



REPÚBLICA DE COLOMBIA  
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN MUNICIPAL DE PALMIRA  
"INSTITUCIÓN EDUCATIVA "DE ROZO"  
Aprobada por Resolución N° 0835 del 20 de FEBRERO de 2.017



**GUÍA DE APRENDIZAJE No. 3 – EDUCACION FISICA - GRADOS: NOVENO  
CARLOS JULIO MOJICA FERREROSA.**

Grado:	NOVENO
Área o asignatura:	EDUCACION FISICA
Fecha de recibido:	1 DE SEPTIEMBRE 2020
Fecha de entrega:	31 DE SEPTIEMBRE 2020
Nombre del estudiante:	
Objetivo de aprendizaje y/o DBA:	Comprender la importancia de la actividad física para una vida saludable

## INTRODUCCIÓN

Se considera actividad física cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía.

Se ha observado que la inactividad física es el cuarto factor de riesgo en lo que respecta a la mortalidad mundial (6% de las muertes registradas en todo el mundo). Además, se estima que la inactividad física es la causa principal de aproximadamente un 21%-25% de los cánceres de mama y de colon, el 27% de los casos de diabetes y aproximadamente el 30% de la carga de cardiopatía isquémica.

### ¿Qué voy a aprender?

- ★ **Actividad física para adultos mayores**
- ★ **Niveles de actividad física para el adulto mayor de 65 años**
- ★ **Efectos beneficiosos de la actividad física en adultos mayores**

## Lo que estoy aprendiendo

Niveles recomendados de actividad física para la salud de 65 años en adelante.

Para los adultos de este grupo de edades, la actividad física consiste en actividades recreativas o de ocio, desplazamientos (por ejemplo, paseos caminando o en bicicleta), actividades ocupacionales (cuando la persona todavía desempeña actividad laboral), tareas domésticas, juegos, deportes o ejercicios programados en el contexto de las actividades diarias, familiares y comunitarias.

Con el fin de mejorar las funciones cardiorrespiratorias y musculares y la salud ósea y funcional, y de reducir el riesgo de ENT, depresión y deterioro cognitivo, se recomienda que:

1. los adultos de 65 en adelante dediquen 150 minutos semanales a realizar actividades físicas moderadas aeróbicas, o bien algún tipo de actividad física vigorosa aeróbica durante 75 minutos, o una combinación equivalente de actividades moderadas y vigorosas.
2. la actividad se practicará en sesiones de 10 minutos, como mínimo.
3. que, a fin de obtener mayores beneficios para la salud, los adultos de este grupo de edades dediquen hasta 300 minutos semanales a la práctica de actividad física moderada aeróbica, o bien 150 minutos semanales de actividad física aeróbica vigorosa, o una combinación equivalente de actividad moderada y vigorosa.
4. que los adultos de este grupo de edades con movilidad reducida realicen actividades físicas para mejorar su equilibrio e impedir las caídas, tres días o más a la semana.
5. se realicen actividades que fortalezcan los principales grupos de músculos dos o más días a la semana.
6. Cuando los adultos de mayor edad no puedan realizar la actividad física recomendada debido a su estado de salud, se mantendrán físicamente activos en la medida en que se lo permita su estado.



### **Ejercicios de adulto mayor en terapia acuática**

Los adultos mayores pueden acumular el total de 150 minutos semanales de diversas maneras.

El concepto de acumulación hace referencia a la meta de totalizar 150 minutos de actividad a base de intervalos de al menos 10 minutos cada uno a lo largo de la semana, por ejemplo realizando 30 minutos de actividad de intensidad moderada cinco veces a la semana.

Estas recomendaciones son válidas para todos los adultos mayores, independientemente de su sexo, raza, origen étnico o nivel de ingresos.

Las recomendaciones son extensivas a los adultos mayores con discapacidad, siempre y cuando se adapten a cada persona en función de su capacidad de ejercicio, de sus limitaciones y de los riesgos específicos para su salud.

Los adultos mayores inactivos o con enfermedades limitantes verán mejorada también su salud en alguna medida si pasan de la categoría "sin actividad" a la de "cierto nivel" de actividad. Los adultos mayores que no siguen las

recomendaciones de realización de actividad física deberían intentar aumentar la duración, la frecuencia y, finalmente, la intensidad como meta para cumplirlas.

## **Efectos beneficiosos de la actividad física en los adultos mayores**

En general, la evidencia disponible demuestra de forma contundente que, en comparación con los adultos mayores menos activos, hombres y mujeres, las personas mayores físicamente activas:

- presentan menores tasas de mortalidad por todas las causas, cardiopatía coronaria, hipertensión, accidentes cerebrovasculares, diabetes de tipo 2, cáncer de colon y de mama, y depresión, un mejor funcionamiento de sus sistemas cardiorrespiratorio y muscular, y una mejor masa y composición corporal.



- tienen un perfil de biomarcadores más favorable para la prevención de las enfermedades cardiovasculares, la diabetes de tipo 2 y la mejora de la salud ósea.
- presentan una mayor salud funcional, un menor riesgo de caídas, unas funciones cognitivas mejor conservadas, y un menor riesgo de limitaciones funcionales moderadas y graves.

## Ejercicio para adultos mayores



### Práctico lo que aprendí

#### Actividades

- realiza una lista de enfermedades que se pueden prevenir al realizar actividad física
- que recomendaciones se le puede hacer a un adulto mayor para que tenga una mayor calidad de vida
- realiza un video que muestre como usted puede implementar determinados ejercicios con un adulto mayor ( puede ser con uno de sus abuelos o sino en padres )

**Nota:** envíe enlace de ejercicios que se pueden realizar con el adulto mayor

<https://youtu.be/ZrOnkBLIqV0>

### ¿Cómo sé que aprendí?

¿Cómo incide la actividad física en un adulto mayor?

¿Aprendiste algo que pudieras compartir con tu abuelo, con tus padres o familiares?

### **¡Menciónalo!**

¿Qué recomendaciones le harías a un adulto mayor, para que tuviera una mejor calidad de vida?

### **¿Qué aprendí?**

¿Cuánto es el tiempo que un adulto mayor puede realizar actividad física en una semana?

¿Menciona que tipo de beneficios le trae al adulto mayor realizar actividad física?

¿Explica que actividades pueden ser actividad física para un adulto mayor?

¿Qué actividad te causó dificultad y porque?

¿Crees que la temática de la guía te aporta conocimientos relevantes en tu formación como persona y porque?