



PLAN DE ATENCIÓN INTEGRAL Á SAÚDE DA MULLER

ALIMENTACIÓN
E ACTIVIDADE
FÍSICA
DOS 50 AOS 70 ANOS

XUNTA DE GALICIA



XUNTA DE GALICIA
CONSELLERÍA DE SANIDADE



SERVIZO
GALEGO
de SAÚDE

INDICE

ALIMENTACIÓN DOS 50 AOS 70 ANOS

I. Obxectivos da alimentación nesta etapa.....	6
II. Características desta etapa.....	7
III. Recomendacións alimentarias.....	8
IV. Recomendaciónsespeciais.....	11

ACTIVIDADE FÍSICA DOS 50 AOS 70

I. Características xerais desta etapa.....	14
II. Beneficios da actividade física nesta etapa.....	15
III. Situacións especiais.....	20
IV. Condición física e saúde.....	22
V. Partes necesarias dunha sesión de actividades físicas e deportivas.....	24
VI. Capacidades físicas relacionadas coa saúde. Tipos de exercicios.....	26

ALIMENTACIÓN
DOS 50 AOS 70 ANOS

I. OBXECTIVOS DA ALIMENTACIÓN NESTA ETAPA

Evitar o sobrepeso e a obesidade.

Frear a perda de calcio polo óso.

Previr ou axudar ao tratamento da enfermidade cardiovascular e outras enfermidades metabólicas como a diabetes.



II. CARACTERÍSTICAS DESTA ETAPA

A menopausa é unha situación normal da muller que ocorre, polo xeral, entre os 48 e os 55 anos de vida. Durante esta etapa, ten lugar o cesamento progresivo da produción de hormonas (estróxenos) dos ovarios, o que conduce a unha serie de cambios físicos, e de cambios psíquicos asociados ás características persoais, sociais e culturais do contorno feminino. O ciclo sexual, progresivamente, adoita facerse irregular, ata que despois dalgúns anos cesa a capacidade reprodutiva.

Durante este período obsérvase un aumento e redistribución da graxa corporal, de predominio no tronco e o abdome, sendo esta etapa a de maior risco de obesidade na muller. Ademais, asóciase a alteracións metabólicas como o aumento no sangue da glicosa e do colesterol ateroxénico, co conseguinte risco de diabetes tipo 2, enfermidade vascular, e hipertensión arterial.

A posmenopausa é tamén o período que se acompaña de maior perda de masa ósea, pola diminución de estróxenos, da vitamina D activa e doutras hormonas. Este tipo de perda de masa ósea dura aproximadamente uns 10 anos tras a menopausa.

Son frecuentes tamén as “sufocacións”, as dores osteoarticulares, irritabilidade e nerviosismo e cambios no estado de ánimo.

III. RECOMENDACIÓNS ALIMENTARIAS

1. Consuma alimentos variados todos os días.

2. Consiga un bo control de peso por medio da dieta e da práctica regular de actividade física.

A obesidade é un factor de risco para enfermidades crónicas como a diabetes e o cancro.

- Diminúa progresivamente o tamaño das racións.
- Almorce todos os días. Regulará mellor a sensación de apetito á hora de comer.
- Consuma poucos alimentos dos que achegan gran cantidade de enerxía, ricos en azucres e graxas engadidas (alcohol, bebidas azucradas e refrescos, doces, azucre).
- Consuma máis alimentos dos que achegan baixa cantidade de enerxía, como hortalizas e verduras.
- Modere os fritos e rebozados. Cociñe máis ao forno e ao vapor.
- Substitúa as bebidas non alcohólicas, como refrescos, bebidas gasificadas, edulcoradas... por auga e infusións, entre comidas.
- Non se sirva por segunda vez. Intente quedar cunha lixeira sensación de fame, máis que de plenitude.
- Pode facer entre 4 e 5 comidas lixeiras ao día. Tome infusións para evitar “picar” entre horas.

