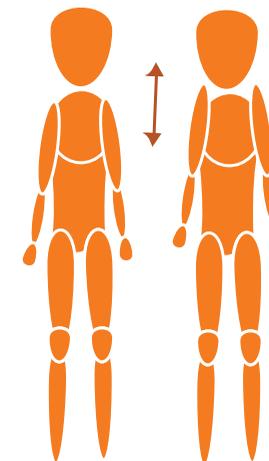
Flexión y extensión de brazos, movimiento alternado



Brazos laterales, flexión del tronco al frente, sosteniendo la vista al frente



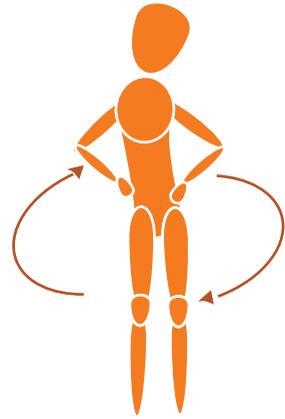
Círculos con hombros al frente y con círculos atrás



Subir y bajar hombros alternando



Círculo de brazos hacia el frente y hacia atrás



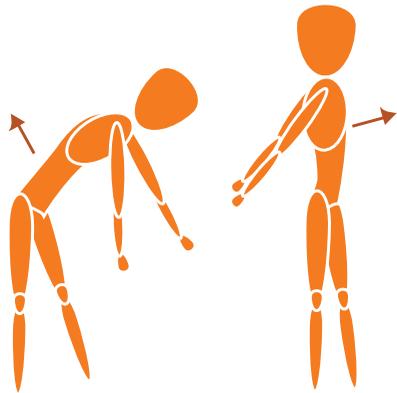
Círculos de cintura al lado derecho alternando al lado izquierdo



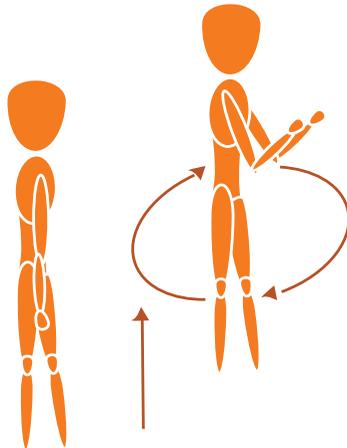
Girar con brazos extendidos en su lugar, derecha y alternando



Brazo izquierdo al frente, palma flexionada abajo, con el auxilio de la mano derecha se jala los dedos hacia atrás y sostiene alternando.



Flexión del tronco al frente con joroba para después extender el cuerpo sacando el pecho hacia atrás



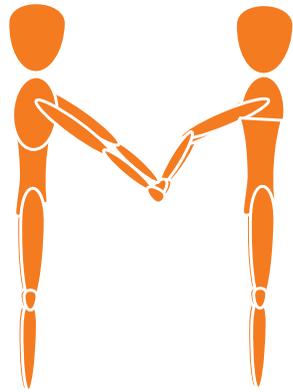
Saltos con giro, cuatro frentes



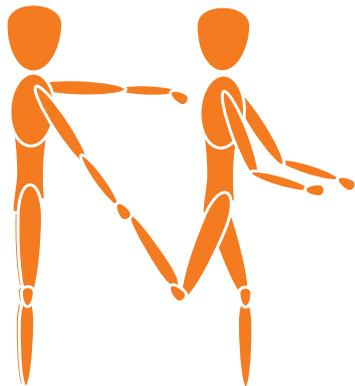
Brazo izquierdo al frente, palma flexionada hacia arriba, con el auxilio de la mano derecha se jalan los dedos de la mano hacia atrás, y sostiene alternando



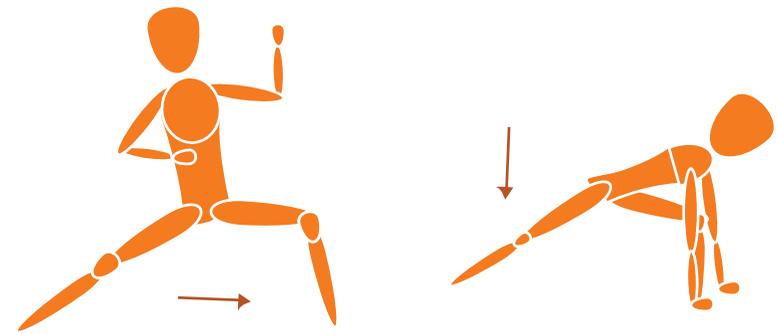
Brazo izquierdo arriba flexionado, mano derecha empuja codo atrás, sosteniendo y alternar



Colocar las manos atrás, dedos entrelazados, brazos extendidos, y con el auxilio de un compañero se llevan los brazos hacia arriba, cambio de compañero.



Flexiona la rodilla con el pie hacia atrás, con el auxilio de un compañero o con la mano se lleva el pie hacia el glúteo



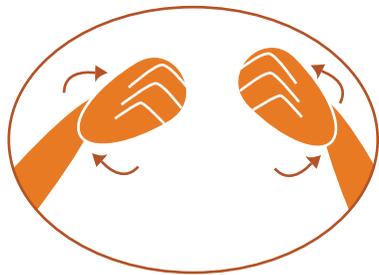
Desplaza la pierna derecha al frente con la rodilla flexionada y la pierna izquierda se mantiene extendida atrás, se sostiene y se alterna



Desplaza la pierna derecha al frente, flexiona la pierna izquierda, y toca la punta de los pies, alterna

