

ACTIVIDAD FÍSICA EN ESPACIOS REDUCIDOS

Una propuesta dirigida para adultos y adultos mayores

Descubre más de 50 formas de movimiento, combínalas y crea tu rutina

Godofredo Chirinos Sotelo
Sandy Dorian Isla Alcoser

“Todo paso cuenta para mejorar la salud”



RAFA - PANA

RED DE ACTIVIDAD FÍSICA
DE LAS AMÉRICAS
Physical Activity Network
of the Americas



Universidad Nacional de Educación
Enrique Guzmán y Valle
“Alma Mater del Magisterio Nacional”



**Organización
Panamericana
de la Salud**



MOVIMIENTO
MUÉVETE POR TU SALUD
PERÚ

Presentación

En la actualidad, nadie discute la importancia de la Actividad Física en la salud y el bienestar psicológico de las personas.

Abundante información científica evidencia que la práctica de las actividades físicas en forma sistemática mejora los niveles de salud y evita la aparición de enfermedades. Asimismo, se ha demostrado que las personas que practican movimientos corporales y mantienen un buen estado físico viven más tiempo, son más saludables y presentan un mayor nivel de bienestar. En cambio, las personas que no hacen actividad física y tienen hábitos sedentarios son más propensas a desarrollar enfermedades crónicas y morir en edades más tempranas.

Últimamente, la medicina ha incorporado como parte del proceso de evaluación y tratamiento de un paciente el hábito de la actividad física. Siendo éstos prescritos para la prevención y tratamiento integral de enfermedades en todas las personas; especialmente, en los casos, de enfermedades crónicas no transmisibles como: la diabetes, hipertensión, cáncer, entre otros. Que, por lo general, son detectadas en la persona mayor de cincuenta años.



RAFA - PANA

RED DE ACTIVIDAD FÍSICA
DE LAS AMÉRICAS
Physical Activity Network
of the Americas



Universidad Nacional de Educación
Enrique Guzmán y Valle
"Alma Mater del Magisterio Nacional"



**Organización
Panamericana
de la Salud**



MOVIMIENTO
MUÉVETE POR TU SALUD
PERÚ

De otro lado, sabemos que el adulto actual es renuente a realizar actividad física amparado en muchos pretextos de naturaleza familiar, laboral, de tránsito, personal y de inexistencia de espacios adecuados; lo cual contribuye a la mayor incidencia y prevalencia del "mal del siglo": el sedentarismo. El mismo que constituye el factor de riesgo más importante de las enfermedades cardiovasculares, crónicas no transmisibles y obesidad.

La presente guía básica de actividad física en espacios reducidos dirigida para adultos y adultos mayores se ha elaborado pensando en las personas mayores de cincuenta años para que realicen actividad física en sus domicilios con libertad y comodidad, haciendo uso de todos los recursos disponibles a su alcance. Rompiendo muchos mitos que impiden hacerlo.

En ella encontrará un conjunto de orientaciones, recomendaciones y ejemplos de diferentes movimientos corporales en forma sistemática, metódica, divertida y visiblemente comprensiva.

Recuerde que la actividad física regular nos mantiene saludables y ayuda a vivir una vida más plena, reduciendo los niveles de ansiedad y depresión y mejora de la autoestima.

Dr. Luis Rodríguez de los Ríos
RECTOR

Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle
"Alma Mater del Magisterio Nacional"



RAFA - PANA

RED DE ACTIVIDAD FÍSICA
DE LAS AMÉRICAS
Physical Activity Network
of the Americas



Universidad Nacional de Educación
Enrique Guzmán y Valle
"Alma Mater del Magisterio Nacional"



**Organización
Panamericana
de la Salud**



MOVIMIENTO
MUÉVETE POR TU SALUD
PERÚ

ACTIVIDAD FÍSICA EN ESPACIOS REDUCIDOS

*Una propuesta dirigida para adultos y
adultos mayores*

- INSTITUCIONES Y PROFESIONALES PARTICIPANTES -

UNIVERSIDAD NACIONAL DE EDUCACION ENRIQUE GUZMÁN Y VALLE

Dr. Luis Rodríguez de los Ríos

Rector

Dr. Sandy Dorian Isla Alcoser

Representante RAFA

Dra. Yudith Ivonne Alata Cusy

Egresada UNE

ORGANIZACIÓN PANAMERICANA DE LA SALUD

Dr. Miguel Malo Serrano

Asesor OPS

RED DE LA ACTIVIDAD FÍSICA DE LAS AMÉRICAS

Physical Activity Network of the Americas

Dr. Víctor Matsudo



Presidente

Dr. Óscar Incarbone



Secretario General

Lic. Godofredo Chirinos



Comisión de Capacitación

MOVIMIENTO MUÉVETE POR TU SALUD - PERÚ

Lic. Juan José Tan Cantinett

Presidente

Lic. Godofredo Chirinos

Director Ejecutivo

Asesoramiento técnico: Lic. Carlos Alberto Yaga Martell

Fotografías: Lic. Ana María Vigo Noriega

Correctores: Lic. Kenth Sánchez Espino y Beatriz Soto Quispe

© Todos los derechos reservados, Versión digital disponible

Publicado en Marzo 2020



RAFA - PANA

RED DE ACTIVIDAD FÍSICA
DE LAS AMÉRICAS
Physical Activity Network
of the Americas



Universidad Nacional de Educación
Enrique Guzmán y Valle
"Alma Mater del Magisterio Nacional"



**Organización
Panamericana
de la Salud**



MOVIMIENTO
MUÉVETE POR TU SALUD
PERÚ



Dr. Luis Alberto Rodríguez De los Ríos (PERÚ)

Rector de la Universidad Nacional de Educación
Enrique Guzmán y Valle
Psicólogo y Educador



Miguel Malo-Serrano (ECUADOR)

Asesor Internacional en Promoción de Salud,
Prevención y Control de las Enfermedades No
transmisibles de la Organización Panamericana de la
Salud (OPS) y Organización Mundial de la Salud (OMS)



Dr. Víctor Matsudo (BRASIL)

Presidente de Red de la Actividad Física de las
Américas - RAFA
Presidente del CELAFICS (Centro de Evaluación de la
actividad física e integración San Caetano Do Sul)
Investigador y Docente de la Universidad Gama Filho
(San Pablo)



Dr. Oscar Incarbone (ARGENTINA)

Rector de la YMCA de Buenos Aires – Argentina
Secretario General de la RAFA
Funcionario del MINSA y conferencista internacional



Lic. Godofredo Chirinos Sotelo (PERÚ)

Promotor de Salud en USA
Miembro del Comité Ejecutivo de la Red de Actividad Física de las Américas, RAFA-PANA
Director de la Revista Muévete por tu Salud



Lic. Juan José Tan Cantinet (PERÚ)

Presidente del Movimiento Muévete por tu Salud
Funcionario en la Municipalidad de Lima
Experto en Educación Física y Deportes



Dr. Sandy Dorian Isla Alcoser (PERÚ)

Coordinador Nacional de RAFA para el Perú
Director de la Escuela Profesional de Educación Física de la Universidad Nacional del Callao - UNAC
Miembro de la Asociación Peruana de Diabetes (ADIPER) y la Asociación Peruana de estudio de la Obesidad y Aterosclerosis (APOA)



Dra. Yudith Ivonne Alata Cusy (PERÚ)

Docente universitario de pre y posgrado
Especialista en Biología, Análisis Clínico y Ciencias Aplicadas a la Actividad Física
Egresada de la Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle

Índice

Nuestro propósito y objetivos 09

Mitos y preguntas frecuentes 10

Recomendación para la práctica de actividades físicas 19

Actividades físicas en espacios reducidos 26

Fuentes de información 65



RAFA - PANA

RED DE ACTIVIDAD FÍSICA
DE LAS AMÉRICAS
Physical Activity Network
of the Americas



Universidad Nacional de Educación
Enrique Guzmán y Valle
"Alma Mater del Magisterio Nacional"



**Organización
Panamericana
de la Salud**



MOVIMIENTO
MUÉVETE POR TU SALUD
PERÚ

La Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle, la Organización Panamericana de la Salud, la Comisión de Capacitación de la Red de Actividad Física de las Américas (RAFA-PANA) y el Movimiento Muévete por tu Salud de Perú asumen el reto de promover la práctica de actividades físicas en espacios reducidos.



RAFA - PANA

RED DE ACTIVIDAD FÍSICA
DE LAS AMÉRICAS
Physical Activity Network
of the Americas



Universidad Nacional de Educación
Enrique Guzmán y Valle
"Alma Mater del Magisterio Nacional"



**Organización
Panamericana
de la Salud**



MOVIMIENTO
MUÉVETE POR TU SALUD
PERÚ

Nuestro propósito es

Proponer actividades físicas en la población adulta y adulta mayor

¿Sabes que vas a lograr si haces actividad física al interior de tu casa?

