



DIARIA  
ACTIVIDAD FÍSICA  
PARA PRACTICAR  
100 CONSEJOS

# UNA VIDA ACTIVA Y SALUDABLE

El estilo de vida moderno y las largas horas de trabajo o de estudio reducen las oportunidades para mantenernos físicamente activos e inducen a llevar un **estilo de vida sedentario**. Hoy en día, la constante y creciente presencia de atractivas actividades de ocio de carácter sedentario, que son divertidas para todas las edades, representan un incentivo añadido para mantenernos inactivos.

Por todo ello, conseguir llevar un **estilo de vida saludable, que incluya actividad física y ejercicio** como hábito cotidiano (en el trabajo, en el colegio y después del colegio, durante el tiempo libre o en el hogar), constituye todo un reto.

Estar físicamente activo y practicar algún deporte supone mucho más que la mera quema de calorías: ayuda a mejorar y mantener un estado físico saludable y contribuye al bienestar psicológico; y, a la larga, estimula nuestro metabolismo de modo que resulta más fácil mantener un peso sano.

Mantenerse en forma y activo, cuando se combina con una dieta adecuada, moderada y equilibrada, puede ayudar a reducir el riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares y diabetes tipo 2, además de muchos otros problemas relacionados con la salud. Ser físicamente activo puede ayudar a mantener la salud de los huesos y la flexibilidad de las articulaciones, y favorece una buena salud mental.

Para mejorar el estado físico, se necesita incrementar el ritmo respiratorio y cardiaco mientras se realizan actividades deportivas como correr, saltar o participar en juegos activos.

Recuerda que cuanto más te muevas, más calorías quemas. La tabla siguiente te ayudará a calcularlas.

## PIENSA EN POSITIVO Y VIVE ACTIVAMENTE, SIEMPRE

El cuerpo humano está diseñado para moverse. La actividad física habitual es importante para el bienestar físico y mental. Una persona activa se sentirá generalmente mejor y más sana.

Coca-Cola está firmemente comprometida a desempeñar un papel activo en la sociedad, promocionando una dieta adecuada, moderada y equilibrada y combatiendo la inactividad física con el fin de mejorar el bienestar y la calidad de vida de las personas de todas las edades, en cualquier lugar.

Nuestra aspiración es promover una filosofía de vida en la sociedad basada en un "estilo de vida activo y saludable": no se trata sólo de estar físicamente activo y hacer ejercicio o deporte en determinadas ocasiones, sino de aprovechar todas las oportunidades a lo largo del día para estar más activo físicamente, tanto en el trabajo como en los momentos de ocio.

Esta es la razón por la cual **promovemos eventos para realizar actividades físicas y ejercicios** que sean prácticos, realistas, divertidos y atractivos. Estas actividades ayudan a mantenernos activos cada día.

**Imagina un mundo en movimiento.  
Activa tu vida.**

### TABLA DEL GASTO CALÓRICO

Actividad	Gasto energético kcal/hora para una persona de 75 kg (125 libras)
<b>LIGERA</b>	
Dormir o estar tumbado	80
Estar sentado	100
Planchar	140
Limpiar y quitar el polvo	160
<b>MODERADA</b>	
Pasar la aspiradora	210
Recorrer el campo de golf llevando los palos	280
Caminar a paso ligero (6 km/h)	290
Nadar (hacer largos)	326
Bailar	330
Cortar el césped	350
Montar en bicicleta (16-19 km/h)	370
<b>VIGOROSA</b>	
Aeróbic	480
Jugar al tenis	500
Nadar estilo libre	500
Montar en bicicleta (>16 km/h)	590
Jugar al fútbol	610
Correr (>11 km/h)	700

¡Ponte en forma con nosotros!

Editado en colaboración con

 *The Coca-Cola Company*  
Hidratando al Mundo desde 1886

### Por una generación en forma.



Una vida activa es esencial para lograr un bienestar físico y mental. La Compañía Coca-Cola organiza multitud de actividades destinadas a ofrecer oportunidades agradables para que las personas y sus familias participen en eventos colectivos de actividad física y deporte.

Por ejemplo, podemos mencionar la Copa Coca-Cola, una actividad de formación y promoción de la actividad física para adolescentes. Todos los eventos de promoción de la actividad física que organiza Coca-Cola, llegan a millones de individuos cada año.