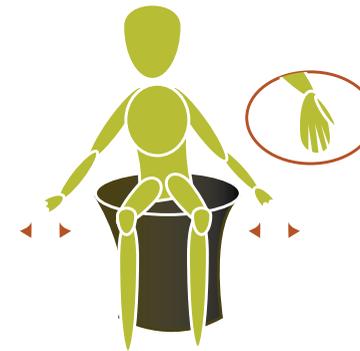
## HAZ ESTO, VARIAS VECES AL DÍA

Ejercicios para las manos y los dedos



Círculos con las muñecas de las manos hacia la derecha y hacia la izquierda

## PARTE MEDULAR, FASE CENTRAL POSICIÓN SENTADO



Abrir y cerrar puños con brazos laterales



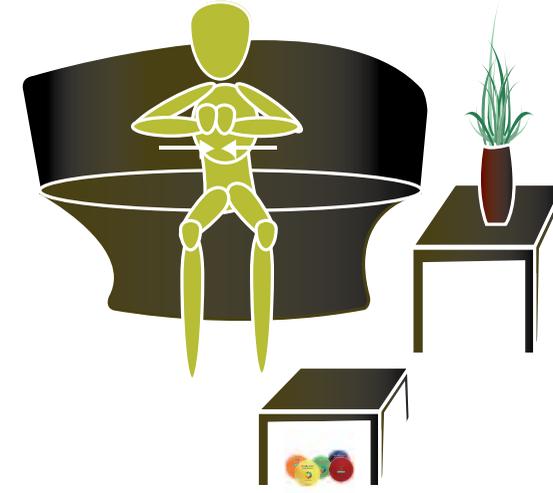
Círculo con hombros al frente y atrás



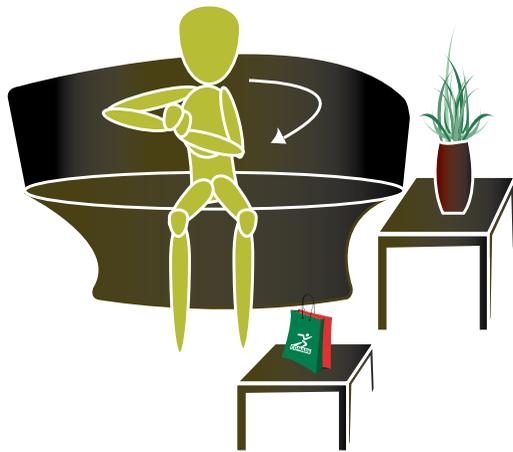
Extender los brazos atrás sosteniendo



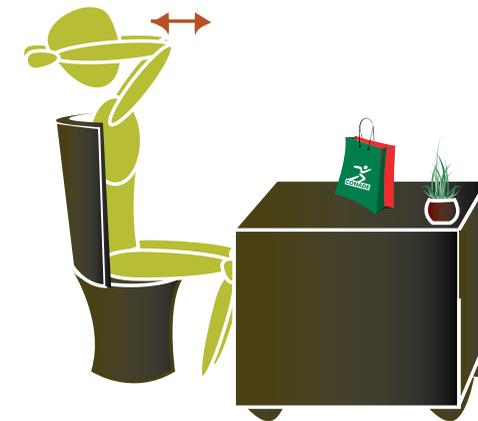
Palmas juntas arriba de la cabeza, arriba y abajo



Palmas juntas hacia arriba a la altura del pecho y empujar con fuerza



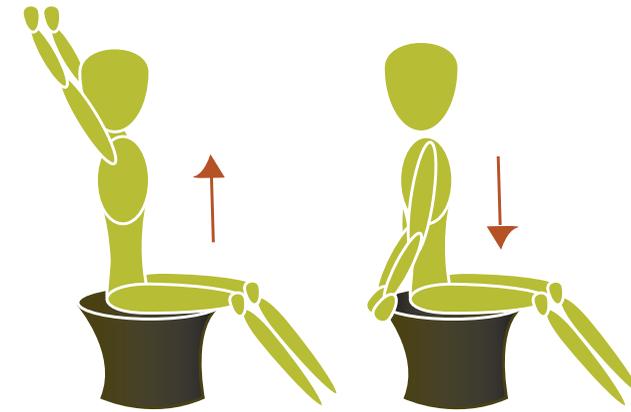
Palmas juntas hacia arriba a la altura del pecho, girar tronco a la derecha y a la izquierda (torción)



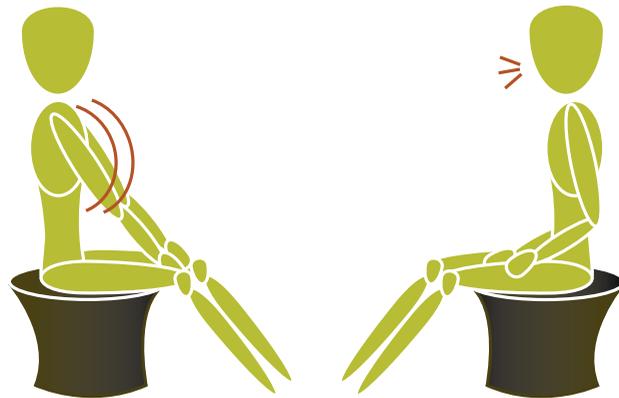
Manos sobre la nuca, dedos entrelazados, codos al frente y atrás.



Con la mano derecha, tocar la punta del pie izquierdo y alternar (flexión y torsión).



Brazos arriba en diagonal, con movimiento arriba y abajo



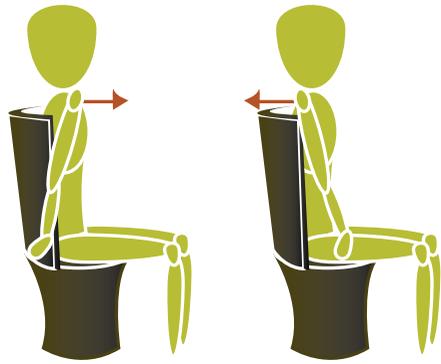
Respiración profunda



Brazos arriba en diagonal, girar cabeza izquierda y derecha



En posición inicial, piernas extendidas, tocar la punta de los pies y sostener



Hombros al frente y atrás



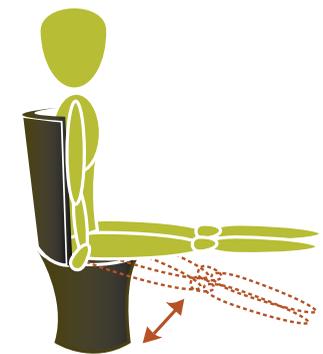
Elevación de rodilla izquierda al pecho y alternar



Tronco al frente, llevar la cabeza entre las rodillas y regresar a la posición inicial



Manos sobre la nuca, dedos entrelazados, codo izquierdo toca rodilla derecha y alternar



Sube y baja las piernas extendidas

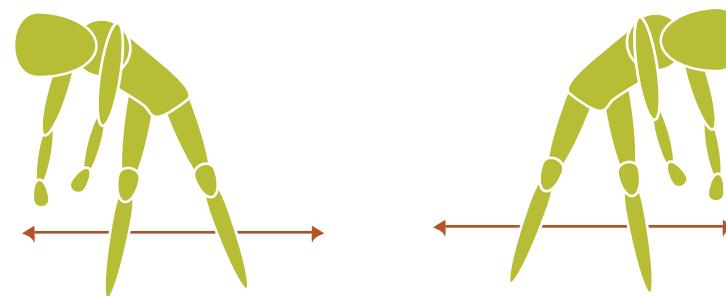


Respiración profunda y exhalar lento

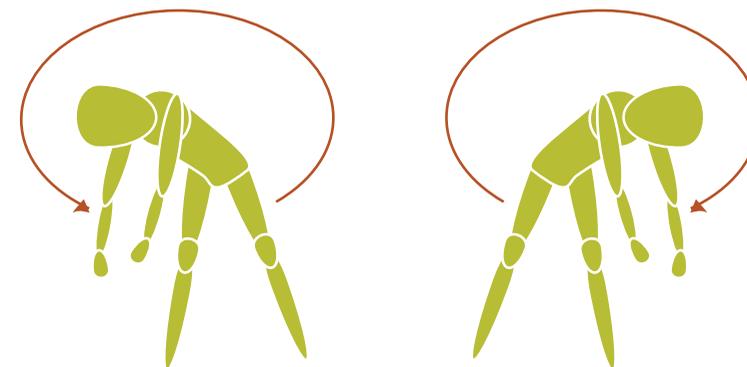


Flexión y elevación de rodilla derecha y alternar con izquierda (pedaleando)