1

Mejor posición corporal debido al fortalecimiento de los músculos, estructuras óseas y articulares. Además de tus funciones cardiorrespiratorias.

2

Prevención de enfermedades, aumento de la oxigenación de los tejidos, fortalecer el sistema inmunológico.

3

Rehabilitación de la salud, movilidad muscular disminuyendo así el sedentarismo, ganando más autonomía.



RAFA - PANA
RED DE ACTIVIDAD FÍSICA
DE LAS AMÉRICAS
Physical Activity Network
of the Americas



Universidad Nacional de Educación
Enrique Guzmán y Valle
LA CANTUTA
"Alma Mater del Magisterio Nacional"



**Organización
Panamericana
de la Salud**



**MOVIMIENTO
MUÉVETE POR TU SALUD -
PERÚ**

¿Sabes que es Actividad Física?

LA ACTIVIDAD FÍSICA. es el gasto de energía que realizamos al movernos, desde un aspecto cualitativo la entendemos como los tipos de movimiento que nos lleva a lograr un objetivo.

“Yo hacia deporte, ahora no puedo”

EL DEPORTE exige competencia, técnicas y reglas, ahora necesitas hacer **ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA SALUD** (gastar energía haciendo movimientos sencillos, lúdicos, rítmicos y de equilibrio que te ayuden a tener calidad de vida reduciendo el sedentarismo)



RAFA - PANA
RED DE ACTIVIDAD FÍSICA
DE LAS AMÉRICAS
Physical Activity Network
of the Americas



Universidad Nacional de Educación
Enrique Guzmán y Valle
LA CANTUTA
“Alma Mater del Magisterio Nacional”



**Organización
Panamericana
de la Salud**



**MOVIMIENTO
MUÉVETE POR TU SALUD -
PERÚ**

“Ya estoy muy mayor para hacer actividad física”

SI PUEDES. Ahora tienes más sabiduría y comprenderás que hacer actividades físicas beneficia tu salud y autoestima.

“No tengo espacio, equipos y no se que hacer en mi casa para realizar actividad física”

SI LO TIENES. Puedes bailar sin trasladarte, caminar por los pasillos, sentarte y párate de la silla, subir y bajar escalones, puedes lanzar y atrapar objetos, etc.



RAFA - PANA
RED DE ACTIVIDAD FÍSICA
DE LAS AMÉRICAS
Physical Activity Network
of the Americas



Universidad Nacional de Educación
Enrique Guzmán y Valle
LA CANTUTA
“Alma Mater del Magisterio Nacional”



**Organización
Panamericana
de la Salud**



**MOVIMIENTO
MUÉVETE POR TU SALUD -
PERÚ**

“No puedo saber si estoy haciendo actividad física de intensidad baja o moderada”

SI PUEDES. Sólo identifica si DURANTE LA ACTIVIDAD FÍSICA puedes “articular las palabras”: Conversar normal (1. BAJA). Si tienes un poco de dificultad (2. MODERADA) y si no puedes conversar (3. ALTA).

“¿Qué otra forma existe para saber mi intensidad?”

PERCIBE el nivel de tu esfuerzo al realizar las actividades físicas. De eso depende que subas o bajes la “intensidad”, veras que poco a poco lograrás cosas sorprendentes.



RAFA - PANA
RED DE ACTIVIDAD FÍSICA
DE LAS AMÉRICAS
Physical Activity Network
of the Americas



Universidad Nacional de Educación
Enrique Guzmán y Valle
LA CANTUTA
“Alma Mater del Magisterio Nacional”



Organización
Panamericana
de la Salud



MOVIMIENTO
MUÉVETE POR TU SALUD -
PERÚ

ESCALA PARA PERCIBIR EL ESFUERZO (BORG)

SEÑALA TU PUNTAJE antes y/o después de cada actividad. Veras que “progresivamente de menos a más” mejorará tu condición física. Te recomendamos llegar a realizar actividades físicas moderadas (2 a 3 de puntaje)

Pega la tabla en la pared donde haces actividad física

**ESFUERZATE HASTA
LLEGAR AQUI**

ESCALA DE GUNNAR BORG MODIFICADA (1982)	
0	NADA
0,5	MUY, MUY SUAVE
1	MUY SUAVE
2	SUAVE
3	MODERADO
4	ALGO DURO
5	DURO
6	
7	MUY DURO
8	
9	
10	MUY, MUY DURO

FUENTE:

BARBADO VILLALBA Carlos, BARRANCO GIL David, Manual del ciclo indoor avanzado, Paidotribo, pág. 78, España. (2007)



RAFA - PANA
RED DE ACTIVIDAD FÍSICA
DE LAS AMÉRICAS
Physical Activity Network
of the Americas



Universidad Nacional de Educación
Enrique Guzmán y Valle
LA CANTUTA
“Alma Mater del Magisterio Nacional”



**Organización
Panamericana
de la Salud**



**MOVIMIENTO
MUÉVETE POR TU SALUD -
PERÚ**

“No tengo tiempo para hacer actividad física”

SI LO TIENES lo ideal es que programes el tiempo para las actividades, puedes practicar mientras escuchas la radio, cocinas o ves la televisión, etc. Recuerda...con un **VOLUMEN** de trabajo, realizando repeticiones.

150 MINUTOS / SEMANA

DE ACTIVIDAD CON INTENSIDAD MODERADA (RECOMENDADO)

o 75 MINUTOS / SEMANA

DE ACTIVIDAD CON INTENSIDAD ALTA

PARA MAYORES DE 65 AÑOS CON PROBLEMAS DE MOVILIDAD

3 VECES / SEMANA

ACTIVIDADES DE FORTALECIMIENTO MUSCULAR Y EQUILIBRIO

Fuente: OMS



RAFA - PANA
RED DE ACTIVIDAD FÍSICA
DE LAS AMÉRICAS
Physical Activity Network
of the Americas



Universidad Nacional de Educación
Enrique Guzmán y Valle
LA CANTUTA
“Alma Mater del Magisterio Nacional”



Organización
Panamericana
de la Salud



MOVIMIENTO
MUÉVETE POR TU SALUD -
PERÚ

¿Cuánto debe ser el tiempo total de la sesión?

TE RECOMENDAMOS llegar gradualmente a completar como mínimo 10 minutos de manera continuada para obtener beneficios en la salud. No te olvides de moverte mientras descansas (descanso activo. Ejemplo caminar o bailar lento).

(* **RECUERDA** que según la OMS debes: **ACUMULAR 150 MINUTOS a la SEMANA DE ACTIVIDAD CON “INTENSIDAD” MODERADA (RECOMENDADO)**)



RAFA - PANA
RED DE ACTIVIDAD FÍSICA
DE LAS AMÉRICAS
Physical Activity Network
of the Americas



Universidad Nacional de Educación
Enrique Guzmán y Valle
LA CANTUTA
“Alma Mater del Magisterio Nacional”



Organización
Panamericana
de la Salud



MOVIMIENTO
MUÉVETE POR TU SALUD -
PERÚ

“¿Tengo que realizar de manera continuada cada movimiento?”

SI ES CIERTO. Pero Puedes fraccionar los tiempos y/o las repeticiones de cada movimiento.

LO IMPORTANTE es que realices repeticiones de 10 a 15 por movimiento sin llegar a la fatiga. Recuerda siempre que es importante la hidratación.



RAFA - PANA
RED DE ACTIVIDAD FÍSICA
DE LAS AMÉRICAS
Physical Activity Network
of the Americas



Universidad Nacional de Educación
Enrique Guzmán y Valle
LA CANTUTA
“Alma Mater del Magisterio Nacional”



**Organización
Panamericana
de la Salud**



**MOVIMIENTO
MUÉVETE POR TU SALUD -
PERÚ**

“Puedo caerme o fracturarme”



NO ES CIERTO. Si realizas con precaución no tendrás ningún riesgo. Por eso te recomendamos

TU MISMO
“SEMAFORIZA” TUS
ACTIVIDADES FÍSICAS

antes de realizarlas. De esta manera identificarás el nivel de riesgo antes de hacer actividades físicas

ROJO: riesgo **ALTO**, **NARANJA:** riesgo **MODERADO**, debo realizarlo con mucho cuidado, **VERDE:** riesgo **LEVE** con cuidado.