- Teña na súa despensa só aqueles alimentos que son necesarios. Evite aqueles superfluos.
- Se come habitualmente fóra da casa, prefira as preparacións máis sinxelas do menú, solicite pratos con verduras, hortalizas e legumes, lixeiramente salgados, e elixa froita de sobremesa.

3. Aumente o consumo diario de alimentos vexetais.

As froitas e as verduras proporcionan antioxidantes naturais e fibra, factores que axudan a previr a enfermidade cardiovascular, a diabetes e o cancro.

- Consuma dous pratos diarios de verduras e hortalizas. Consuma todas as que poida crúas, en ensalada. Probe outras hortalizas ademais das tradicionais (nabizas, grelos, repolo e coliflor).
- Incorpore verduras e hortalizas variadas como gornición dos seus pratos, e non só patacas.
- Prepare máis pratos combinando legumes (garavanzo, lentella e faba) e hortalizas (cenoria, cebola, tomate, pemento, allo), polo menos dúas veces á semana.

4. Modere a inxesta de graxa. Prefira o aceite de oliva e evite as graxas de orixe animal, a excepción do peixe.

O aceite de oliva e a graxa do peixe proporcionan beneficios á

súa saúde arterial.

Tome os alimentos á prancha en vez de fritos e rebozados.

Baixe o consumo de embutidos e preparados cárnicos con graxa.

Tome racións pequenas de carne magra.

Evite os bolos industriais, a manteiga e as margarinas.

5. Evite o consumo de alimentos salgados (conservas, caldos de carne comerciais, precociñados)

O consumo de alimentos sen sal axuda a previr ou a controlar a hipertensión arterial.

6. Consuma abundantes lácteos desnatados como leite, queixo e iogur.

Lembre que a achega de calcio é importante para previr algunhas enfermidades como a osteoporose.

Tome entre catro e cinco vasos pequenos de leite ao día, ou o seu equivalente en iogures e queixo, mellor fresco e de pasta branda.



IV. RECOMENDACIÓNS ESPECIAIS

No caso de que non se tome a cantidade de lácteos recomendada, ou existan antecedentes familiares de osteoporose, é conveniente acudir ao médico para que valore a posible suplementación da dieta con calcio.



ACTIVIDADE FÍSICA DOS 50 AOS 70 ANOS

I. CARACTERÍSTICAS XERAIS DESTA ETAPA

Arredor dos 50 anos, a muller entra nunha etapa marcada polos acontecementos normais que determinan a menopausa. Este proceso natural xera a perda de masa ósea e muscular, aumenta o risco de fracturas e mortalidade cardiovascular, aumenta a cantidade de graxa corporal e está relacionado cos cambios do humor que se observan nalgunhas mulleres nesta etapa.

O exercicio corporal e a educación con respecto a isto son fundamentais nesta época da vida. As rutinas de exercicios deben comezar na premenopausa para chegar preparada a esta etapa da vida.



II. BENEFICIOS DA ACTIVIDADE FÍSICA NESTA ETAPA

- É imprescindible para evitar a perda de calcio dos ósos e para mellorar e atrasar a artrose.
- Combinada con hábitos alimenticios adecuados, a actividade física regular mellora a saúde e prevén moitas das enfermidades que constitúen as principais causas de morte e discapacidade.
- Evita, atrasa e é imprescindible para o control da obesidade, da hipertensión arterial, ou da diabete.
- Permite manter unha vida activa durante máis anos, e diminúe a necesidade de atención médica e o consumo de medicamentos.
- Reduce a depresión, a ansiedade e o sentimento de soidade, promove o benestar psicolóxico e a integración social.
- É fundamental para controlar o peso e todas as enfermidades relacionadas co seu exceso.
- Unha molestia común nesta etapa son os accesos espontáneos de calor, que poden interferir cos procesos normais de sono e descanso. Unha rutina diaria de exercicio físico axuda a reducilos e a regular o sono.

1. Recomendacións de actividade física nesta etapa:

a. Tipo de actividade.

