



**Mi Universidad**

## **Ensayo**

*Nombre del Alumno: Raúl Enrique Ortiz Muñoz*

*Nombre del tema: Actividades Físicas De acuerdo A Edades Según La OMS*

*Parcial: 4to Parcial*

*Nombre de la Materia: Enfermería Y Practicas Alternativas*

*Nombre del profesor: Lic. Sandra Jazmín Ruiz*

*Nombre de la Licenciatura: Lic. Enfermería*

*Cuatrimestre: 8vo Cuatrimestre*

## **ACTIVIDADES FÍSICAS DE ACUERDO A EDADES SEGÚN LA OMS (5 A 17 AÑOS).**

Para los niños y jóvenes en estas edades las actividades físicas consisten en juegos, deportes, desplazamientos, actividades recreativas, educación física o ejercicios programados ya sea en el área familiar, escolar o actividades en su comunidad. Estas actividades tienen fines tales como el mejorar las funciones cardiorespiratorias, musculares y su salud ósea y reducir el riesgo de enfermedades.

Es recomendable realizar ejercicio mínimo 60 minutos diarios en actividades físicas con intensidad moderada o vigorosa. De igual manera es muy importante saber que la actividad física a realizar diariamente debería de ser mayormente aeróbica, también importante incorporar como mínimo 3 veces a la semana actividades vigorosas que refuercen los músculos y huesos.

### **(18 a 65 años)**

Para este grupo de adultos entre estas edades, la actividad física consiste en actividades recreativas o de ocio, desplazamiento, por ejemplo; paseos a pie o en bicicletas. También actividades ocupacionales como las de trabajo, también entrarían las tareas domésticas, juegos, deportes o ejercicios programados en el contexto de las actividades diarias.

Es importante saber que La OMS recomienda dedicar como mínimo 150 minutos semanales a las actividades físicas aeróbicas, de intensidad moderada, o 75 minutos de actividad física aeróbica vigorosa cada semana, o si es de su preferencia combinar actividades moderadas y vigorosas.

Las actividades aeróbicas se pueden realizar en sesiones de 10 minutos de duración como mínimo. Es importantes que para los adultos realicen dos veces o más por semana actividades de fortalecimiento de los grupos musculares.

### **(65 años en adelante)**

Para los adultos de este grupo de edades, la actividad física consiste en actividades recreativas o de ocio, 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. Para este grupo de edad la OMS recomienda que:

Es bueno que 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.

Es importante 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. Realicen actividades que fortalezcan los principales grupos de músculos dos o más días a la semana.

Es bueno tener en cuenta que cuando los adultos de mayor edad no puedan realizar la actividad física recomendada debido a su estado de salud, se mantengan físicamente activos en la medida en que se lo permita su estado.

## ***EJERCICIOS PARA LA RELAJACIÓN EN ADULTOS MAYORES***

### **1. Ejercicios de respiración**

Nuestros adultos mayores pueden conseguir, a través de la respiración, beneficios como reducir los síntomas de la ansiedad o, incluso, aliviar dolores físicos. Asimismo, además de relajarse, aumentarán su capacidad pulmonar y restablecerán la función del diafragma.

Proponemos dos efectivos ejercicios de respiración, recordar que se debe inspirar por la nariz y espirar por la boca.

#### **Respiración recostado**

- Sentado en un sillón con la espalda apoyada en el respaldo.
- Realizamos el movimiento para respirar: inspirar llenando el pecho de aire y espirar apretando fuerte el abdomen. (Lo que se mueve debe ser el abdomen y no el tórax).
- Repetir 5 veces.
- A continuación, continuar con las repeticiones pero colocando las manos encima del abdomen para sentir cómo este crece y decrece.
- Tomar 1 minuto de descanso para equilibrar la respiración y volver a realizarlo dos veces más.

#### **Respiración de pie.**

- De pie con las piernas ligeramente separadas.
- Colocar las manos en el abdomen
- Inspirar sintiendo que el ombligo va hacia adentro y empujar con el abdomen al espirar.
- Realizar las repeticiones 5 veces
- En la última repetición inspirar y espirar profundo.

## 2. Yoga para adultos mayores

A través de estos dos ejercicios podrán demostrarla, al mismo tiempo que mejoran su equilibrio y su sistema circulatorio:

### ***Extremidades superiores:***

- Sentarse en una silla. Importante que los pies lleguen a tocar el suelo.
- Subir los brazos hacia arriba y entrelazarse las manos entre sí.
- Realizar un movimiento de diapasón (hacia un lado y hacia otro).
- Repetir 5 veces.
- Colocar ambas manos entrelazadas detrás de la cabeza (no en la nuca ni en el cuello, sino en mitad de la cabeza).
- Presionamos hacia abajo (el mentón se mueve dirección al pecho). Importante no hacer fuerza, sino dejar caer por sí mismo el peso de la cabeza.
- Notaremos que estira de la mitad de la columna hacia arriba.
- Descansar así unos minutos.
- Volver a la posición inicial de las manos detrás de la cabeza y repetir el ejercicio 3 veces.

### ***Extremidades Inferiores:***

- Sentarse en una silla.
- Colocar los pies fijos al suelo y las piernas formando 90°.
- Llevar una pierna hacia el pecho sujetándola con la ayuda de los brazos.
- Mover el pie dando círculos.
- Realizar círculos durante 30 segundos.
- Tras una pierna, repetir con la otra pierna.
- Repetir el ejercicio 5 veces.