

BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA A CUALQUIER EDAD

- ✓ MEJORA LA MOVILIDAD ARTICULAR
- ✓ MEJORA EL PERFIL DE LÍPIDOS
- ✓ MEJORA LA RESISTENCIA
- ✓ AUMENTA LA DENSIDAD DE LOS HUESOS
- ✓ MEJORA LA FUERZA MUSCULAR
- ✓ DISMINUYE LA PRESIÓN ARTERIAL
- ✓ MEJORA EL CONTROL DEL PESO CORPORAL
- ✓ DISMINUYE EL RIESGO DE CARDIOPATÍA CORONARIA
- ✓ DISMINUYE EL RIESGO DE CONTRAER DIABETES, HIPERTENSIÓN Y CÁNCER DE COLON

TAMBIÉN:

Aumenta el bienestar, favorece la autonomía en edades avanzadas, reduce el aislamiento social, alivia el stress, mejora la autoestima y disminuye los sentimientos de tristeza o abatimiento.

INFORMACIÓN PARA LA SALUD

ACTIVIDAD FÍSICA



¿CUÁLES SON SUS BENEFICIOS?

La práctica de actividad física moderada en la vida diaria mejora de manera significativa la salud en todos sus aspectos. Ayuda a prevenir enfermedades y mejora capacidades físicas, psíquicas y emocionales. Es preciso visibilizar como un derecho el acceso al tiempo y el espacio adecuados que se necesitan para sostener una rutina de actividad física acorde a cada momento de la vida.

SUTEBA informa y acompaña el cuidado de la salud de las/los afiliadas/os, sus familias y la comunidad educativa. El abordaje del tema en la Escuela contribuye a la Educación en salud de la comunidad.

Si sos Docente en actividad, por el Acuerdo Paritario logrado el personal docente cuenta con dos días de licencia al año para la realización de los controles de Salud.

Cada Acuerdo Paritario mejora las condiciones laborales, salariales y de salud de las Trabajadoras y los Trabajadores de la Educación de la provincia de Buenos Aires.

Acercate a los Centros de Salud del SUTEBA o a tu profesional de cabecera y realizá una consulta.

Para más información visitá nuestro sitio web www.suteba.org.ar o acercate a tu seccional.

El Derecho a la Salud:
una construcción colectiva de las Trabajadoras y los Trabajadores

Secretaría de Salud

CTERA

CTA
de los trabajadores

Suteba 
www.suteba.org.ar

 SUTEBAPrestaciones

Suteba 

LA ACTIVIDAD FÍSICA

Las condiciones del ambiente físico son determinantes en la posibilidad de realizar actividad física en forma regular, así como la disponibilidad de tiempo destinado al ocio o a la recreación.

Estos también son derechos de las personas, en particular de quienes trabajan, y es colectivamente como se puede lograr y mantener su vigencia.

¿QUÉ PODEMOS HACER PARA EVITAR EL SEDENTARISMO?



1

• Caminar como mínimo 30 minutos diarios (seguidos o fraccionados a lo largo del día) con una intensidad moderada



2

• Antes de iniciar y al terminar la actividad, elongar para evitar lesiones y dolores musculares



3

• Realizar ejercicios de estiramiento y relajación regularmente (yoga, tai chi, etc.)



4

• Realizar actividades recreativas con movimiento (baile, gimnasia, gimnasia con aparatos, deportes recreativos) es una buena elección para estar motivado y disfrutar

5

• Realizar pausas activas en el trabajo (en los minutos de descanso salir a caminar, hacer ejercicios localizados o de flexibilidad, etc.)

6

• Adaptar la intensidad a su ritmo personal (aumentando la actividad de manera progresiva)

7

• Realizar los quehaceres domésticos (barrer, llevar a pasear el perro, lavar el auto, cortar el césped, etc.)

8

• Bajarse del colectivo antes y caminar algunas cuadras previo llegar al trabajo, universidad o cualquier actividad

9

• Usar las escaleras en lugar del ascensor o escaleras mecánicas

10

• Salir a caminar por el barrio con tus amigos o familia



¿QUÉ SON LAS PAUSAS ACTIVAS EN EL TRABAJO?

Son momentos de actividad física desarrollados en el entorno laboral con una duración mínima de 15 minutos para llevar adelante un conjunto de ejercicios de corta duración. Se destacan los ejercicios de estiramiento, que ayudados por la respiración, buscan la relajación de los músculos usados en la jornada laboral.

Pausas activas y diversas maneras de ponerlas en práctica.



• Sujetá con la mano el empeine llevando el talón hacia la cola. Para el equilibrio apoyate en una silla. Si no llegás a tomarte el pie, apoyá el empeine en otra silla.



• Estirá ambos brazos, como si trataras de tocar el techo una vez con cada mano.



• Estirá un brazo por encima de tu cabeza e incliná el tronco. ¿Sentís como te inclinás?

• Apoyate contra la pared y adelantá una pierna. La otra queda estirada con la planta del pie totalmente contra el suelo. Sin elevar el talón desplazá las caderas hacia adelante hasta sentir elongación en los gemelos de la pierna de atrás.



• Tomá tu cabeza con una mano inclinando y estirando lentamente el cuello en esa dirección. Repetí hacia el otro lado.

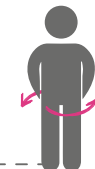


• Colocá ambas manos en la nuca. Juntá los codos y lleválos lentamente hacia abajo, tratando de tocar el pecho con el mentón.



• Con los pies apenas separados, flexioná lentamente el tronco hacia adelante. Relajá cuello y brazos. Seguí hasta sentir un estiramiento suave en la parte posterior de las piernas. Incorporate lentamente redondeando la espalda.

• Suavemente rotá tu cintura hacia ambos lados, pero mantené la cadera fija.



REPETÍ CADA MOVIMIENTO DOS VECES Y SOSTENÉ CADA POSICIÓN 40 SEGUNDOS.