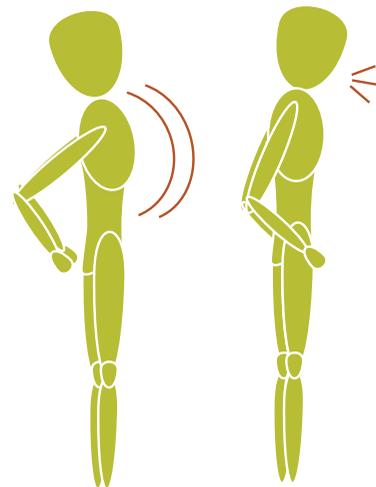
**POSICIÓN DE PIE**



Flexión del tronco al frente, balanceo de brazos izquierda - derecha



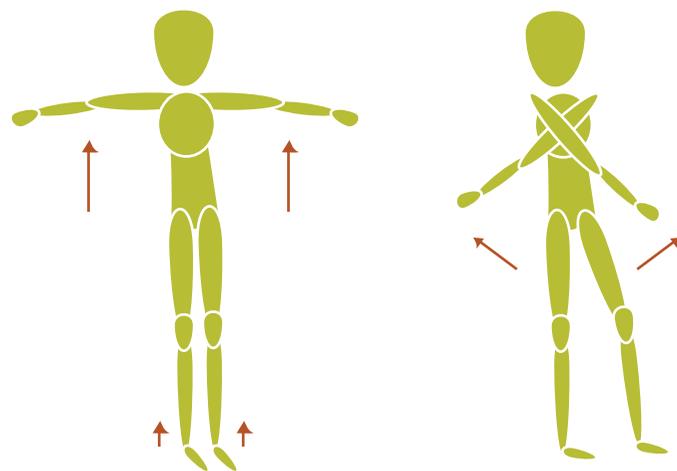
Círculos del tronco a la izquierda y alternar, brazos sueltos



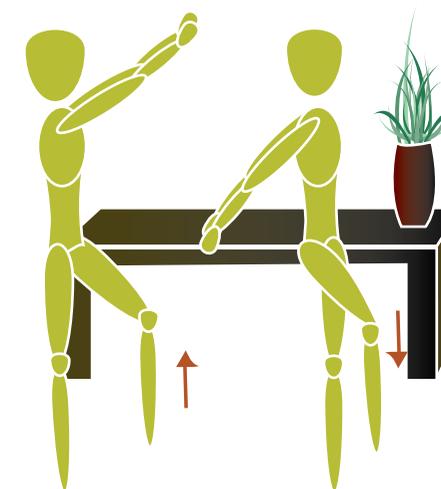
Respiración profunda



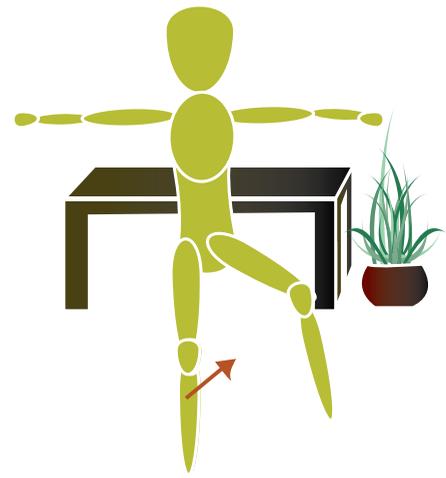
Flexión de brazos, manos al pecho



Balace de brazos cruzados al frente, con elevación de talones



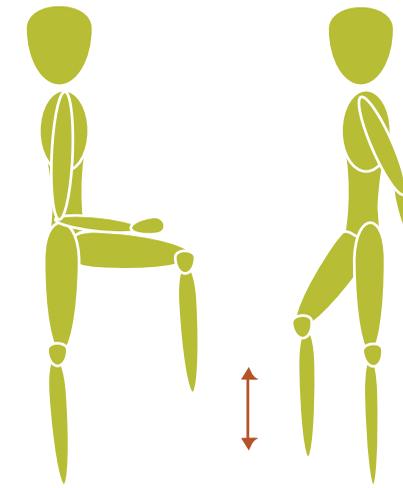
Elevación rodillas izquierda-derecha, aplaudiendo al frente y atrás



Brazos laterales, elevación de pierna izquierda lateral y alternar



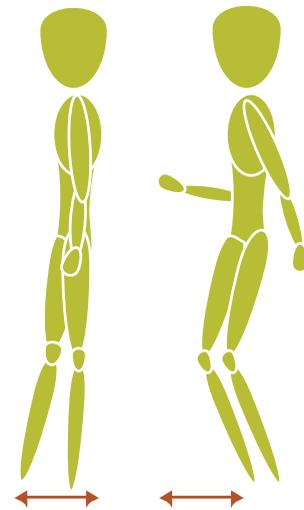
Sube y baja talones



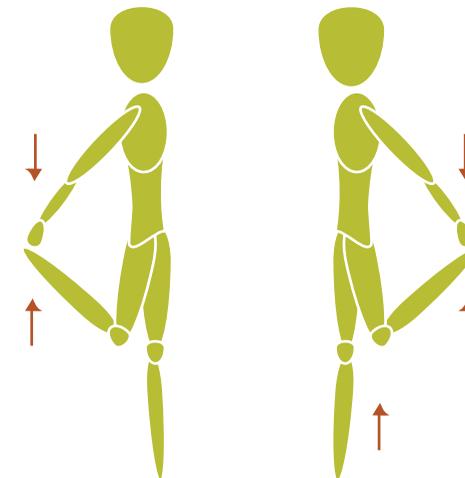
Elevación de rodilla izquierda y alternar



Elevación rodilla al frente, sosteniéndola con las manos y alternar



Trote lento en el mismo lugar



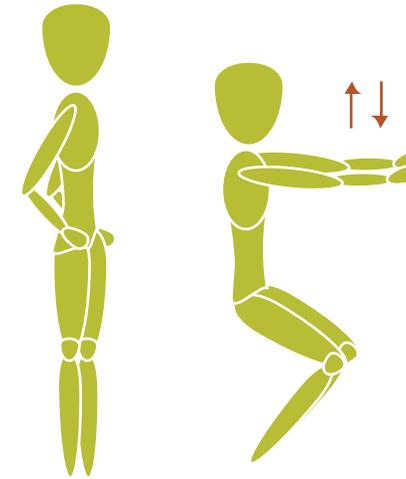
Elevación de pie izquierdo hacia atrás, tocando tobillo izquierdo con mano derecha y alternar



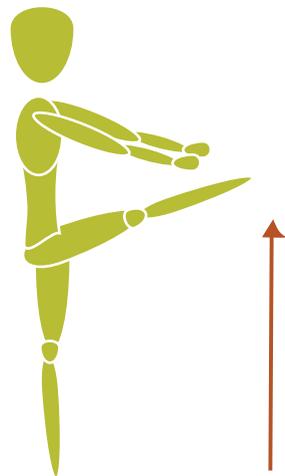
Desplante de pierna izquierda al frente, brazos laterales y regresar a posición inicial y alternar.



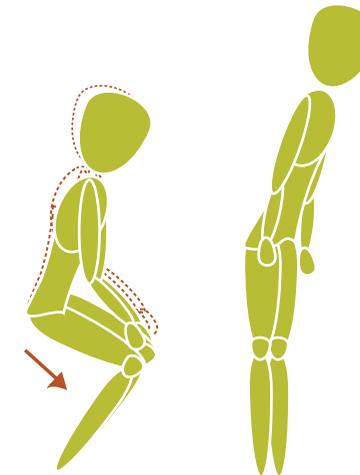
Brazos laterales, elevación de pierna izquierda lateral y alternar



Manos en la cintura, semiflexión de piernas, con brazos al frente y regresar a posición inicial



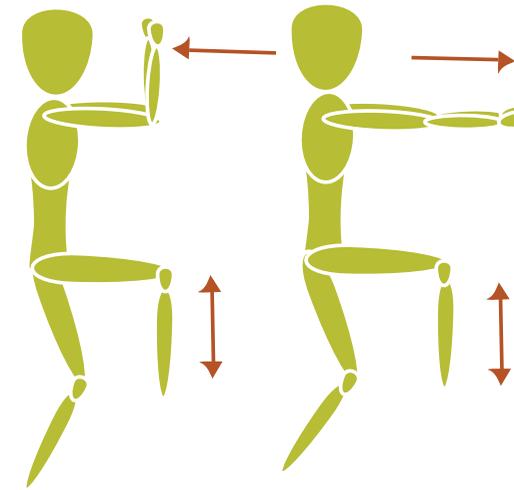
Elevación de pierna extendida derecha al frente, tocando con mano izquierda la punta del pie y alternar



