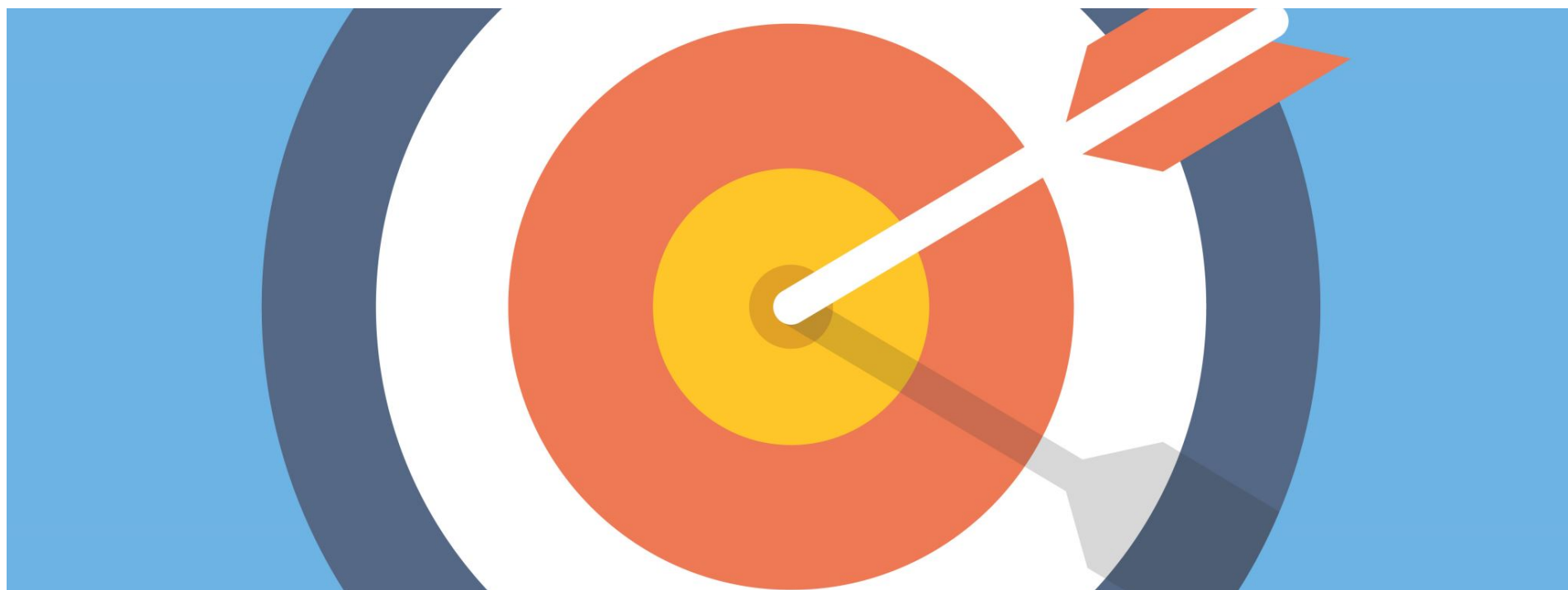




*Actividad física, ejercicio y relajación.*

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



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.
- Ejercicios programados en el contexto de las actividades diarias, familiares y comunitarias.

## **RECOMENDACIONES**

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.



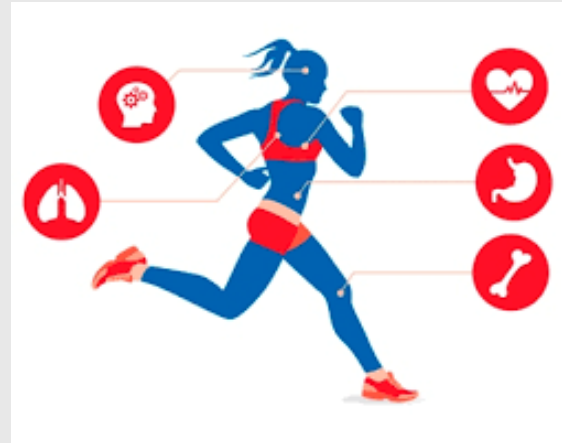
# *Ejercicio*

Es la actividad física planificada, estructurada y repetitiva, realizada para mantener o mejorar una forma física, empleando un conjunto de movimientos corporales que se realizan para tal fin.



## *Beneficios*

- Mejora el estado muscular y cardiorrespiratorio
- Mejora la salud ósea y funcional
- Reduce el riesgo de hipertensión, cardiopatía coronaria, accidente cerebrovascular, diabetes, diferentes tipos de cáncer y depresión
- Reduce el riesgo de caídas y de fracturas vertebrales o de cadera
- Es fundamental para el equilibrio energético y el control de peso.





# Relajación

Ocurre cuando la contracción de un músculo finaliza.

La relajación presenta los siguientes objetivos fundamentales:

- Reducir o eliminar las tensiones cotidianas
- Aumento del bienestar general, fomento del autoconocimiento
- Incremento de la autoestima, potenciación del rendimiento de la actividad del sujeto
- Mejora en el afrontamiento de situaciones perturbadoras o conflictos determinados personales
- Optar a relaciones interpersonales más satisfactorias.





Es una **actividad física** que **realiza una o un conjunto de personas** siguiendo una serie de reglas y dentro de un espacio físico determinado.

La RAE define deporte como “**actividad física, ejercida como juego o competición**, cuya práctica supone entrenamiento y sujeción a normas”, igualmente (entendiendo que su acepción más “popular”) la define como “recreación, pasatiempo, placer, diversión o ejercicio físico, por lo común al aire libre”



## *Recreación*

Se define a la acción y efecto de recrear. Por lo tanto, puede hacer referencia a crear o producir de nuevo algo. También se refiere a divertirse, alegrar o deleitar, en una búsqueda de distracción en medio del trabajo y de las obligaciones cotidianas.



## *Tipos de recreación:*

- Recreación deportiva
- Recreación social
- Recreación artística
- Recreación cultural
- Recreación al aire libre
- Recreación medioambiental
- Recreación psíquica
- Recreación acuática
- Recreación terapéutica
- Recreación turística
- Recreación lúdica









## *Referencias*

OMS . (2020). La actividad física en los adultos mayores. 26/02/2020, de OMS Sitio web:  
[https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet\\_oldadults/es/](https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_oldadults/es/)

A. . Tipos de recreación. Revista Enciclopedia 10ejemplos.com. Obtenido 03, 2020, de  
<https://10ejemplos.com/tipos-de-recreacion/>