Para poder gozar de todos os beneficios das actividades

físicas e deportivas, as mulleres destas idades deben practicar actividades físicas variadas e que inclúan exercicios aeróbicos, de forza e de flexibilidade.

Segundo o tipo de actividades ou exercicios que practiquemos, incidiremos no desenvolvemento dunhas ou doutras capacidades. É recomendable practicar actividades que desenvolvan varias capacidades de forma simultánea, así provocaremos melloras en diferentes sistemas e estruturas. Este tipo de actividades son máis eficientes e eficaces. En situacións normais e como recomendación xeral, podemos destacar como bo exemplo do traballo simultáneo de capacidades físicas, as camiñadas, a bicicleta, a natación etc. todo iso complementado con exercicios de estiramento e mobilidade articular.

b. **Tempo de práctica.**

Nestas idades, non debe ser inferior aos 45 minutos. A estas idades é moi recomendable fraccionar en varias sesións o tempo total de práctica.

Podemos incluír no cómputo xeral, o tempo dedicado ás actividades da vida cotiá: desprazarse ao traballo camiñando, facer a compra sen empregar o automóbil, etc.

c. **Frecuencia semanal.**

Débense realizar actividades físicas e deportivas a maioría dos días da semana.

d. **Intensidade.**

A intensidade das actividades debe ser entre moderada (cando se teñen dificultades para manter unha conversa fluída con outra persoa), e alta (imposibilidade de manter unha conversa e suor mantida e considerable).

2. Consellos xerais para a práctica saudable de actividade física:

- **Elixa unha actividade agradable** e axeitada.

Escolla actividades físicas que poida practicar con frecuencia e que poida manter ao longo dos anos.

Elixa actividades que lle agraden. Sexa realista e escolla unha actividade en función da súa idade e do seu nivel de condición física. En xeral, camiñar, pasear en bicicleta, practicar algún deporte recreativo ou bailar son boas opcións para a maioría das persoas.

- **Estableza obxectivos realistas.**

É necesario lembrar que os obxectivos se deben establecer a longo prazo. Estableza obxectivos asumibles.

- **Sexa constante.**

É fundamental ser regular na práctica de exercicio físico.

- **Determine a cantidade de exercicio que necesita realizar.**

O mínimo recomendable é de 45 minutos ao día, e de

intensidade moderada. Non é necesario que sexan continuos; poden ser fraccionados (25 – 20 minutos), durante cinco ou máis días á semana. Débese incrementar o tempo de práctica, progresivamente, e segundo a capacidade individual de cadaquén.

- **Realice as actividades en grupo.**

Se realizamos actividades en grupo é máis fácil evitar o aburrimiento e a monotonía, xa que permite relacionarse e coñecer outras persoas. Saír a camiñar en grupo fai que a actividade sexa máis doada e diminúe o esforzo realizado.

- **Elixa a vestimenta e o calzado axeitados.**

Debe empregarse zapatos e roupa cómoda. É importante mercar o calzado adecuado ao tipo de actividade. Se fai sol, empregue unha gorra ou algo que protexa do sol e, se é necesario, crema de protección solar.

- **Teña precaución.**

Non é aconsellable realizar actividades intensas en ambientes calorosos e húmidos, nin realízalas despois dunha comida copiosa e abundante. Para manter unha hidratación correcta, recoméndase beber antes, durante e despois da actividade física en pequenas cantidades. Se a xornada é calorosa, leve unha pequena cantidade de auga.

Se nalgunha ocasión se sente especialmente cansa, debe repousar. Se o cansazo persiste, debe consultar a un médico.

- **Siga unha orde.**

Comece e remate cada sesión de maneira progresiva, respectando o quecemento ao inicio e o arrefriamento ao final. Con isto conséguese que o noso organismo se encontre a punto para iniciar a actividade, facilitar o regreso a un estado normal do organismo, e previr posibles lesións.

- **Infórmese.**

Ante calquera situación que poida presentar dúbidas, é recomendable preguntarlles aos profesionais do exercicio físico e a saúde.