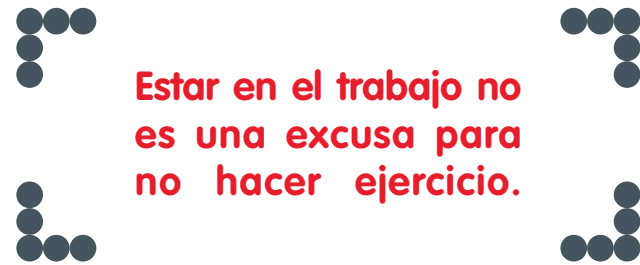
**¿Y tú? ¿Estás preparado para llevar una vida más activa? ¡Activa tu vida!**

 *The Coca-Cola Company*  
Hidratando al Mundo desde 1886

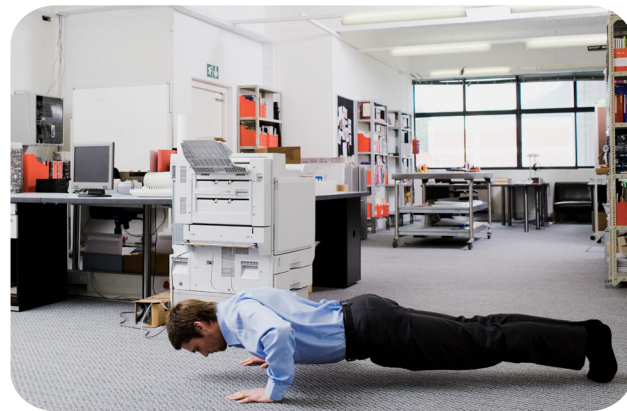
1. U.S. Department of Agriculture and U.S. Department of Health and Human Services. The Report of the Dietary Guidelines Advisory Committee on Dietary Guidelines for Americans, 2005  
2. Ainsworth BE et al. 2000 Compendium of physical activities: an update of activity codes and MET intensities 2000 Sep;32(9 Suppl):S498-504  
3. Textbook: Exercise Physiology: Energy, Nutrition, and Human Performance by William D. McArdle, Frank I. Katch, and Victor L. Katch (2001)

# 25 IDEAS PARA EL LUGAR DE TRABAJO

1. Bájate del autobús una parada antes de llegar al punto de destino y camina.
2. Aparca un poco más lejos de la entrada.
3. Si tu ciudad está adaptada, muévete en bici.
4. Utiliza las escaleras en vez del ascensor.
5. Levántate tú a por el café, no hagas que te lo traigan.
6. Utiliza una pelota antiestrés para mover las manos.
7. Cambia de postura cada 20 minutos.
8. Mantén las reuniones con tus colegas de pie.
9. Levántate y camina mientras hablas por teléfono. Cuando tengas reuniones con uno o dos colegas, "hablad caminando".
10. Manda menos e-mails y visita más la mesa de tus compañeros.
11. Da un paseo con tus compañeros durante la hora del almuerzo. Camina hasta el restaurante más cercano y mantente activo a mediodía.
12. Estira las piernas, haz rotaciones con los tobillos y contrae y estira los pies mientras estás sentado.
13. Haz ejercicios con los hombros y el cuello cuando estés delante del ordenador.



**Estar en el trabajo no es una excusa para no hacer ejercicio.**



14. Para tu espalda, mueve la columna hacia delante, hacia detrás y a los lados.
15. Levanta las rodillas cuando estés sentado.
16. Apoya los antebrazos sobre la mesa y eleva tu cuerpo sin llegar a levantarte.
17. Relaja los ojos mirando primero a un objeto cercano y después a uno distante. Repite 5 veces la operación.
18. Contrae el abdomen durante unos segundos de vez en cuando; te ayudará a mantener una mejor postura.
19. Cambia la posición y la carga de tus pies si trabajas de pie.
20. Camina por la oficina o el pasillo mientras se descarga un fichero grande.
21. Ordena los archivos y los estantes de tu despacho una vez al trimestre.
22. Distribuye tu espacio de trabajo de forma que tengas más libertad de movimiento.
23. Organiza un torneo deportivo interno por Navidad.
24. Crea un grupo con compañeros para practicar algún deporte.
25. Forma un equipo de actividades de tiempo libre con tus compañeros de trabajo.

# 25 IDEAS PARA Y DESPUÉS DEL COLEGIO

26. Ve andando.
27. Muévete sobre patines.
28. Ve en bici.
29. Juega al escondite por el colegio.
30. Usa las escaleras.
31. Mantén tu espalda recta cuando estés sentado.
32. Entre clase y clase, mueve tus brazos, tu cuello y tu columna.
33. Juega a la petanca.
34. Aprovecha el recreo para moverte.
35. Salta a la comba.
36. Haz carreras de relevos con tus compañeros.
37. Juega a la pelota.
38. Compíte con tus compañeros a ver quién salta más lejos.
39. Juega en el patio de recreo.
40. Esfuérzate en la clase de Educación Física.
41. Juega con tus compañeros a "rescate".
42. Reta a tus amigos a hacer carreras.
43. Trata de hacer ejercicios de estiramiento cada día.
44. Juega con tus compañeros a "piedra-papel-tijera" en el patio.
45. Participa en el deporte escolar.
46. Juega al frisbee.
47. Promueve torneos entre profesores y alumnos.