RAFA - PANA
RED DE ACTIVIDAD FÍSICA
DE LAS AMÉRICAS
Physical Activity Network
of the Americas



Universidad Nacional de Educación
Enrique Guzmán y Valle
LA CANTUTA
“Alma Mater del Magisterio Nacional”



Organización
Panamericana
de la Salud



MOVIMIENTO
MUÉVETE POR TU SALUD -
PERÚ

“Estoy enfermo y tengo dolores”

AL CONTRARIO. La actividad física reduce muchos dolores corporales debido al restablecimiento de la movilidad articular y capacidad funcional del organismo reduciendo un factor de riesgo de las ECNT (diabetes, hipertensión, cardiovasculares, artritis y cáncer).

ECNT: Enfermedades Crónicas No Transmisibles



RAFA - PANA
RED DE ACTIVIDAD FÍSICA
DE LAS AMÉRICAS
Physical Activity Network
of the Americas



Universidad Nacional de Educación
Enrique Guzmán y Valle
LA CANTUTA
“Alma Mater del Magisterio Nacional”



Organización
Panamericana
de la Salud



MOVIMIENTO
MUÉVETE POR TU SALUD -
PERÚ

15

Recomendaciones para hacer actividad física en espacios reducidos



RAFA - PANA
RED DE ACTIVIDAD FÍSICA
DE LAS AMÉRICAS
Physical Activity Network
of the Americas



Universidad Nacional de Educación
Enrique Guzmán y Valle
LA CANTUTA
"Alma Mater del Magisterio Nacional"



Organización
Panamericana
de la Salud



MOVIMIENTO
MUÉVETE POR TU SALUD -
PERÚ

1

SI TIENE alguna **ENFERMEDAD** crónica o degenerativa **CONSULTE A SU MÉDICO** antes de realizar cualquier rutina de actividad física.

2

IDENTIFIQUE un **AMBIENTE AGRADABLE** de la casa (seguro y limpio)

3

ELIJA un **CALZADO Y VESTIMENTA** que sea cómodo para moverse.



RAFA - PANA
RED DE ACTIVIDAD FÍSICA
DE LAS AMÉRICAS
Physical Activity Network
of the Americas



Universidad Nacional de Educación
Enrique Guzmán y Valle
LA CANTUTA
"Alma Mater del Magisterio Nacional"



Organización
Panamericana
de la Salud



MOVIMIENTO
MUÉVETE POR TU SALUD -
PERÚ

4

BUSQUE alguien que lo observe y/o **APOYE** durante la **PRÁCTICA** de actividad física

5

IDENTIFIQUE si tiene algún **SÍNTOMA, HERIDA O DOLOR** en todo su cuerpo antes y después de hacer actividad física



6

INICIE Y TERMINE con movimientos corporales de **MOVILIDAD ARTICULAR** combinándolo con la **RESPIRACIÓN** y el **RITMO** en cada movimiento.



RAFA - PANA
RED DE ACTIVIDAD FÍSICA
DE LAS AMÉRICAS
Physical Activity Network
of the Americas



Universidad Nacional de Educación
Enrique Guzmán y Valle
LA CANTUTA
"Alma Mater del Magisterio Nacional"



Organización
Panamericana
de la Salud



MOVIMIENTO
MUÉVETE POR TU SALUD -
PERÚ

7

PRIORICE los **TRABAJOS**
PROLONGADOS (aeróbicos)
de **BAJA** y/o **MEDIANA**
INTENSIDAD de preferencia
acompañado de música

8

PROGRAME la **CANTIDAD**
de actividades físicas y la
INTENSIDAD (de baja a
media)

9

PUEDE realizar **TRABAJOS**
DE FUERZA sin objetos y/o
con objetos (poco peso)
para los **PRINCIPALES**
GRUPOS MUSCULARES.



RAFA - PANA
RED DE ACTIVIDAD FÍSICA
DE LAS AMÉRICAS
Physical Activity Network
of the Americas



Universidad Nacional de Educación
Enrique Guzmán y Valle
LA CANTUTA
"Alma Mater del Magisterio Nacional"



Organización
Panamericana
de la Salud



MOVIMIENTO
MUÉVETE POR TU SALUD -
PERÚ

10

NO HAGA movimientos
BRUSCOS y **EXPLOSIVOS**
de alta intensidad
(tampoco haga rebotes
articulares)

11

EVITE **CAMBIOS RÁPIDOS**
DE POSICIÓN (sentado,
echado, de pie)

12

REALICE actividades
físicas referidas al
EQUILIBRIO para
REDUCIR LAS CAÍDAS



RAFA - PANA
RED DE ACTIVIDAD FÍSICA
DE LAS AMÉRICAS
Physical Activity Network
of the Americas



Universidad Nacional de Educación
Enrique Guzmán y Valle
LA CANTUTA
"Alma Mater del Magisterio Nacional"



Organización
Panamericana
de la Salud



MOVIMIENTO
MUÉVETE POR TU SALUD -
PERÚ

13

EVITE SALTAR y/o hacer
RODAMIENTOS

14

DETÉNGASE si
percibe **DOLOR**,
FATIGA o **ESTRÉS**.

15

REALICE las actividades
físicas **DESDE LA POSICIÓN**
que **PERMANECE SIEMPRE**
(si tienen alguna
limitación)



RAFA - PANA
RED DE ACTIVIDAD FÍSICA
DE LAS AMÉRICAS
Physical Activity Network
of the Americas



Universidad Nacional de Educación
Enrique Guzmán y Valle
LA CANTUTA
"Alma Mater del Magisterio Nacional"



Organización
Panamericana
de la Salud



MOVIMIENTO
MUÉVETE POR TU SALUD -
PERÚ

DIVIÉRTASE y COMPRENDA
que se busca **CREAR UN**
ESTILO DE VIDA SALUDABLE
reduciendo el sedentarismo
y no en ser deportista



RAFA - PANA
RED DE ACTIVIDAD FÍSICA
DE LAS AMÉRICAS
Physical Activity Network
of the Americas



Universidad Nacional de Educación
Enrique Guzmán y Valle
LA CANTUTA
"Alma Mater del Magisterio Nacional"



Organización
Panamericana
de la Salud



MOVIMIENTO
MUÉVETE POR TU SALUD -
PERÚ

1



De pie, llevar el tronco hacia atrás, llevar las manos hacia arriba y el mentón atrás

2



De pie, espalda recta, entre cruzar los dedos con las palmas al frente, llevar las manos adelante

ACTIVIDAD FÍSICA EN ESPACIOS REDUCIDOS
Godofredo Chirinos Sotelo / Sandy Dorian Isla Alcoser



RAFA - PANA

RED DE ACTIVIDAD FÍSICA
PARA LAS AMÉRICAS
Physical Activity
Network of the Americas



UNIVERSIDAD NACIONAL
DE EDUCACIÓN
Enrique Guzmán y Valle
"Alma Mater del Magisterio Nacional"



Organización
Panamericana
de la Salud



MOVIMIENTO
MUÉVETE POR TU SALUD
PERÚ

3



De pie, espalda recta, balancear los brazos adelante y atrás.

4



De pie, espalda recta, entrecruzar los brazos tocándose los hombros

ACTIVIDAD FÍSICA EN ESPACIOS REDUCIDOS
Godofredo Chirinos Sotelo / Sandy Dorian Isla Alcoser



RAFA - PANA

RED DE ACTIVIDAD FÍSICA
PARA LAS AMÉRICAS
Physical Activity
Network of the Americas



UNIVERSIDAD NACIONAL
DE EDUCACIÓN
Enrique Guzmán y Valle
"Alma Mater del Magisterio Nacional"



Organización
Panamericana
de la Salud



MOVIMIENTO
MUÉVETE POR TU SALUD
PERÚ

5



De pie, espalda recta, piernas separadas llevar el tronco adelante, entrecruzar los dedos con la palma al frente.

ACTIVIDAD FÍSICA EN ESPACIOS REDUCIDOS
Godofredo Chirinos Sotelo / Sandy Dorian Isla Alcoser



RAFA - PANA

RED DE ACTIVIDAD FÍSICA
PARA LAS AMÉRICAS
Physical Activity
Network of the Americas



UNIVERSIDAD NACIONAL
DE EDUCACIÓN
Enrique Guzmán y Valle
"Alma Mater del Magisterio Nacional"



Organización
Panamericana
de la Salud



MOVIMIENTO
MUÉVETE POR TU SALUD
PERÚ

6a



6b



De pie, espalda recta,
entrecruzar los brazos oscilando
los brazos adelante y atrás

ACTIVIDAD FÍSICA EN ESPACIOS REDUCIDOS
Godofredo Chirinos Sotelo / Sandy Dorian Isla Alcoser



RAFA - PANA

RED DE ACTIVIDAD FÍSICA
PARA LAS AMÉRICAS
Physical Activity
Network of the Americas



UNIVERSIDAD NACIONAL
DE EDUCACIÓN
Enrique Guzmán y Valle
"Alma Mater del Magisterio Nacional"



Organización
Panamericana
de la Salud



MOVIMIENTO
MUÉVETE POR TU SALUD
PERÚ

7



De pie, espalda recta, manos hacia arriba, mirando al frente, una mano coge la otra (alternar)



8



De pie, espalda recta con las manos arriba y juntas.