Infórmese e localice os lugares próximos á súa casa nos que practicar actividades físicas e deportivas como parques, camiños, sendeiros, piscinas, canchas, pistas polideportivas, etc.

III. SITUACIÓNS ESPECIAIS

1. Obesidade e sobrepeso.

A partir dos 30 anos e ata mediados dos 60, as mulleres gañan aproximadamente medio quilo de peso por ano, que sumando o conxunto de anos, é un aumento significativo de peso.

Se cre que non ten un peso corporal adecuado, visite o seu médico para que lle recomende medidas dietéticas e de actividade física adecuadas, e consulte cun experto en actividade física e deporte para que lle prescriba as actividades e os exercicios adaptados ás súas condicións.

Lembre que a práctica regular de actividade física e a alimentación saudable son condutas imprescindibles para recuperar ou manter un peso corporal adecuado e para a prevención e o tratamento dun gran número de enfermidades.

2. A osteoporose.

Durante o climaterio e na posmenopausa, as mulleres perden masa ósea, o que pode incrementar o risco de fracturas e limitar as súas actividades diarias.

Para previla, debe incluír, ademais do exercicio aeróbico, dous tipos máis de exercicio: os exercicios de forza e os de flexibilidade; as actividades con pesos e camiñar teñen maior efecto beneficioso sobre os ósos que aquelas nas que o

individuo non soporta o seu propio peso.

A esta idade a chegada de vitamina D, a inxesta de calcio, unha actividade física regular e adoptar precaucións para non sufrir caídas, xogan un importante papel preventivo fronte á osteoporose.

Non se debe abusar da inxesta de cereais integrais ou salvado, xa que a fibra diminúe a absorción do calcio.

Mulleres con antecedentes de tabaquismo, un consumo excesivo de alcohol, a falta de exercicio regular, unha dieta incompleta, a falta de regras ou unha terapia prolongada con corticoides, poden facilitar o desenvolvemento desta enfermidade.

IV: CONDICIÓN FÍSICA E SAÚDE

A OMS define a saúde como “o estado de completo benestar físico, mental e social, e non só a ausencia de enfermidade ou doenza”. O estilo de vida contribúe aproximadamente cun 55% á saúde mentres o resto vén determinado por: a herdanza, o sexo, a idade e o ambiente no que nos desenvolvemos.

A condición física podémola definir como o estado dinámico de enerxía e adaptación ao medio ao que se chega grazas á práctica adecuada e habitual de actividade física, que lles permite ás persoas levar a cabo as tarefas diarias habituais, gozar do tempo de ocio e afrontar as urxencias imprevistas sen unha fatiga excesiva e sen limitacións motoras, á vez que axuda a evitar as enfermidades hipocinéticas, a desenvolver o máximo da capacidade intelectual e a experimentar plenamente a satisfacción de vivir.

Compoñentes da condición física

Non podemos caer no erro de comparar os niveis de condición física que necesita unha persoa para manter unha boa calidade de vida e de benestar xeral coa que require un suxeito que ten como hobby ou afección participar en deportes federados ou outras actividades de forma frecuente ou coa que necesita un deportista de alto rendemento. Polo tanto, débense distinguir dous tipos de condición física: a relacionada coa saúde e a relacionada co rendemento deportivo.

No ámbito da saúde as capacidades físicas fundamentais son a resistencia aeróbica, a forza e a flexibilidade.

Aínda que a resistencia aeróbica ou cardiorrespiratoria se considera o pilar básico de todo programa de actividade física para a saúde polas adaptacións que produce (metabólicas, cardiovasculares e cardiorrespiratorias), a forza e a flexibilidade son básicas para o bo funcionamento do aparello locomotor. Non debemos esquecernos doutras capacidades complementarias e necesarias como a coordinación e o equilibrio.

A práctica frecuente de actividades físicas que manteñan ou desenvolvan estas capacidades é clave para a prevención das enfermidades, a mellora da saúde e, polo tanto, o mantemento do benestar xeral.