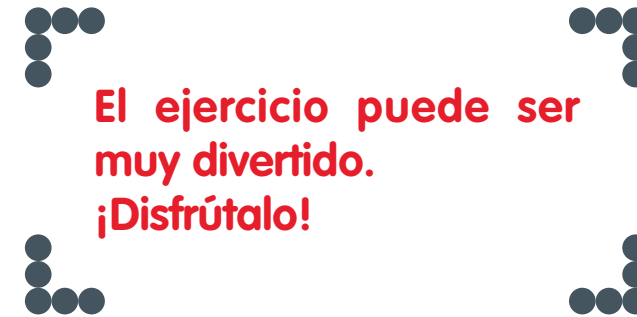
**Tus amigos serán tus mejores compañeros en el deporte.**

48. Juega con tus compañeros a saltar al potro.
49. Inscríbete en una actividad física extraescolar.
50. Organiza competiciones entre padres, profesores y alumnos.



# 25 IDEAS PARA TU TIEMPO LIBRE

51. Da un paseo en patines.
52. Corre por el parque.
53. Pasa el día en el campo con tu familia.
54. Da un paseo con tus abuelos.
55. Sal con tus hijos a dar una vuelta en bici.
56. Apúntate a clases de baile.
57. Enseña a tus hijos juegos tradicionales, a los que tú solías jugar, y juega con ellos.



**El ejercicio puede ser muy divertido. ¡Disfrútalo!**

58. Ve a comprar el pan o el periódico caminando.
59. Camina hasta el supermercado varias veces a la semana.
60. Ve a dar paseos por la ciudad y trata de conocer sus calles y su historia.
61. Camina en lugar de coger el coche.
62. Desplázate en monopatin.
63. Saca a pasear al perro.
64. Usa los parques infantiles y los parques para adultos.

65. Organiza un viaje de aventura.
66. Frecuenta instalaciones deportivas.
67. Ve a museos, al zoo, al jardín botánico, etc.
68. Apúntate a un deporte, créa hábito.
69. Ve a dar un paseo por el campo.
70. Busca una piscina pública y haz actividades acuáticas.
71. Baila al ritmo de tus canciones favoritas cuando salgas de fiesta.
72. Añade música a cualquier actividad física que realices.
73. Juega al paddle, al tenis, al badminton, al tenis de playa o a cualquier otro deporte de raqueta.
74. Construye castillos de arena.
75. Cuando visites otra ciudad, desplázate a pie.



# 25 IDEAS EN CASA

76. Si tienes piscina comunitaria, haz unos largos o bucea.
77. Lava a tu mascota.
78. Planta un pequeño huerto.
79. Dedicar menos de 2 horas al día a la televisión y/o los videojuegos.
80. Haz estiramientos antes y después de dormir.
81. Dedicar tiempo a cuidar las plantas, haz un poco de jardinería.
82. Convierte las tareas domésticas en divertidas.
83. Sube y baja las escaleras.
84. Trata de que tus juegos sean activos.
85. Esconde cosas y juega a "descubrir el tesoro" con tus hijos.
86. Pedalea en una bicicleta estática mientras lees un libro.
87. Ordena tu armario o ese viejo baúl.
88. Pon música, canta y baila.
89. Levántate una hora antes para hacer ejercicio físico en casa o sal a correr.
90. Haz abdominales.
91. Olvida el mando a distancia y levántate para cambiar los canales.
92. Haz ejercicios de flexibilidad.
93. Da un paseo después del almuerzo o la cena.
94. Juega con tus hijos al escondite en casa.
95. Ordena el trastero o el garaje.
96. Consigue una pelota de Pilates y haz ejercicios con ella.
97. Queda con tus vecinos para dar paseos o para jugar en el parque.
98. Cambia la decoración de tu casa.
99. Pinta tú mismo las paredes o las puertas de casa.
100. Si tienes espacio, crea tu propio gimnasio.



**No olvides beber regularmente.**



Autores:  
Prof. Dr. Marcela González-Gross  
Prof. Francisco Fuentes Jiménez  
Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte - INEF  
Universidad Politécnica de Madrid  
España, 2010