RAFA - PANA

RED DE ACTIVIDAD FÍSICA
PARA LAS AMÉRICAS
Physical Activity
Network of the Americas



UNIVERSIDAD NACIONAL
DE EDUCACIÓN
Enrique Guzmán y Valle
"Alma Mater del Magisterio Nacional"



Organización
Panamericana
de la Salud



MOVIMIENTO
MUÉVETE POR TU SALUD
PERÚ

9a



9b



De pie, espalda recta, mentón un poco elevado, balancear los brazos adelante y atrás

ACTIVIDAD FÍSICA EN ESPACIOS REDUCIDOS
 Godofredo Chirinos Sotelo / Sandy Dorian Isla Alcoser



RAFA - PANA

RED DE ACTIVIDAD FÍSICA
 PARA LAS AMÉRICAS
 Physical Activity
 Network of the Americas



UNIVERSIDAD NACIONAL
 DE EDUCACIÓN
 Enrique Guzmán y Valle
 "Alma Mater del Magisterio Nacional"



Organización
 Panamericana
 de la Salud



MOVIMIENTO
 MUÉVETE POR TU SALUD
 PERÚ

10a



10b



De pie, espalda recta, realizar movimientos circulares de hombros

ACTIVIDAD FÍSICA EN ESPACIOS REDUCIDOS
Godofredo Chirinos Sotelo / Sandy Dorian Isla Alcoser



RAFA - PANA

RED DE ACTIVIDAD FÍSICA
PARA LAS AMÉRICAS
Physical Activity
Network of the Americas



UNIVERSIDAD NACIONAL
DE EDUCACIÓN
Enrique Guzmán y Valle
"Alma Mater del Magisterio Nacional"



Organización Panamericana de la Salud



MOVIMIENTO
MUÉVETE POR TU SALUD
PERÚ

11a



11b



RAFA - PANA

RED DE ACTIVIDAD FÍSICA
PARA LAS AMÉRICAS
Physical Activity
Network of the Americas



UNIVERSIDAD NACIONAL
DE EDUCACIÓN
Enrique Guzmán y Valle
"Alma Mater del Magisterio Nacional"



Organización Panamericana de la Salud



De pie, espalda recta realizar
movimientos laterales de
tronco

ACTIVIDAD FÍSICA EN ESPACIOS REDUCIDOS
Godofredo Chirinos Sotelo / Sandy Dorian Isla Alcoser



MOVIMIENTO
MUÉVETE POR TU SALUD
PERÚ

12a



12b



De pie, espalda recta llevar las manos a los pies



ACTIVIDAD FÍSICA EN ESPACIOS REDUCIDOS
Godofredo Chirinos Sotelo / Sandy Dorian Isla Alcoser



RAFA - PANA

RED DE ACTIVIDAD FÍSICA
PARA LAS AMÉRICAS
Physical Activity
Network of the Americas



UNIVERSIDAD NACIONAL
DE EDUCACIÓN
Enrique Guzmán y Valle
"Alma Mater del Magisterio Nacional"



Organización
Panamericana
de la Salud



MOVIMIENTO
MUÉVETE POR TU SALUD
PERÚ

13a



13b



De pie, espalda recta , rotar el tronco llevando brazos y manos hacia atrás

ACTIVIDAD FÍSICA EN ESPACIOS REDUCIDOS
Godofredo Chirinos Sotelo / Sandy Dorian Isla Alcoser



RAFA - PANA

RED DE ACTIVIDAD FÍSICA
PARA LAS AMÉRICAS
Physical Activity
Network of the Americas



UNIVERSIDAD NACIONAL
DE EDUCACIÓN
Enrique Guzmán y Valle
"Alma Mater del Magisterio Nacional"



Organización Panamericana de la Salud



MOVIMIENTO
MUÉVETE POR TU SALUD
PERÚ



14



De pie, espalda recta con los talones juntos, flexionar y extender las piernas

15



De pie, espalda recta, una pierna extendida hacia adelante elevando la punta de los pies (la otra pierna semi-flexionada).

ACTIVIDAD FÍSICA EN ESPACIOS REDUCIDOS
Godofredo Chirinos Sotelo / Sandy Dorian Isla Alcoser



RAFA - PANA

RED DE ACTIVIDAD FÍSICA
PARA LAS AMÉRICAS
Physical Activity
Network of the Americas



UNIVERSIDAD NACIONAL
DE EDUCACIÓN
Enrique Guzmán y Valle
"Alma Mater del Magisterio Nacional"



Organización
Panamericana
de la Salud



MOVIMIENTO
MUÉVETE POR TU SALUD
PERÚ

16



De pie, espalda recta con las piernas separadas realizar flexión y extensión de las piernas.



ACTIVIDAD FÍSICA EN ESPACIOS REDUCIDOS
Godofredo Chirinos Sotelo / Sandy Dorian Isla Alcoser



RAFA - PANA

RED DE ACTIVIDAD FÍSICA
PARA LAS AMÉRICAS
Physical Activity
Network of the Americas



UNIVERSIDAD NACIONAL
DE EDUCACIÓN
Enrique Guzmán y Valle
"Alma Mater del Magisterio Nacional"



Organización
Panamericana
de la Salud



MOVIMIENTO
MUÉVETE POR TU SALUD
PERÚ

17a



17b



De pie, entrecruzar las piernas flexionando el tronco llevar las manos a los pies (alternar el cruce de piernas)

ACTIVIDAD FÍSICA EN ESPACIOS REDUCIDOS
 Godofredo Chirinos Sotelo / Sandy Dorian Isla Alcoser



RAFA - PANA

RED DE ACTIVIDAD FÍSICA
 PARA LAS AMÉRICAS
 Physical Activity
 Network of the Americas



UNIVERSIDAD NACIONAL
 DE EDUCACIÓN
 Enrique Guzmán y Valle
 "Alma Mater del Magisterio Nacional"



Organización
 Panamericana
 de la Salud



MOVIMIENTO
 MUÉVETE POR TU SALUD
 PERÚ

18a



18b



De pie, espalda recta, cogiendo un peso, realizar flexión y extensión de brazos (simultáneamente o alternado)



ACTIVIDAD FÍSICA EN ESPACIOS REDUCIDOS
Godofredo Chirinos Sotelo / Sandy Dorian Isla Alcoser



RAFA - PANA

RED DE ACTIVIDAD FÍSICA
PARA LAS AMÉRICAS
Physical Activity
Network of the Americas



UNIVERSIDAD NACIONAL
DE EDUCACIÓN
Enrique Guzmán y Valle
"Alma Mater del Magisterio Nacional"