Dispoñer duns niveis básicos de condición física está asociado ás seguintes vantaxes:

- Maior eficacia e diminución da fatiga nas nosas actividades cotiás.
- Prevén as enfermidades hipocinéticas: sobrepeso, obesidade, hipertensión, diabetes tipo II etc.
- Maior goce das actividades de ocio no tempo libre.
- Potencia a propia estima e as relacións sociais.
- Mellora as capacidades mentais.

V: PARTES NECESARIAS DUNHA SESIÓN DE ACTIVIDADES FÍSICAS E DEPORTIVAS

1. Quecemento.

O obxectivo principal do quecemento é incrementar a temperatura muscular, mobilizar as articulacións e preparar o organismo para soportar un traballo de maior intensidade. Ademais prevén lesións e dores musculares.

Débese realizar de forma progresiva e sen cambios bruscos, preparando o organismo para a seguinte fase.

Debémolle dedicar de 10 a 20 minutos durante os que realizaremos exercicios combinados e alternos de mobilidade articular, estiramientos dos grupos musculares máis importantes e exercicios aeróbicos de baixa intensidade como camiñar, bicicleta suave, cinta etc. Cómpre ter en conta que debe ser máis prolongado cando o ambiente é moi frío.

2. Parte principal da actividade física.

A fase principal da sesión estará enfocada a conseguir os obxectivos que se pretenden, que poden ser tanto o mantemento ou desenvolvemento das distintas capacidades físicas coma outro tipo de obxectivos: mellora da saúde, recreativos, sociais etc.

Debemos realizar exercicios para desenvolver as diferentes capacidades físicas: resistencia cardiorrespiratoria, a forza, a flexibilidade, o equilibrio, a hixiene de postura etc. É recomendable buscar actividades que impliquen o desenvolvemento de varias destas capacidades físicas simultaneamente.

3. Volta á calma ou arrefriamento.

O arrefriamento ou volta á calma consiste en deter a actividade que se está realizando sen cambios bruscos e de forma progresiva, buscando con iso a estabilización das constantes fisiolóxicas e psicolóxicas. Para iso reduciremos progresivamente a intensidade da actividade e incluiremos exercicios de flexibilidade (estiramientos e mobilidade articular).

Debémolles dedicar a esta fase entre 10-15 minutos. Abréguese adecuadamente nesta fase para previr lesións e arrefriados.

VI: CAPACIDADES FÍSICAS RELACIONADAS COA SAÚDE. TIPOS DE EXERCICIOS

1. A resistencia aeróbica ou cardiorrespiratoria.

A resistencia aeróbica é a capacidade física con máis relevancia na saúde, polos efectos que produce sobre o estado do organismo en xeral, e moi especialmente no sistema cardiovascular. Desenvólvese con movementos cíclicos nos que interveñen normalmente gran parte dos músculos do corpo, a unha intensidade moderada e durante un tempo prolongado: andar rápido, correr a baixa intensidade, pedaleo, nadar etc.

Moitas actividades e xogos deportivos permiten desenvolver a resistencia aeróbica e, simultaneamente, outras capacidades relacionadas coa consecución dunha boa condición física. Exemplos destas actividades son as camiñadas prolongadas, a carreira suave, a natación, patinar, bailar, andar en bici, deportes colectivos como o baloncesto, o fútbol, o balonmán, deportes individuais como o tenis, atletismo, danza, actividades na natureza (piragua, esquí de fondo, sendeirismo etc.).

Os beneficios que se obteñen dependen máis da cantidade total de actividade aeróbica realizada que da intensidade á que se realiza. Existe consenso científico en que a realización de 30 minutos de actividade física moderada todos, ou case todos os días, é suficiente á hora de obter melloras significativas tanto en

persoas sedentarias coma en persoas medianamente activas. Ademais, estudos recentes revelan que os 30 minutos poden fraccionarse en dúas quendas de 15 minutos ou tres de 10, sen apenas apreciar que se reduzan os beneficios obtidos.