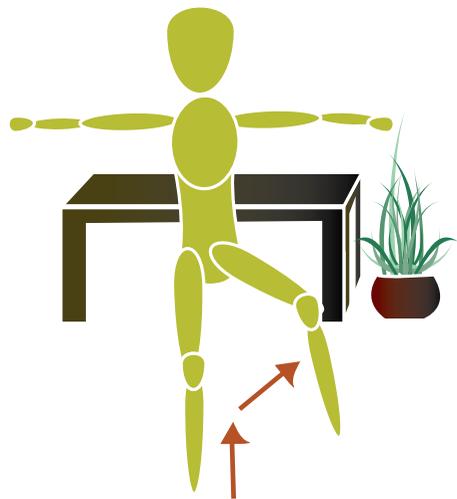
Piernas semiflexionadas, manos sobre rodillas, flexión y extensión de piernas



Saltar ligeramente sobre puntas



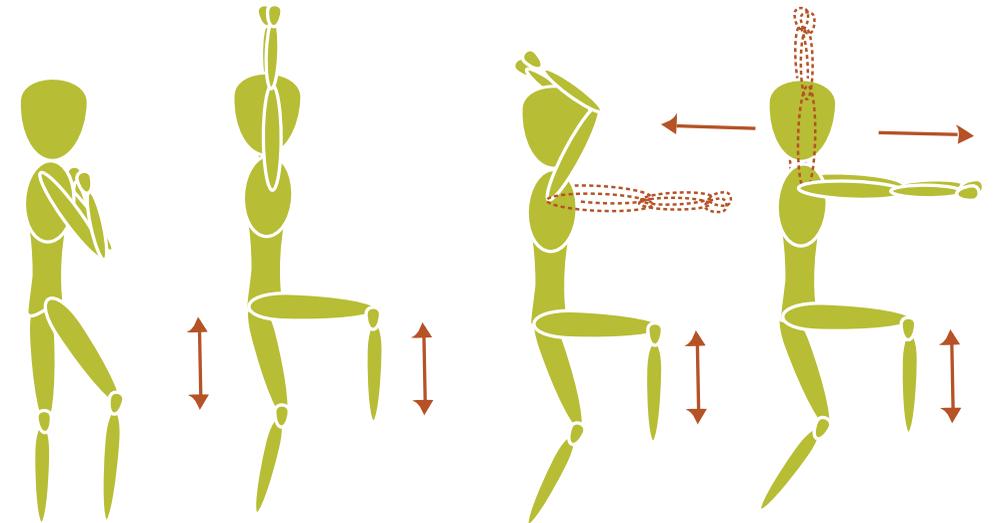
Brazos extendidos al frente, flexión y extensión de brazos, con elevación rodillas, derecha; regresar a la posición original, marcando con la punta del pie



Elevación de rodilla izquierda al frente y afuera y alternar

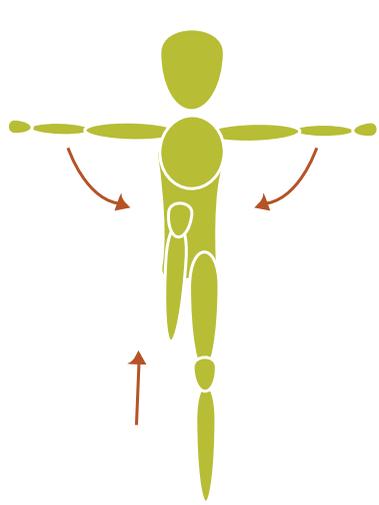


Marcha en su lugar llevando el ritmo



Manos al pecho, extensión brazos arriba con elevación rodilla, al frente, alternando

Se combinan los dos ejercicios anteriores iniciando con los brazos arriba, regresa a la posición inicial se continua con brazos al frente y se regresa a la posición inicial, con elevación rodilla izquierda, derecha.



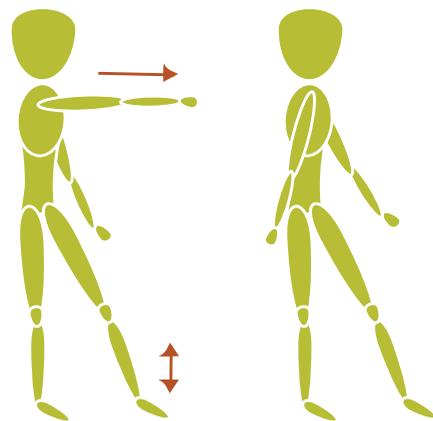
Brazos laterales y regresar los brazos a los costados, elevando rodilla derecha



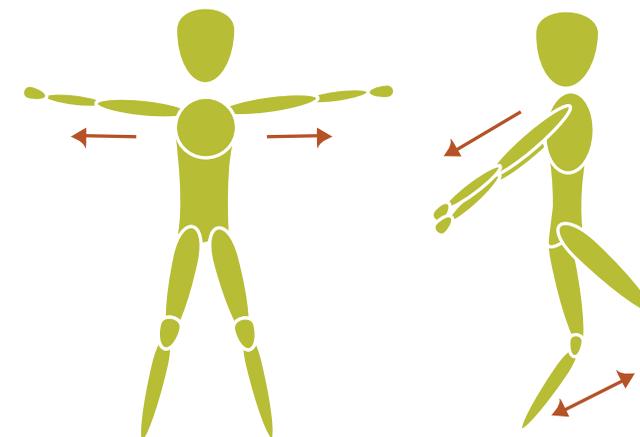
Con los brazos a los costados elevar el brazo izquierdo lateralmente hasta arriba, con una ligera semiflexión lateral del tronco, a la derecha alternando con el otro brazo



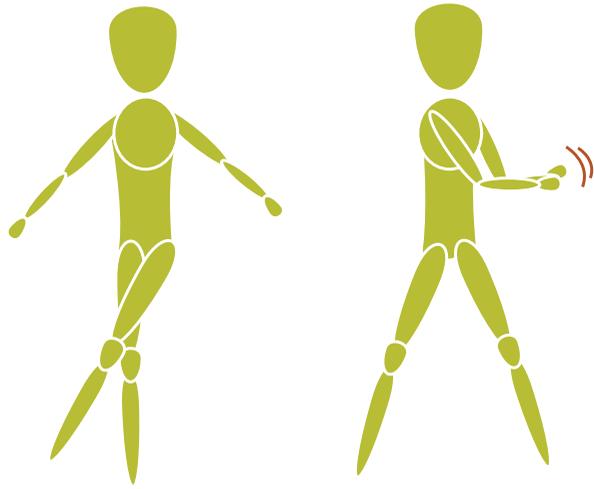
Piernas ligeramente separadas, flexión y torsión del tronco, mano derecha toca pie izquierdo y alternando