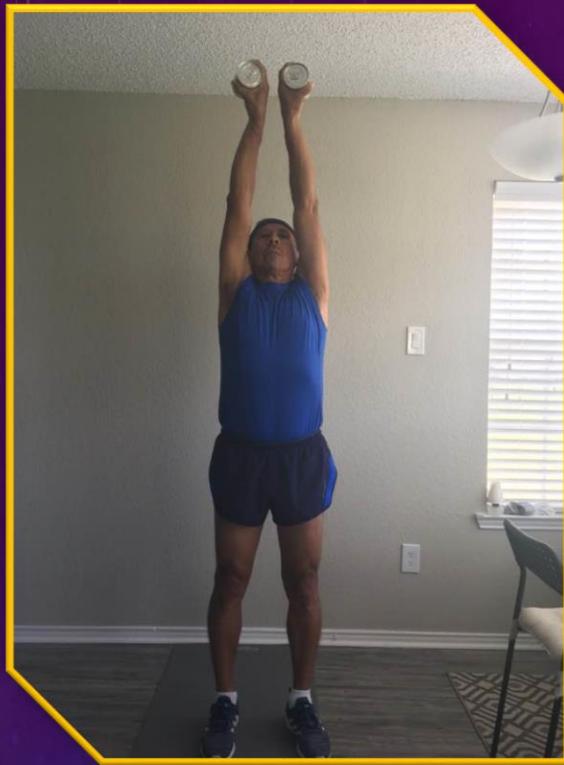


Organización Panamericana de la Salud

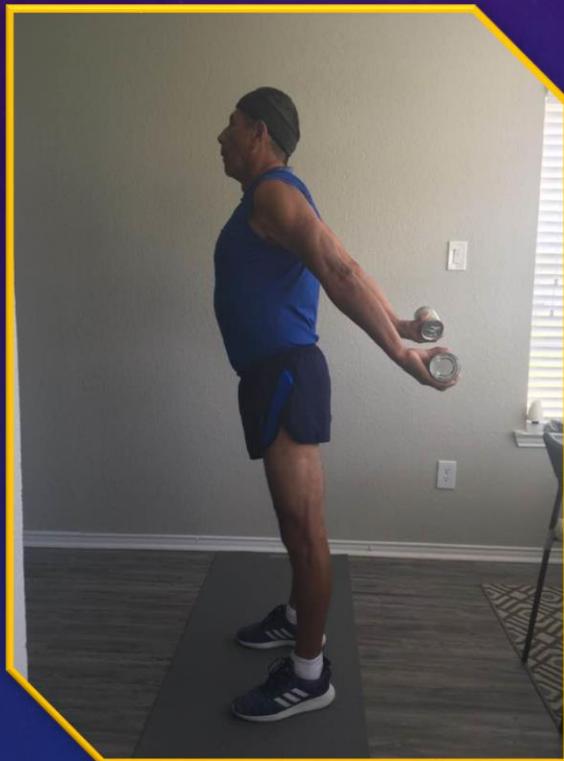


MOVIMIENTO
MUÉVETE POR TU SALUD
PERÚ

19a



19b



De pie, espalda recta, cogiendo un peso realizar movimientos ondulatorios de los brazos

ACTIVIDAD FÍSICA EN ESPACIOS REDUCIDOS
Godofredo Chirinos Sotelo / Sandy Dorian Isla Alcoser



RAFA - PANA

RED DE ACTIVIDAD FÍSICA
PARA LAS AMÉRICAS
Physical Activity
Network of the Americas



UNIVERSIDAD NACIONAL
DE EDUCACIÓN
Enrique Guzmán y Valle
"Alma Mater del Magisterio Nacional"



Organización Panamericana de la Salud



MOVIMIENTO
MUÉVETE POR TU SALUD
PERÚ

20



De pie, espalda recta, cogiendo un peso realizar movimientos de brazos hacia los lados (arriba y abajo)

ACTIVIDAD FÍSICA EN ESPACIOS REDUCIDOS
Godofredo Chirinos Sotelo / Sandy Dorian Isla Alcoser



RAFA - PANA

RED DE ACTIVIDAD FÍSICA
PARA LAS AMÉRICAS
Physical Activity
Network of the Americas



UNIVERSIDAD NACIONAL
DE EDUCACIÓN
Enrique Guzmán y Valle
"Alma Mater del Magisterio Nacional"

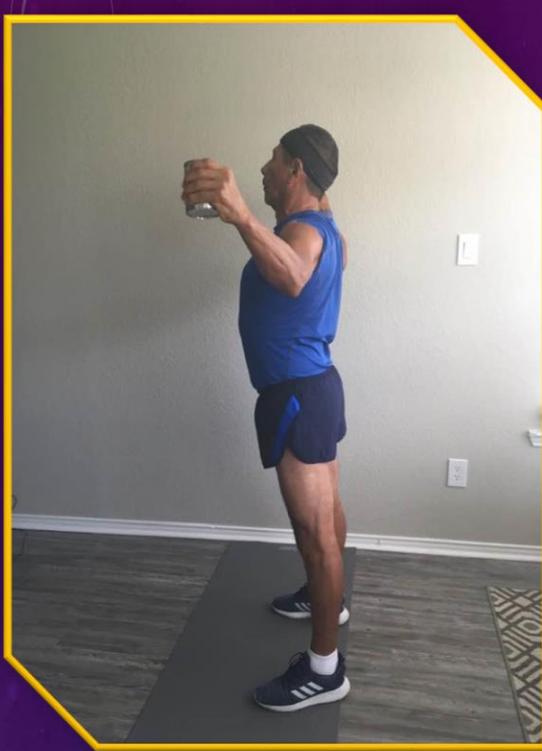


Organización
Panamericana
de la Salud



MOVIMIENTO
MUÉVETE POR TU SALUD
PERÚ

21a



21b



De pie, espalda recta, cogiendo un peso con los brazos flexionados realizar movimientos hacia adelante y atrás

ACTIVIDAD FÍSICA EN ESPACIOS REDUCIDOS
Godofredo Chirinos Sotelo / Sandy Dorian Isla Alcoser



RAFA - PANA

RED DE ACTIVIDAD FÍSICA
PARA LAS AMÉRICAS
Physical Activity
Network of the Americas



UNIVERSIDAD NACIONAL
DE EDUCACIÓN
Enrique Guzmán y Valle
"Alma Mater del Magisterio Nacional"



Organización
Panamericana
de la Salud



MOVIMIENTO
MUÉVETE POR TU SALUD
PERÚ

22a



22b



De pie, espalda recta, cogiendo un peso elevar la pierna flexionada llevando la mano contraria a la rodilla (alternar)

ACTIVIDAD FÍSICA EN ESPACIOS REDUCIDOS
Godofredo Chirinos Sotelo / Sandy Dorian Isla Alcoser



RAFA - PANA

RED DE ACTIVIDAD FÍSICA
PARA LAS AMÉRICAS
Physical Activity
Network of the Americas



UNIVERSIDAD NACIONAL
DE EDUCACIÓN
Enrique Guzmán y Valle
"Alma Mater del Magisterio Nacional"



Organización
Panamericana
de la Salud



MOVIMIENTO
MUÉVETE POR TU SALUD
PERÚ

23



Una pierna flexionada en el piso y la otra extendida hacia adelante realizar rotaciones de tronco (alternar las piernas)



24



Decúbito ventral en seis apoyos, espalda recta realizar flexión y extensión de brazos



RAFA - PANA

RED DE ACTIVIDAD FÍSICA
PARA LAS AMÉRICAS
Physical Activity
Network of the Americas



UNIVERSIDAD NACIONAL
DE EDUCACIÓN
Enrique Guzmán y Valle
"Alma Mater del Magisterio Nacional"

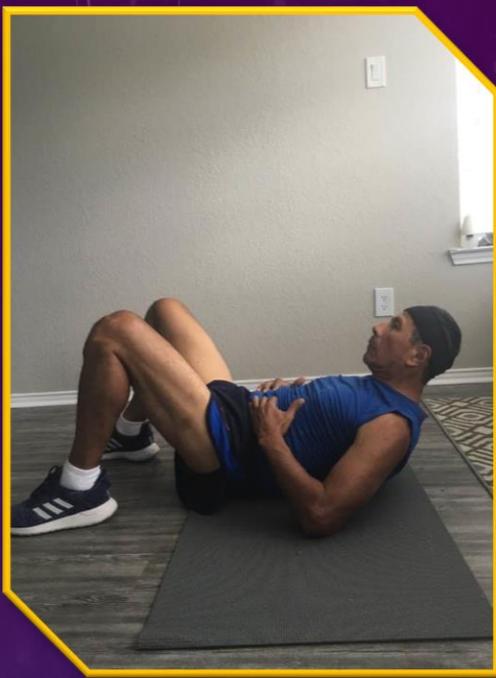


Organización
Panamericana
de la Salud



MOVIMIENTO
MUÉVETE POR TU SALUD
PERÚ

25



De cubito dorsal, piernas flexionadas con las manos adelante elevar y bajar el tronco



26



De cubito dorsal, piernas flexionadas con las manos entrecruzadas adelante elevar y bajar el tronco



RAFA - PANA

RED DE ACTIVIDAD FÍSICA
PARA LAS AMÉRICAS
Physical Activity
Network of the Americas



UNIVERSIDAD NACIONAL
DE EDUCACIÓN
Enrique Guzmán y Valle
"Alma Mater del Magisterio Nacional"



Organización
Panamericana
de la Salud



MOVIMIENTO
MUÉVETE POR TU SALUD
PERÚ

27



De cubito dorsal, piernas flexionadas elevar las manos con las palmas arriba elevar y bajar el tronco



28



De cubito dorsal, piernas flexionadas llevar las manos a la rodilla, elevar y bajar el tronco



ACTIVIDAD FÍSICA EN ESPACIOS REDUCIDOS
Godofredo Chirinos Sotelo / Sandy Dorian Isla Alcoser



RAFA - PANA

RED DE ACTIVIDAD FÍSICA
PARA LAS AMÉRICAS
Physical Activity
Network of the Americas



UNIVERSIDAD NACIONAL
DE EDUCACIÓN
Enrique Guzmán y Valle
"Alma Mater del Magisterio Nacional"



Organización
Panamericana
de la Salud



MOVIMIENTO
MUÉVETE POR TU SALUD
PERÚ

29



De cubito dorsal, piernas flexionadas, extender los brazos con las palmas adelante, elevar y bajar el tronco