Lembra respectar as tres fases recomendadas para realizar actividades físicas e deportivas: quecemento, fase principal ou de desenvolvemento e arrefriamento ou volta á calma.

A práctica regular de actividades aeróbicas pode provocar os efectos que se expoñen a continuación:

- Aumenta o tamaño e a capacidade do corazón.
- Descende levemente a frecuencia cardíaca.
- Diminúe a tensión arterial.
- Aumenta o número de glóbulos vermellos.
- Mellora a circulación venosa e prevén as varices.
- Incrementa a capacidade pulmonar.
- Aumenta o consumo de graxas.
- Regula o nivel de graxas no sangue (colesterol, triglicéridos...).
- Incrementa a tonificación muscular.
- Mellora o sistema inmunolóxico.
- Prevén e mellora moitas enfermidades tales como: as

enfermidades cardiovasculares, diabetes, obesidade, determinados tipos de cancro (colon, mama...) etc.

Aspectos que hai que ter en conta no desenvolvemento da resistencia cardiorrespiratoria.

- Débense realizar esforzos de intensidade moderada e duración prolongada. Recoméndase comezar con esforzos de 10-15 minutos e aumentar estes tempos progresivamente.
- A frecuencia cardíaca non superará nun principio o 70% da Frecuencia Cardíaca Máxima (FCM).
- Con posterioridade poderíamos chegar ata niveis do 80-85 %.

2. A forza.

Podemos definir a forza como a capacidade para xerar tensión muscular. Dos diferentes tipos de forza, a denominada forza-resistencia é a máis recomendable nos programas de actividade física para a saúde. Caracterízase por utilizar cargas lixeiras que permiten realizar un maior número de repeticións (15-30 repeticións).

Os exercicios isométricos, nos que non se produce movemento (por exemplo empurrar unha parede), son máis esixentes para o aparato cardiovascular e polo tanto poden ser perigosos, especialmente para persoas que padecen afeccións cardíacas.

Ademais de ter a capacidade de contracción, a musculatura presenta un estado de tensión constante que mantén erecto o esqueleto. Este estado do músculo denomínase ton muscular e é de vital importancia para o sistema músculo-esquelético.

Podemos adquirir e mellorar a nosa forza muscular realizando xogos e deportes como a natación, o balonmán, voleibol, exercicios con máquinas etc. E incluso realizando actividades da vida cotiá como subir e baixar escaleiras, transportar as bolsas da compra, subir e baixar pendentos etc.

É importante realizar estes exercicios mantendo unha correcta actitude da postura.

Como regra xeral, deben durar entre 20-30 minutos, nos que están incluídos os períodos de carga e recuperación.

Dado que o ideal é realizar un circuíto de diferentes exercicios nos que se van alternando grupos musculares diferentes, 3 voltas ao circuíto son suficientes para obter resultados satisfactorios.

Lembra respectar as tres fases recomendadas para realizar actividades físicas e deportivas: quecemento, fase de desenvolvemento e arrefriamento ou volta á calma.

Nos primeiros anos da adolescencia débese evitar a práctica de deportes e actividades de alta intensidade e con pesos excesivos: halterofilia, culturismo, máquinas de ximnasios etc.

Co aumento da nosa forza muscular realizaremos con máis solvencia as tarefas da vida cotiá, retardaremos a perda do ton, e a aparición de lesións músculo-esqueléticas. Ademais, manteremos unha densidade ósea axeitada, freando a perda de calcio e contribuirá a manter un peso corporal adecuado, debido a que o tecido muscular consome máis enerxía que o tecido graxo, polo que aumentará de forma significativa o metabolismo basal. A forza da musculatura das pernas é especialmente importante para andar, subir escaleiras, e diminuír o risco de caídas sobre todo en persoas maiores.

Efectos do adestramento da forza:

- Hipertrofia muscular.
- Maior control da actitude da postura.
- Prevención da osteoporose.
- Prevención de patoloxías articulares.
- Colabora no control do peso ideal.