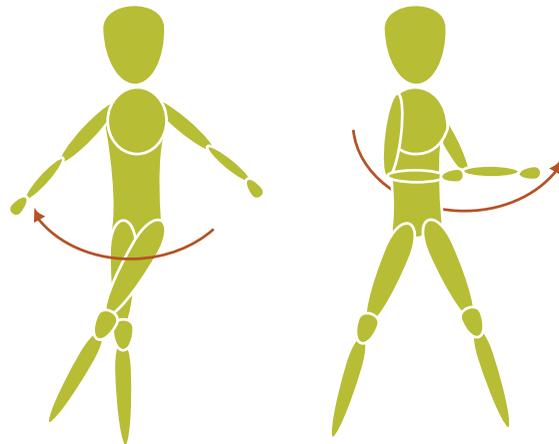
Piernas ligeramente separadas con brazos al costado, balance de brazos al frente y atrás, con elevación de talones atrás con balanceo del tronco



Piernas ligeramente separadas, brazos laterales, con movimiento de brazos atrás, marcando el paso lateral con la punta de los pies

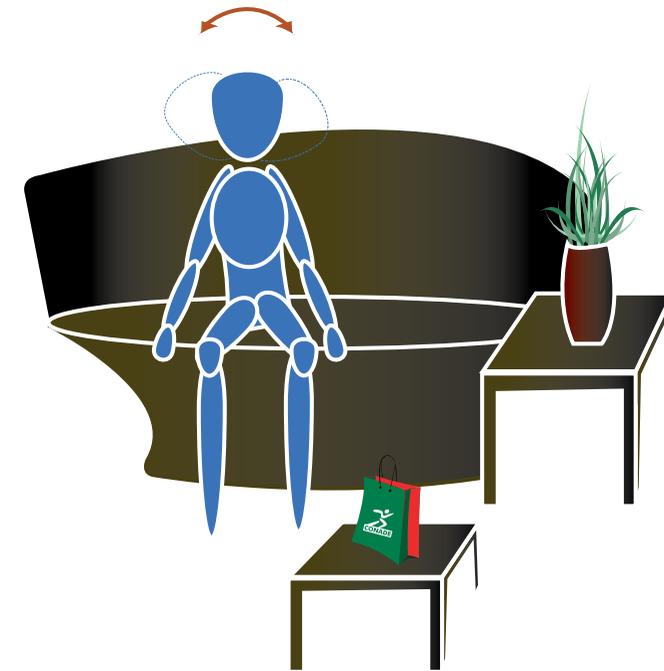


Desplazamiento del pie izquierdo a la derecha pasando por el frente, dando una palmada, se alterna al lado contrario



Pierna izquierda cruzada por el frente a la derecha y torción del tronco al lado izquierdo y regresar a posición original y alternar

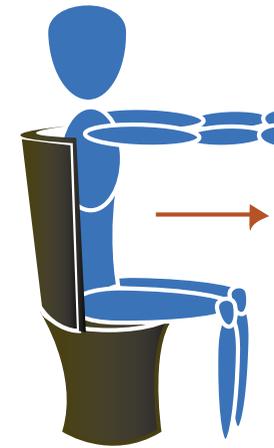
## RELAJACIÓN, FASE FINAL POSICIÓN SENTADO



Movimiento de cabeza izquierda - derecha (flexión)



Manos sobre la nuca, dedos entrelazados, empujar cabeza al frente y sostener



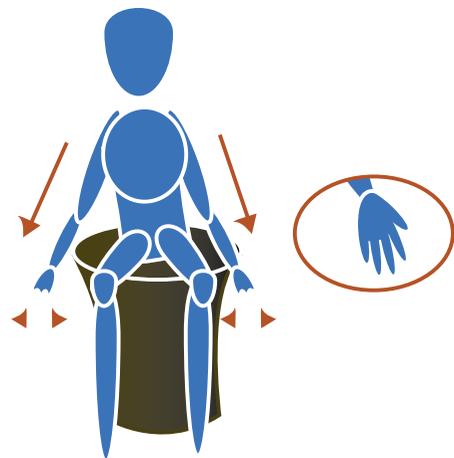
Estiramiento de brazos al frente con fuerza



Manos a la barbilla, dedos entrelazados, empujar hacia atrás y sostener

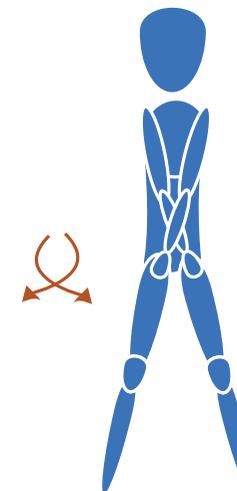


Manos sobre la nuca, dedos entrelazados, empuja los codos hacia atrás



Estiramiento de brazos hacia abajo con dedos separados

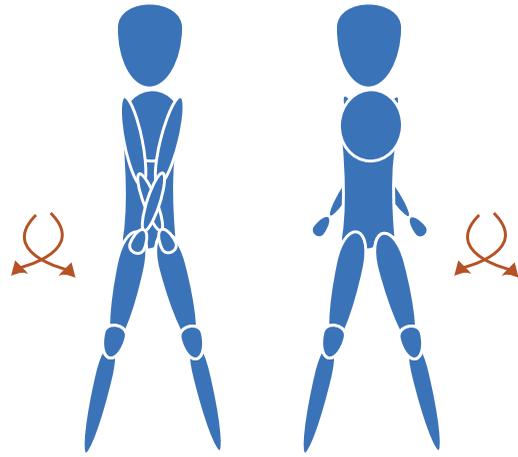
## POSICIÓN DE PIE



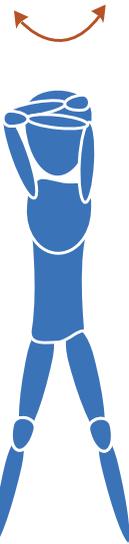
Piernas separadas con balanceo de brazos al frente cruzados



Mano en la cintura, flexión del tronco a la izquierda y brazo derecho sobre cabeza y alternar



Cruzar brazos al frente extendidos y atrás



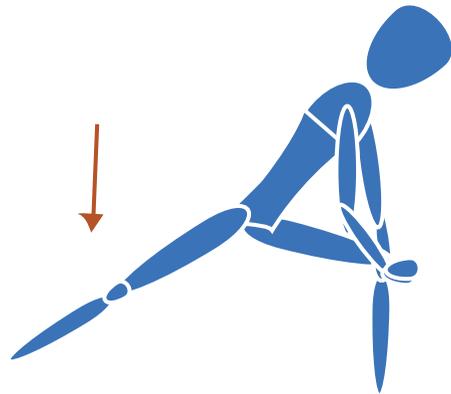
Brazo izquierdo arriba flexionado, mano derecha empuja codo, sosteniendo y alternar



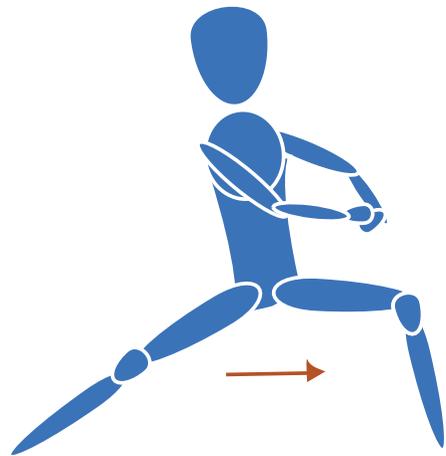
Manos arriba, dedos entrelazados con palmas arriba, estiramiento de brazos



Piernas ligeramente separadas, flexión de tronco al frente, manos tratan de tocar punta de los pies, sostener y repetir



Estiramiento de los músculos posteriores de la pierna. Se desplaza la pierna derecha al frente con la rodilla flexionada y la pierna izquierda se mantiene estirada, manos en la rodilla flexionando, mantener y alternar en cada lado



Flexión de rodilla derecha y pierna izquierda extendida y alternar de pierna



Estiramiento: flexión de tronco hacia atrás, brazos arriba dedos entrelazados, regresar a la posición inicial, repetir y sostener

# 11. JUEGOS RECREATIVOS



La recreación se puede interpretar como el conjunto de actividades y/o acciones que tienen como objetivo el desarrollo pleno del sujeto. La recreación se ofrece como parte complementaria de estas actividades, la cual debe ser organizada y planeada para lograr metas y objetivos positivos para el trabajador.