30



De cubito dorsal, piernas flexionadas llevar las manos a los talones, elevar y bajar el tronco

ACTIVIDAD FÍSICA EN ESPACIOS REDUCIDOS
Godofredo Chirinos Sotelo / Sandy Dorian Isla Alcoser



RAFA - PANA

RED DE ACTIVIDAD FÍSICA
PARA LAS AMÉRICAS
Physical Activity
Network of the Americas



UNIVERSIDAD NACIONAL
DE EDUCACIÓN
Enrique Guzmán y Valle
"Alma Mater del Magisterio Nacional"



Organización
Panamericana
de la Salud



MOVIMIENTO
MUÉVETE POR TU SALUD
PERÚ

31a



31b



De cubito dorsal, piernas flexionadas, llevar una mano a la rodilla contraria, elevar y bajar el tronco

ACTIVIDAD FÍSICA EN ESPACIOS REDUCIDOS
Godofredo Chirinos Sotelo / Sandy Dorian Isla Alcoser



RAFA - PANA

RED DE ACTIVIDAD FÍSICA
PARA LAS AMÉRICAS
Physical Activity
Network of the Americas



UNIVERSIDAD NACIONAL
DE EDUCACIÓN
Enrique Guzmán y Valle
"Alma Mater del Magisterio Nacional"



Organización Panamericana de la Salud



MOVIMIENTO
MUÉVETE POR TU SALUD
PERÚ

32



De cubito ventral apoyado con todo el antebrazo, flexionar una rodilla adelante y la otra extendida (alternar las piernas)

ACTIVIDAD FÍSICA EN ESPACIOS REDUCIDOS
Godofredo Chirinos Sotelo / Sandy Dorian Isla Alcoser



RAFA - PANA

RED DE ACTIVIDAD FÍSICA
PARA LAS AMÉRICAS
Physical Activity
Network of the Americas



UNIVERSIDAD NACIONAL
DE EDUCACIÓN
Enrique Guzmán y Valle
"Alma Mater del Magisterio Nacional"



Organización
Panamericana
de la Salud



MOVIMIENTO
MUÉVETE POR TU SALUD
PERÚ

33a



33b



33c



Sentado en una silla, flexionar una rodilla y extender la otra, tronco recto llevar las manos al pie adelantado, (alternar las piernas)



ACTIVIDAD FÍSICA EN ESPACIOS REDUCIDOS
Godofredo Chirinos Sotelo / Sandy Dorian Isla Alcoser



RAFA - PANA

RED DE ACTIVIDAD FÍSICA
PARA LAS AMÉRICAS
Physical Activity
Network of the Americas



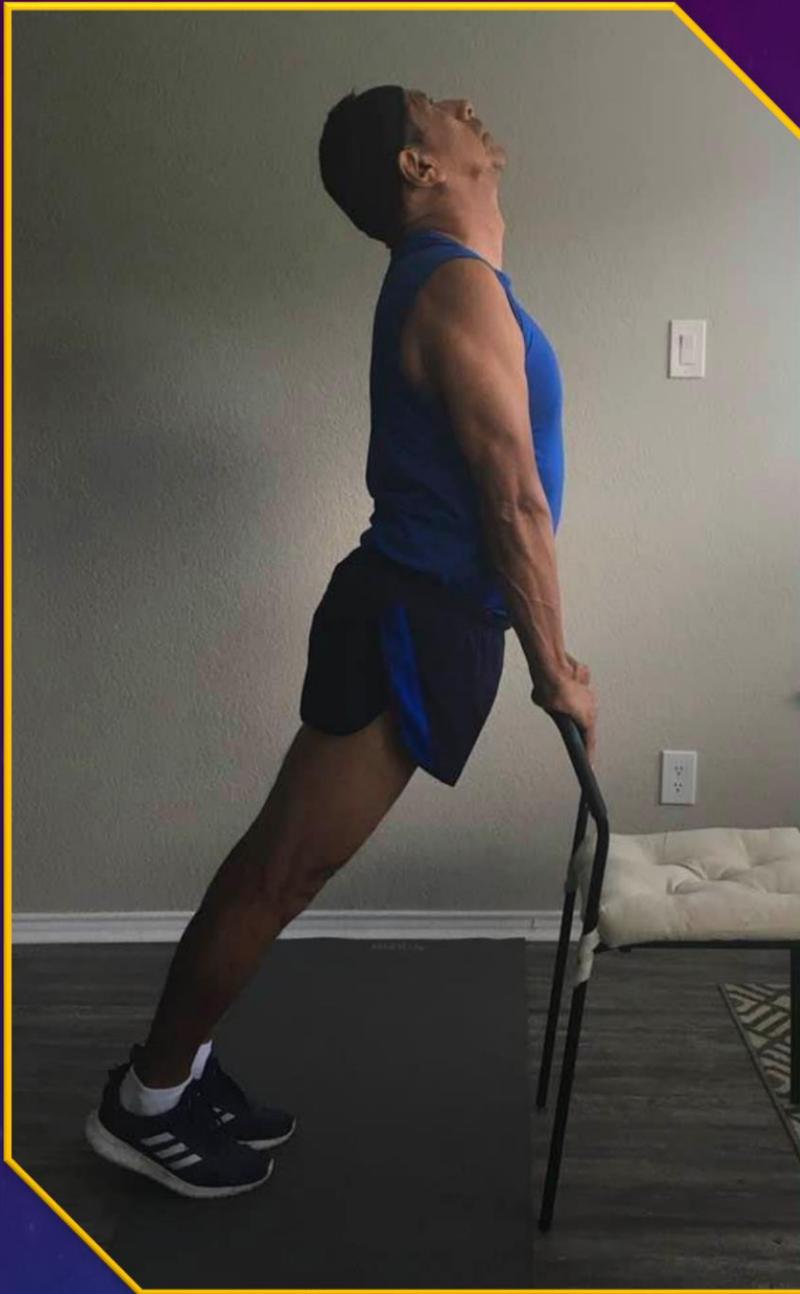
UNIVERSIDAD NACIONAL
DE EDUCACIÓN
Enrique Guzmán y Valle
"Alma Mater del Magisterio Nacional"



Organización Panamericana de la Salud



MOVIMIENTO
MUÉVETE POR TU SALUD
PERÚ



De pie cogiéndose del respaldo de una silla, espalda recta, mentón hacia atrás elevar los talones.

ACTIVIDAD FÍSICA EN ESPACIOS REDUCIDOS
Godofredo Chirinos Sotelo / Sandy Dorian Isla Alcoser



RAFA - PANA

RED DE ACTIVIDAD FÍSICA
PARA LAS AMÉRICAS
Physical Activity
Network of the Americas



UNIVERSIDAD NACIONAL
DE EDUCACIÓN
Enrique Guzmán y Valle
"Alma Mater del Magisterio Nacional"



Organización
Panamericana
de la Salud



MOVIMIENTO
MUÉVETE POR TU SALUD
PERÚ

35



De pie cogiéndose del respaldar de una silla, espalda recta, piernas separadas realizar flexión y extensión de piernas

ACTIVIDAD FÍSICA EN ESPACIOS REDUCIDOS
Godofredo Chirinos Sotelo / Sandy Dorian Isla Alcoser



RAFA - PANA

RED DE ACTIVIDAD FÍSICA
PARA LAS AMÉRICAS
Physical Activity
Network of the Americas



UNIVERSIDAD NACIONAL
DE EDUCACIÓN
Enrique Guzmán y Valle
"Alma Mater del Magisterio Nacional"



Organización
Panamericana
de la Salud

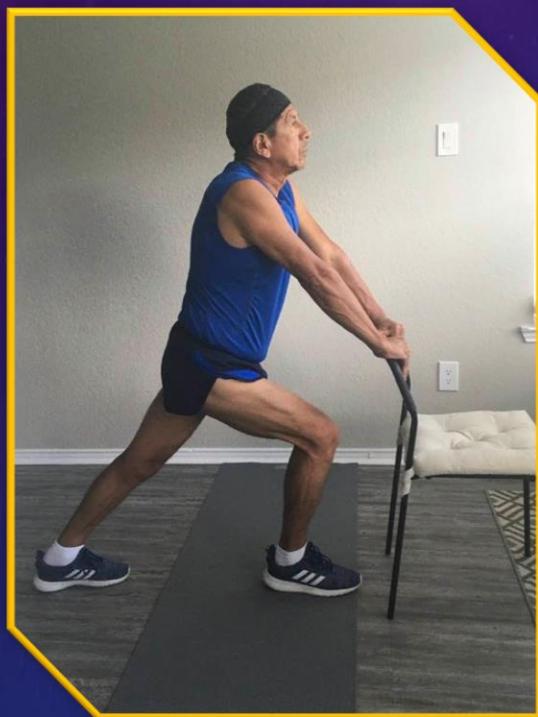


MOVIMIENTO
MUÉVETE POR TU SALUD
PERÚ

36a



36b



De pie cogiéndose del respaldar de una silla, espalda recta, una pierna flexionada (adelante) y la otra extendida (atrás). Alternar