3. A flexibilidade: mobilidade articular e estiramientos.

Podemos definila como a capacidade física que nos permite realizar movementos en toda a súa amplitude nas diferentes articulacións do noso corpo, e posuír unha axeitada elongación muscular. Os niveis adecuados de flexibilidade permítenlles ás articulacións moverse de forma segura en diferentes posicións, previndo lesións nas diferentes estruturas.

Ao nacer, a flexibilidade maniféstase na súa máxima expresión, involucionando progresivamente cara á rixidez coa idade. Esta regresión é moi acentuada a partir da puberdade. A realización frecuente de exercicios adecuados permite facer máis lenta esta tendencia á rixidez.

Na actualidade ninguén dubida da necesidade do seu desenvolvemento, tanto no ámbito da saúde coma no rendemento deportivo.

As persoas sedentarias co paso dos anos experimentan acurtamento e rixidez progresiva das fibras musculares e perda de mobilidade nas articulacións. Isto provoca molestias que se van ir convertendo en dores. A columna vertebral e os ombreiros son as articulacións máis sensibles.

Os exercicios de flexibilidade son pouco fatigantes. Pódense realizar todos os días e en calquera lugar. É fundamental a correcta execución co fin de obter os máximos beneficios e evitar posibles lesións.

Antes de realizar este tipo de exercicios, debemos comezar unha fase de quecemento de 5 a 10 minutos de duración para preparar os músculos.

Lembra que os estiramientos e os movementos articulares son imprescindibles antes de iniciar e ao rematar a práctica de actividades físicas e deportivas.

Os estiramentos deben realizarse lentamente, sen rebotes nin traccións bruscas. Non estires excesivamente os músculos.

Durante a execución respira con naturalidade; respira lenta e profundamente durante todo o exercicio e evita conter a respiración.

Mobilidade articular

A realización dos exercicios de mobilidade articular débese executar a ritmo lento, especialmente os do pescozo e a columna. Recoméndase mobilizar habitualmente todas as articulacións, ben como actividade propia ou como parte do quecemento previo a outra actividade. As paradas activas con movementos articulares na vida laboral son moi beneficiosas para a saúde das nosas articulacións.

Estiramentos

Os estiramentos estáticos e mantidos durante polo menos 30 segundos son os máis indicados nos programas de saúde.

Entre os efectos que producen podemos destacar:

- Aumenta a irrigación sanguínea.
- Reduce considerablemente o risco de contracturas musculares.
- Diminúe a inflamación muscular e tendinosa.

- Reduce o risco de lesións.
- Favorece a relaxación mental e física.
- Favorece o coñecemento do propio corpo.
- Reduce a dor en menstruacións severas.
- Optimiza a realización dos movementos.
- Contribúe a mellorar a postura corporal en todas as situacións motrices.

4. O equilibrio.

Pódese definir como a capacidade de manter ou recuperar unha posición de estabilidade estática ou dinámica do corpo con respecto á forza da gravidade e ás referencias espaciais. Distínguense dous tipos:

- Equilibrio estático: capacidade para manter unha postura axeitada sen desprazarse.
- Equilibrio dinámico: capacidade para manter unha postura axeitada en desprazamento.

O equilibrio é unha capacidade que diminúe arredor dos 35-40 anos, sobre todo o dinámico. A realización de exercicios específicos ou indirectos frea esa perda natural. Nas persoas de idade avanzada é fundamental realizar exercicios que melloren o equilibrio, sobre todo o dinámico, debido á grande incidencia que teñen as caídas nesta etapa da vida.

5. A coordinación.

A coordinación é a capacidade corporal para executar unha combinación de actividades cunha certa cantidade de músculos e é o resultado da organización das redes funcionais de neuronas.



Servizo Galego
de Saúde

División de
Asistencia Sanitaria
Información
divulgativa

ALIMENTACIÓN E ACTIVIDADE FÍSICA DOS 50 AOS 70 ANOS



XUNTA DE GALICIA
CONSELLERÍA DE SANIDADE



SERVIZO
GALEGO
de SAÚDE