Una de las características principales de la recreación es contribuir en el bienestar físico, mental y moral del individuo.

Los juegos recreativos contribuyen a que la actividad física sea más alegre y variada. Se introducen por etapas. Se comienza con las formas más sencillas y posteriormente se aumentan las repeticiones hasta convertirse en juegos más complejos.

# 11.1 EJEMPLOS

En este sentido, la manera de proceder es la siguiente:

## DESARROLLO DEL JUEGO

### PASO 1

Indicar el nombre del juego.

Explicar las reglas del juego de forma comprensible, pero presentando el juego escuetamente.

### PASO 2

Cuando se dominen las formas básicas, se puede comenzar a variar el juego e introducir otras reglas.

### PASO 3

Aumentar el grado de dificultad.

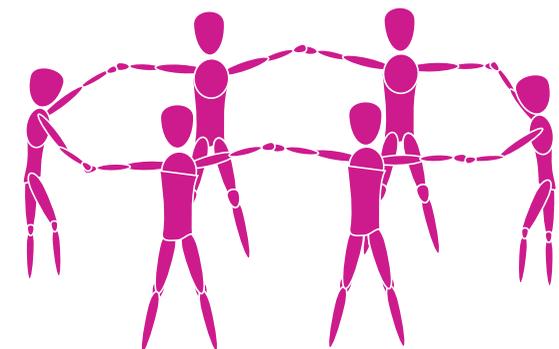
Si es necesario, hacer indicaciones sobre técnicas y tácticas.

## LAS PRESENTACIONES

TEMA: RECUPERACIÓN - CONCENTRACIÓN

MATERIAL: NINGUNO

Este juego puede funcionar como dinámica de *rompe hielo* o como actividad de recuperación. Se encuentran los participantes parados formando un círculo. El primer participante dice: Soy Luis y les quiero presentar a Mario, la persona que se llama Mario, contesta soy Mario, fui presentado por Luis y les quiero presentar a Marta, y ella contesta, soy Marta fui presentada por Mario y él por Luis y les quiero presentar a Raúl, y así sucesivamente. Cuando una persona se equivoque o no se acuerde el orden, le dará una vuelta al círculo trotando o corriendo, acomodándose en su posición inicial y empieza una nueva presentación.



## LOS ESPEJOS

TEMA: IMAGEN CORPORAL - REACCIÓN

MATERIAL: NINGUNO

Se colocan por parejas uno frente al otro, uno de ellos tratará de imitar los movimientos del otro a la mayor precisión posible y rapidez. Se pueden realizar también ejercicios de desplazamiento, a una señal del monitor se realiza cambio de roll.

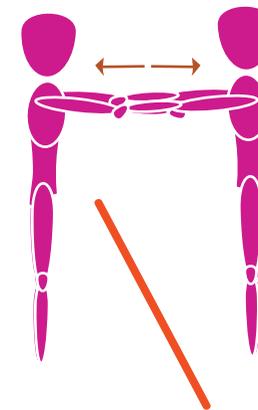


## LUCHA EN LA LÍNEA

TEMA: RESISTENCIA A LA FUERZA

MATERIAL: NINGUNO

Se colocan por parejas frente a frente, tomados por los antebrazos (tipo bombero), parados sobre una línea divisoria. A señal del monitor empezarán a jalar a su contrincante y alejarlo lo más posible de su territorio, y en el momento en el que el monitor marque el fin del juego, perderá el participante que se encuentre lo más alejado de su territorio. Como nota aclaratoria es pertinente recordar a los participantes el no soltarse para evitar un accidente.



## REGALA UNA SONRISA

TEMA: CORPORAL

MATERIAL: NINGUNO

El objetivo de esta prueba es hacer reír o que sonría la persona encargada de la prueba (que debe estar mentalizado para todo lo contrario). Se puede hacer a tiempo y ver que grupo tardó menos en hacerle reír.

**Observaciones:** Para complicarlo más se puede decir que no vale hablar ni contar chistes.

## PELOTA AL AIRE

MATERIAL: NINGUNO

Consiste en lanzar y recoger una pelota u otro objeto, diciendo el nombre o el cargo de una persona en la oficina, que tendrá que recogerla antes de que caiga al suelo.

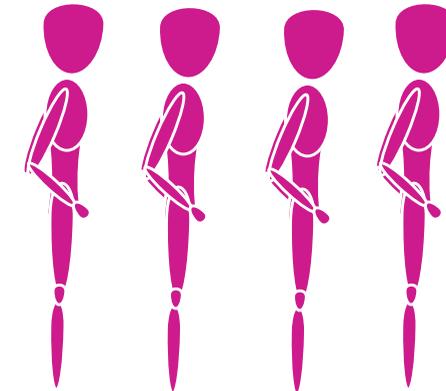
## ORDENARSE POR NÚMEROS

TEMA: CORPORAL

MATERIAL: NINGUNO

La dinámica consiste en acomodar a los participantes en una fila, por orden de fecha de nacimiento, pero no pueden hablar para nada entre ellos, solo vale hacer gestos.

**Observaciones:** Es una dinámica para ver lo que cuesta no poder expresarse con palabras y para ver que existen otras formas de comunicación.