ACTIVIDAD FÍSICA EN ESPACIOS REDUCIDOS
Godofredo Chirinos Sotelo / Sandy Dorian Isla Alcoser



RAFA - PANA

RED DE ACTIVIDAD FÍSICA
PARA LAS AMÉRICAS
Physical Activity
Network of the Americas



UNIVERSIDAD NACIONAL
DE EDUCACIÓN
Enrique Guzmán y Valle
"Alma Mater del Magisterio Nacional"



Organización Panamericana de la Salud



MOVIMIENTO
MUÉVETE POR TU SALUD
PERÚ



De pie cogiéndose del respaldo de una silla, espalda recta, piernas separadas y extendidas, bajar el tronco, flexionar los brazos y elevar la punta de los pies



RAFA - PANA

RED DE ACTIVIDAD FÍSICA
PARA LAS AMÉRICAS
Physical Activity
Network of the Americas



UNIVERSIDAD NACIONAL
DE EDUCACIÓN
Enrique Guzmán y Valle
"Alma Mater del Magisterio Nacional"



Organización
Panamericana
de la Salud



MOVIMIENTO
MUÉVETE POR TU SALUD
PERÚ

38a



38b



Sentado en una silla, espalda recta, entrecruzar los brazos oscilando los brazos adelante y atrás.

ACTIVIDAD FÍSICA EN ESPACIOS REDUCIDOS
 Godofredo Chirinos Sotelo / Sandy Dorian Isla Alcoser



RAFA - PANA

RED DE ACTIVIDAD FÍSICA
 PARA LAS AMÉRICAS
 Physical Activity
 Network of the Americas



UNIVERSIDAD NACIONAL
 DE EDUCACIÓN
 Enrique Guzmán y Valle
 "Alma Mater del Magisterio Nacional"



Organización
 Panamericana
 de la Salud



MOVIMIENTO
 MUÉVETE POR TU SALUD
 PERÚ

39



Sentado en una silla, espalda recta llevar los brazos atrás y flexionar el tronco hacia adelante



40



Sentado en una silla, espalda recta piernas extendidas hacia adelante, llevar las manos a la punta de los pies.



ACTIVIDAD FÍSICA EN ESPACIOS REDUCIDOS
Godofredo Chirinos Sotelo / Sandy Dorian Isla Alcoser



RAFA - PANA

RED DE ACTIVIDAD FÍSICA
PARA LAS AMÉRICAS
Physical Activity
Network of the Americas



UNIVERSIDAD NACIONAL
DE EDUCACIÓN
Enrique Guzmán y Valle
"Alma Mater del Magisterio Nacional"

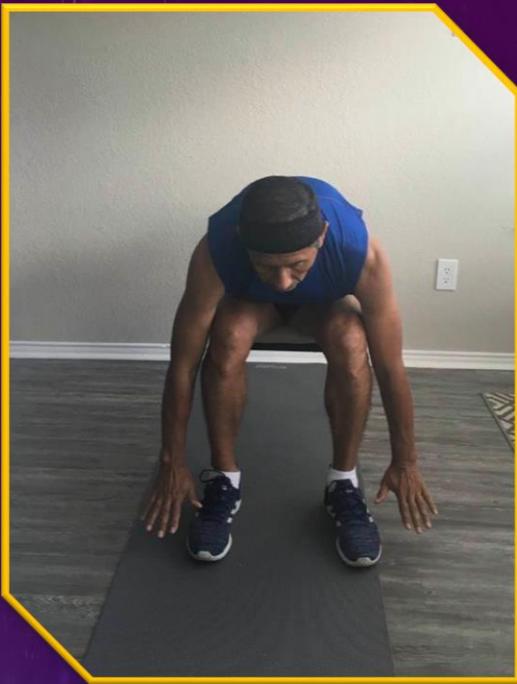


Organización
Panamericana
de la Salud



MOVIMIENTO
MUÉVETE POR TU SALUD
PERÚ

41



Sentado en una silla, espalda recta, llevar las manos a la punta de los pies y regresar a la posición de sentado.



42



Sentado en una silla, espalda recta, llevar las manos a los muslos elevar y bajar las piernas.



ACTIVIDAD FÍSICA EN ESPACIOS REDUCIDOS
Godofredo Chirinos Sotelo / Sandy Dorian Isla Alcoser



RAFA - PANA

RED DE ACTIVIDAD FÍSICA
PARA LAS AMÉRICAS
Physical Activity
Network of the Americas



UNIVERSIDAD NACIONAL
DE EDUCACIÓN
Enrique Guzmán y Valle
"Alma Mater del Magisterio Nacional"



Organización
Panamericana
de la Salud



MOVIMIENTO
MUÉVETE POR TU SALUD
PERÚ

43a



43b



Sentado en una silla, espalda recta, una pierna flexionada y la otra extendida hacia adelante. Alternar.

ACTIVIDAD FÍSICA EN ESPACIOS REDUCIDOS
 Godofredo Chirinos Sotelo / Sandy Dorian Isla Alcoser



RAFA - PANA

RED DE ACTIVIDAD FÍSICA
 PARA LAS AMÉRICAS
 Physical Activity
 Network of the Americas



UNIVERSIDAD NACIONAL
 DE EDUCACIÓN
 Enrique Guzmán y Valle
 "Alma Mater del Magisterio Nacional"



Organización
 Panamericana
 de la Salud



MOVIMIENTO
 MUÉVETE POR TU SALUD
 PERÚ

44a



44b



Sentado en una silla, espalda recta, brazos extendidos y separados a los lados entrecruzar las piernas y simultáneamente juntar y separar las manos

ACTIVIDAD FÍSICA EN ESPACIOS REDUCIDOS
Godofredo Chirinos Sotelo / Sandy Dorian Isla Alcoser



RAFA - PANA

RED DE ACTIVIDAD FÍSICA
PARA LAS AMÉRICAS
Physical Activity
Network of the Americas



UNIVERSIDAD NACIONAL
DE EDUCACIÓN
Enrique Guzmán y Valle
"Alma Mater del Magisterio Nacional"



Organización
Panamericana
de la Salud



MOVIMIENTO
MUÉVETE POR TU SALUD
PERÚ



45



Sentado en una silla, espalda recta, lleve el tronco hacia adelante abrazando sus piernas

46



Sentado en una silla, espalda recta, manos a la cintura, piernas extendidas, mantenga los pies suspendidos.



RAFA - PANA

RED DE ACTIVIDAD FÍSICA
PARA LAS AMÉRICAS
Physical Activity
Network of the Americas



UNIVERSIDAD NACIONAL
DE EDUCACIÓN
Enrique Guzmán y Valle
"Alma Mater del Magisterio Nacional"



Organización
Panamericana
de la Salud



MOVIMIENTO
MUÉVETE POR TU SALUD
PERÚ

47a



47b



Apoyado con las manos en una silla, espalda recta, piernas flexionadas y separadas, bajar la cadera flexionando y extendiendo los brazos.

ACTIVIDAD FÍSICA EN ESPACIOS REDUCIDOS
 Godofredo Chirinos Sotelo / Sandy Dorian Isla Alcoser



RAFA - PANA

RED DE ACTIVIDAD FÍSICA
 PARA LAS AMÉRICAS
 Physical Activity
 Network of the Americas



UNIVERSIDAD NACIONAL
 DE EDUCACIÓN
 Enrique Guzmán y Valle
 "Alma Mater del Magisterio Nacional"



Organización
 Panamericana
 de la Salud



MOVIMIENTO
 MUÉVETE POR TU SALUD
 PERÚ



Apoyado con las manos en una silla, espalda recta, mentón atrás, piernas flexionadas y separadas, elevar la cadera y los talones.

ACTIVIDAD FÍSICA EN ESPACIOS REDUCIDOS
Godofredo Chirinos Sotelo / Sandy Dorian Isla Alcoser



RAFA - PANA

RED DE ACTIVIDAD FÍSICA
PARA LAS AMÉRICAS
Physical Activity
Network of the Americas



UNIVERSIDAD NACIONAL
DE EDUCACIÓN
Enrique Guzmán y Valle
"Alma Mater del Magisterio Nacional"



Organización
Panamericana
de la Salud



MOVIMIENTO
MUÉVETE POR TU SALUD
PERÚ

49



De pie, espalda recta y hacia adelante, una mano coge la silla y la otra se lleva adelante, una pierna de apoyo y la otra extendida hacia atrás. (para mayor equilibrio debe alternar los segmentos a extender)

ACTIVIDAD FÍSICA EN ESPACIOS REDUCIDOS
Godofredo Chirinos Sotelo / Sandy Dorian Isla Alcoser



RAFA - PANA

RED DE ACTIVIDAD FÍSICA
PARA LAS AMÉRICAS
Physical Activity
Network of the Americas



UNIVERSIDAD NACIONAL
DE EDUCACIÓN
Enrique Guzmán y Valle
"Alma Mater del Magisterio Nacional"



Organización
Panamericana
de la Salud

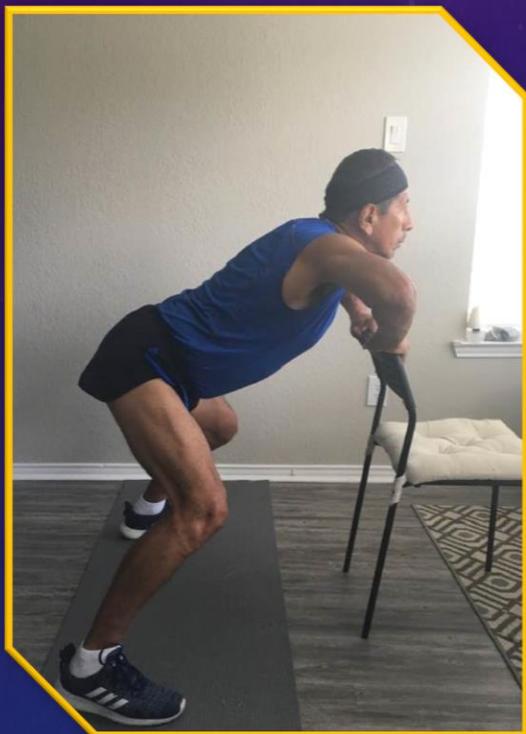


MOVIMIENTO
MUÉVETE POR TU SALUD
PERÚ

50a



50b



De pie cogiéndose del respaldar de una silla, espalda recta, piernas separadas realizar flexión y extensión de piernas y brazos

ACTIVIDAD FÍSICA EN ESPACIOS REDUCIDOS
 Godofredo Chirinos Sotelo / Sandy Dorian Isla Alcoser



RAFA - PANA

RED DE ACTIVIDAD FÍSICA
 PARA LAS AMÉRICAS
 Physical Activity
 Network of the Americas



UNIVERSIDAD NACIONAL
 DE EDUCACIÓN
 Enrique Guzmán y Valle
 "Alma Mater del Magisterio Nacional"



Organización
 Panamericana
 de la Salud



MOVIMIENTO
 MUÉVETE POR TU SALUD
 PERÚ

FUENTES DE INFORMACIÓN

- ALIAGA TOVAR, Jaime, RODRÍGUEZ DE LOS RÍOS, Luis, PONCE DÍAZ, Carlos, FRISANCHO LEÓN, Augusto, ENRÍQUEZ VERAUE, Jorge. Escala de desesperanza de BECK (BHS): adaptación y características psicométricas, http://sisbib.unmsm.edu.pe/BVRevistas/Investigacion_Psicologia/v09_n1/pdf/a05v9n1.pdf, consultado 14/03/2020
- ARAÚJO, C.L.; MANUCUSSI e Faro, A.C, La práctica de actividad física en personas mayores del Valle del Paraíba, São Paulo, Brasil (2020) , http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1695-61412012000400012, consultado 18/03/20
- ARTHRITIS FOUNDATION , <http://espanol.arthritis.org/espanol/> , consultado 20/03/2020
- BARBADO VILLALBA Carlos, BARRANCO GIL David, Manual del ciclo indoor avanzado, Paidotribo, España. (2007)
- CALDERÓN TICONA, Jorge, GARCÍA-QUISPE, Wilser Andrés, TORRES GONZALES, Dina, PADILLA ROJAS, Concentración de adiponectina posterior a reducción de masa corporal en un grupo de mujeres obesas premenopáusicas en Lima, Perú, <http://www.horizontemedico.usmp.edu.pe/index.php/horizontemed/article/view/848/620>, consultado 5/03/2020
- CHOQUE Stella, CHOQUE Jacques, Actividades de animación para la tercera edad, 5ta edición, Paidotribo, España (2012)
- GARATACHEA VALLEJO, Nuria, Actividad física y envejecimiento, WANCEULEN, España. (2006)
- ISLA ALCOSER, Sandy Dorian, La importancia del material didáctico construido con elementos reciclables por el profesional de ciencias del deporte, para disminuir la contaminación ambiental y cuidar nuestra salud. Programa de capacitación-MINEDU, Perú, (2010)
- ISLA ALCOSER, Sandy Dorian, PAEZ BOCANEY, Yunior Rafael, NÚÑEZ RODRÍGUEZ, Milgledis, ALATA CUSY, Yudith Ivonne. Estudio diagnóstico de la movilidad articular en el adulto mayor con artrosis de rodillas, <http://revistaciaf.uclv.edu.cu/index.php/CIAF/article/view/97>, consultado 10/03/2020.
- LÓPEZ DE SUBIJANA Cristina, Actividad física y salud para el desarrollo motor en adultos y mayores, WANCEULEN, España. (2009)
- MALO-SERRANO Miguel , Perspectivas en la lucha contra la obesidad como problema de salud pública, http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1726-46342017000100001, consultado 20/03/2020
- MALO-SERRANO Miguel, CASTILLO M. Nancy, Pajita D, Daniel. , La obesidad en el mundo, <http://www.scielo.org.pe/pdf/afm/v78n2/a11v78n2.pdf>, consultado 25/03/2020

- MÁRQUEZ ROSA Sara y GUARATACHEA VALLEJO Nuria, Actividad física y salud, 1era edición, Díaz de Santos S.A. España. (2009)
- MARTÍNEZ GONZÁLEZ, Miguel Ángel, Conceptos de salud pública y estrategias preventivas, 2da edición, Elsevier, España. (2018)
- MATSUDO VKR, CELAFISCS, Programa Agita Sao Paulo, Sao Caetano do sul-Brasil. 1998
- MATSUDO VKR. Passport for health. World Health Organization, <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/330596/WH-1997-May-Jun-p16-17-eng.pdf?sequence=1&isAllowed=y> consultado 10/03/2020
- MESAS ESTESO Joaquín, Consejos e ideas de actividad física para mayores, Pila Teleña, España. (2017)
- MIKEL I., Biomecánica y bases neuromusculares de la actividad física y el deporte, Editorial Medica Panamericana, Argentina. (2008)
- ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD, Envejecimiento y salud, <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/envejecimiento-y-salud>, consultado 10/02/2020
- ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD, La actividad física en los adultos, https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_adults/es/, Consultado 22/03/2020,
- ORGANIZACIÓN PANAMERICANA DE LA SALUD (OPS), Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud, https://www.paho.org/arg/index.php?option=com_content&view=article&id=952:recomendaciones-mundiales-sobre-actividad-fisica-salud&Itemid=234, consultado 10/03/2020
- PONT GEIS Pilar, Mantenerse en forma de mayor, 1era edición, Paidotribo, España. (2003)
- PONT GEIS Pilar, Tercera edad: Actividad física y salud, 7ma edición. Paidotribo, España (2008).
- REVISTA MUÉVETE POR TU SALUD, ediciones de la 1 a la 16, <https://movimientomuevete.wixsite.com/saludperu/capacitacion> Consultado 23/03/20
- RODRÍGUEZ DE LOS RÍOS, Luis, El psicólogo educacional en contextos educativos no formales e informales, <http://journals.continental.edu.pe/index.php/apuntes/article/view/343/350>, consultado 10/03/2020
- SÁNCHEZ ESPINO, KENTH RICHARD; SOTO QUISPE, BEATRIZ YESSENIA MARIETTE, “Fuerza muscular y equilibrio en adultos mayores de 60 a 79 años de edad del centro integral de atención al adulto mayor La Perla, Callao”, Perú (2019)



RAFA - PANA

RED DE ACTIVIDAD FÍSICA
DE LAS AMÉRICAS
Physical Activity Network
of the Americas



Universidad Nacional de Educación
Enrique Guzmán y Valle
LA CANTUTA
"Alma mater del magisterio peruano"



Organización
Panamericana
de la Salud



MOVIMIENTO
MUÉVETE POR TU SALUD
PERÚ



***"Todo paso cuenta para
mejorar la salud"***