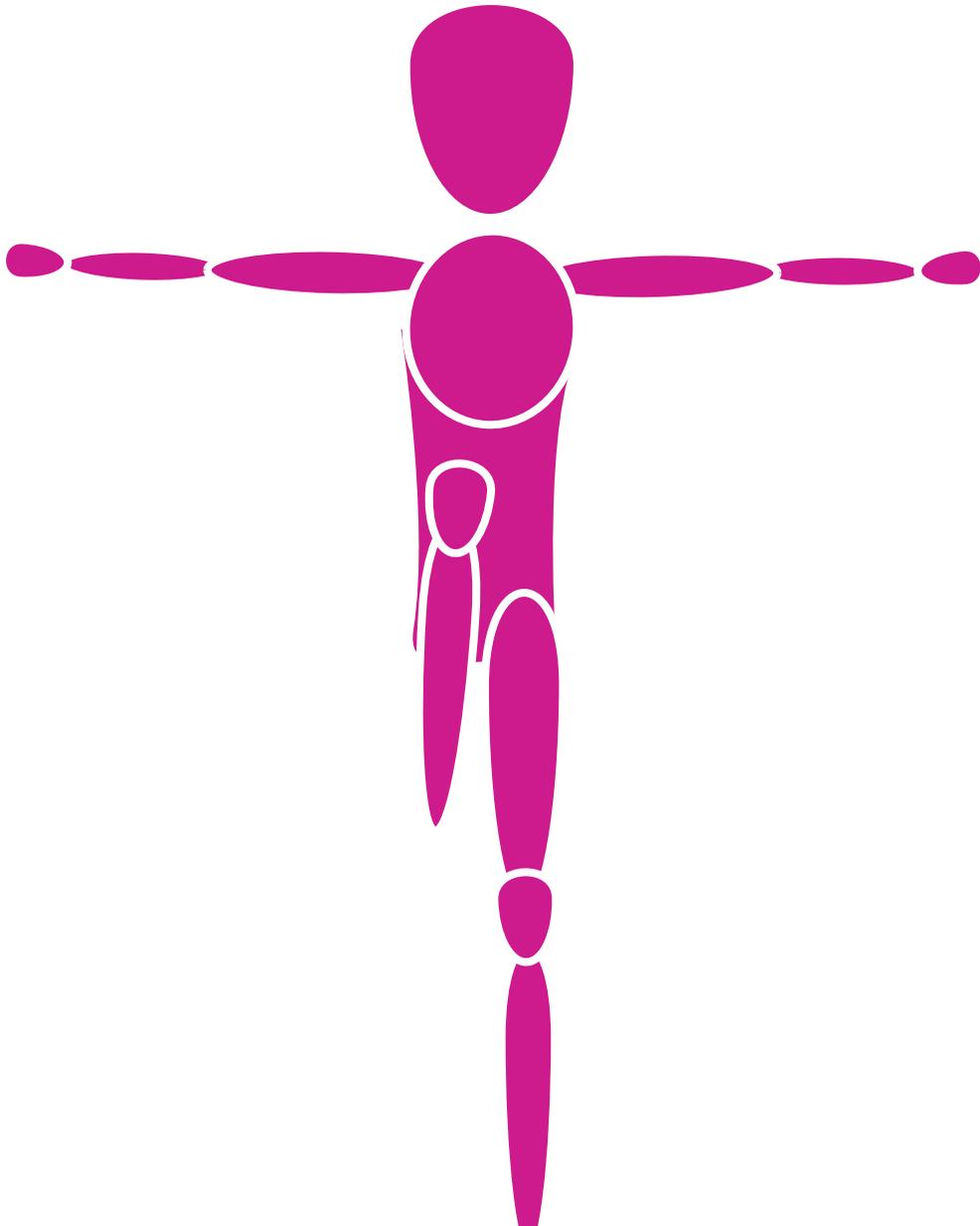
# 12. RECOMENDACIONES

## 12.1 DETECCIÓN DE RIESGOS

El ejercicio debe resultar agradable, además de benéfico y coadyuvando a evitar riesgos para la salud.

- Es fundamental que el participante conozca su estado de salud para iniciar un programa de actividad física. Para lo cual debe contestar el cuestionario de detección rápida de impedimentos.<sup>4</sup>
- Preferentemente realizar la actividad física antes de ingerir alimentos de difícil digestión.
- Si existe algún malestar o una respuesta anormal del cuerpo durante el desarrollo de la actividad física, como falta de aire, dolor de pecho o de brazos, mareo, náusea, entumecimiento de extremidades o zumbido de oídos, el participante debe suspender la rutina y acudir al médico.

<sup>4</sup> Se anexa formato 4



## 12.2 ALIMENTACIÓN

Una correcta alimentación aporta los nutrimentos esenciales que el organismo necesita para conservar la salud. En adultos permite conservar o alcanzar el peso esperado para la estatura y, previene el desarrollo de enfermedades.

La alimentación tiene que ser completa y suficiente, es decir que se consuma al menos un alimento de cada grupo, en cada tiempo de comida.



Debemos recordar que también, una buena hidratación DURANTE LA ACTIVIDAD FÍSICA mantiene funcionando de buena manera nuestro metabolismo, pues durante el ejercicio físico, se utiliza mucha agua para regular la temperatura del cuerpo y evitar un desequilibrio electrolítico. Por lo que se sugiere tomar agua, antes, durante y después de hacer actividad física.

## 12.3 GRUPO DE ALIMENTOS

**1. VERDURAS Y FRUTAS:** verduras general (brócoli, coliflor, calabacitas, etc.), verdura de hoja (espinacas, acelgas, lechuga, etc.), verdura de condimento (cebolla, ajo, epazote, perejil, etc.), fruta general (manzana, papaya, sandía), fruta cítrica (guayaba, naranja, toronja, mandarina, limón, etc.)

**2. CEREALES:** cereales secos (pastas, arroz, avena, harinas, pan, tortillas, bolillo, etc.) y tubérculos frescos (papa, camote), cereales industrializados con azúcar (pan dulce, galletas dulces, postres).

**3. LEGUMINOSAS Y ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL:** leguminosas (frijoles, lentejas, habas, soya), carnes, quesos y leche.

**ALIMENTOS POR SU VALOR ENERGÉTICO:** proteínas, grasas e hidratos de carbono.

**LOS HIDRATOS DE CARBONO LO PROPORCIONAN:** cereales, leguminosas, verdura, fruta general y cítricas, azúcares.

**LAS PROTEÍNAS LAS PROPORCIONAN:** leguminosas, carnes y quesos.

**LAS GRASAS:** pueden ser de origen animal o vegetal tales como las carnes, algunos tipos de quesos, los aceites, las semillas y frutos como el aguacate.

**En conclusión la alimentación idónea es aquella que proporciona al organismo las cantidades de nutrimentos que requiere para su buen funcionamiento, sin deficiencias, pero también sin excesos.**

La alimentación tiene que estar distribuida en tres comidas al día (**desayuno, comida, cena**) y realizar dos refrigerios o colaciones, uno a media mañana y por la tarde.

*Acumula 30 minutos diarios de actividad física, que puede realizar en tres sesiones de 10 minutos cada una, o dos sesiones de 15 minutos o una de 20 minutos y una de 10 minutos.*

*Camina, corre, baila, nada, bicicleta fija, bicicleta, saltar la cuerda, subir escaleras, juegos recreativos, etc.*



Programa Nacional de Activación Física  
Autoseguimiento  
**ANEXO 2**

Nombre: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

Peso: 1er trimestre  2do trimestre  3er trimestre  4to trimestre

Estatura \_\_\_\_\_

IMC:  $\frac{\text{peso (AG)}}{\text{estatura (M)}^2}$

Composición corporal	Índice de masa corporal (IMC)
peso inferior al normal	menos de 18.5
normal	18.5 - 24.9
exceso de peso	25.0 - 29.9
obesidad	Más de 30.0

Otra forma de saber si tienes exceso de peso u obesidad, es medir con una cinta métrica tu cintura y es mayor a:

Hombres 90 centímetros

Mujeres 80 centímetros

Programa Nacional de Activación Física  
Informe mensual del promotor  
**ANEXO 3**

Dependencia: \_\_\_\_\_ Área: \_\_\_\_\_

Nombre del promotor \_\_\_\_\_ Mes que reporta: \_\_\_\_\_

Fecha	Num Sesión	Asistencia	Actividades deportivas	Observaciones
Total			Total de población	

# CUESTIONARIO DE DETECCIÓN RÁPIDA DE IMPEDIMENTOS PARA REALIZAR EJERCICIO

## Anexo 4

Nombre \_\_\_\_\_ Edad \_\_\_\_\_ Sexo \_\_\_\_\_ Fecha \_\_\_\_\_  
Institución \_\_\_\_\_ Municipio, Área de trabajo \_\_\_\_\_

Para la mayoría de la gente el ejercicio físico no tiene por que suponer ningún problema o peligro, sin embargo para identificar a ese reducido número de personas para los que el ejercicio físico podría no ser apropiado o que deben buscar ayuda profesional, se ha diseñado este cuestionario. Muchos de los beneficios para la salud están asociados con el ejercicio regular, el cuestionario es el primer paso que debes tomar si estás interesado en realizar ejercicio físico o aumentar las cargas de trabajo para mejorar tu salud. La información médica y lo que sientes, es la mejor guía para contestar estas preguntas, lee con atención y señala con una cruz las casillas que corresponden a su respuesta.

### SI NO

1. ¿ Te han diagnosticado algún problema cardíaco?

2. ¿ Tienes dolores en el corazón o en el pecho con frecuencia, sin causa aparente?

3. ¿ Sueles sentirte cansado(a), con mareos frecuentes o haber perdido el conocimiento sin ninguna causa?

4. ¿ Te han diagnosticado tensión arterial alta?

5. ¿ Tienes dolores en los huesos o en las articulaciones por cirugías, artritis u otras causas que empeoran con cualquier movimiento o ejercicio?

6. ¿ Tomas algún medicamento por enfermedad crónica?

7. ¿ Existe alguna razón, no mencionada aquí, por la cual no deberías seguir o iniciar un programa de ejercicio incluso si lo desearas?

### Si has contestado

#### Un "SI" a las preguntas

Consulta a un médico, si no lo has hecho recientemente, antes de evaluar tu capacidad física o aumentar tus cargas de trabajo.

Coméntale cuáles son las respuestas a las que has contestado SI, o preséntale el cuestionario.



#### El médico te puede diagnosticar:

1. No apto para realizar ejercicio.
2. Apto, con restricción médica, realizar ejercicio con supervisión especializada. Busca en tu comunidad programas para personas con alguna patología.
3. Apto, sin restricción médica, realiza la evaluación física y un programa de ejercicio físico

#### "NO" a todas las preguntas

Si has contestado con rigor al cuestionario, ahora tienes una idea muy aproximada de tu posibilidad de realizar actividad física, y por lo tanto podrás someterte a:

1º Una evaluación, de tu capacidad física e inmediatamente después someterte a

2º Un programa de ejercicio progresivo, que desarrolle tu aptitud física y mejore tu salud

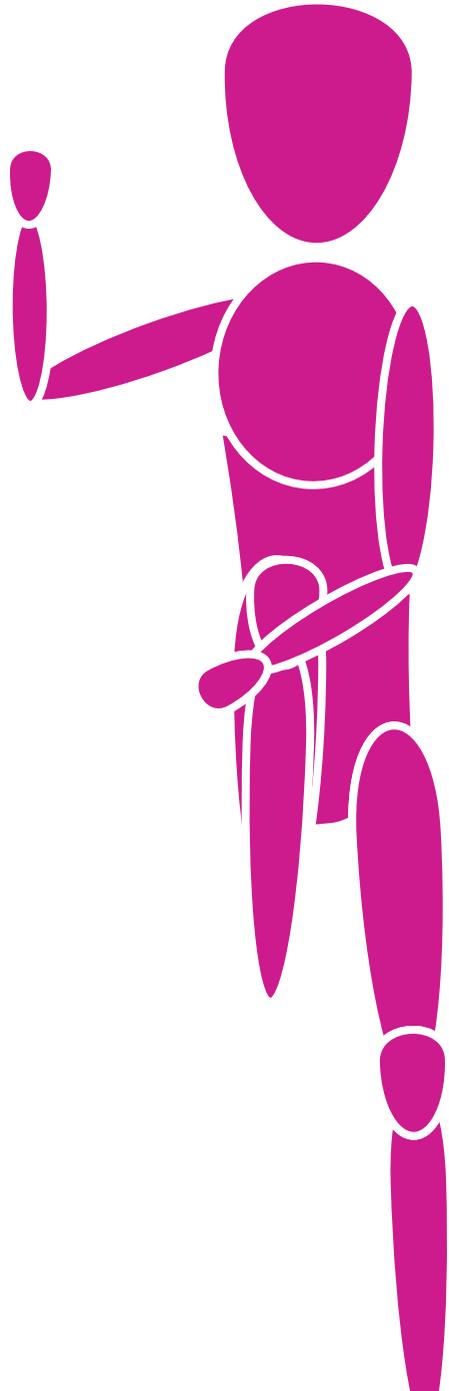


En todo caso, se debe suspender el programa

#### Por enfermedad aguda ejemplo:

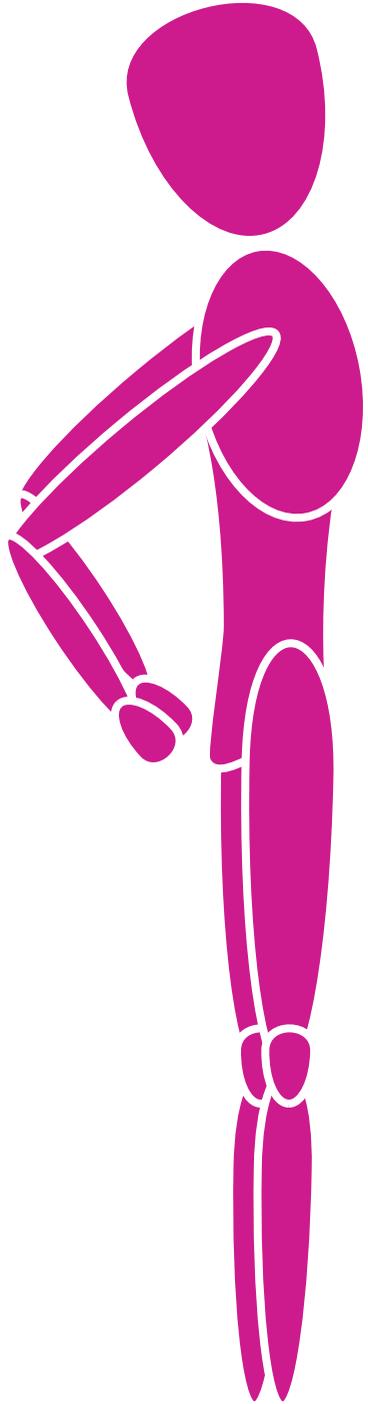
- Catarro
- Diarrea
- Etc.





## BIBLIOGRAFÍA

- Camerino Fokuet, Oleguer. Et. al.** *1001 Ejercicios y juegos de recreación*. 5ª. Edición, Ed. Paido Tribu, Barcelona, España.
- Casarrubias Gómez Ma. Cristina,** *Problemas Físicos motores y de conducta en niño de 10 años causados por obesidad*, México, 2003.
- Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT)** Estadísticas, México, 2006.
- Frich, J. Martinelli A.,** *Animación de Grupos de Tiempo*. Ed. Laia, Barcelona España, 1985.
- Grandjean, Ann C.,** *Hidratación: líquidos para la vida*, Ed. ILSI de México, A.C., México, 2004.
- Loughlin, Alfredo J.** *Recreodinámica del Adolescente*, Argentina.
- Martinne M.,** *Inteligencia y Educación*. Ed. P.P.U., Barcelona, España, 1986.
- Munne, F.,** *Psicología del tiempo libre*. Ed. Trillas. México. 1980.
- Organización Mundial de la Salud (OMS).** Estadísticas.
- Rodríguez Zepeda Jesús,** *Qué es la discriminación y como combatirla en México*, México, 2005.
- Secretaría de Salud,** Dirección General de promoción de la Salud, plato del bien comer, 2008.



Elaboración

**Dirección de Activación Física y Recreación**

**Claudia García Sandoval**

**Juan de Dios Manzo García**

**J. Javier Robles Neri**

**Sandra de Anda Osorio**

**Pedro Pavlo's Peñaloza Pérez**

**Ciro Saucedo Nieto**

Diseño de portada e interiores, edición

**Leticia Barrios Ayala**

