

2022

**ACTIVA TU VIDA,  
MUÉVETE.**



@colearagon



@colearagon



@colearagon

# Activa tu vida, muévete

---

**01 — Presentación**

**02 — Actividad física saludable**

**03 — Actividad física segura**

**04 — Actividad física sostenible**

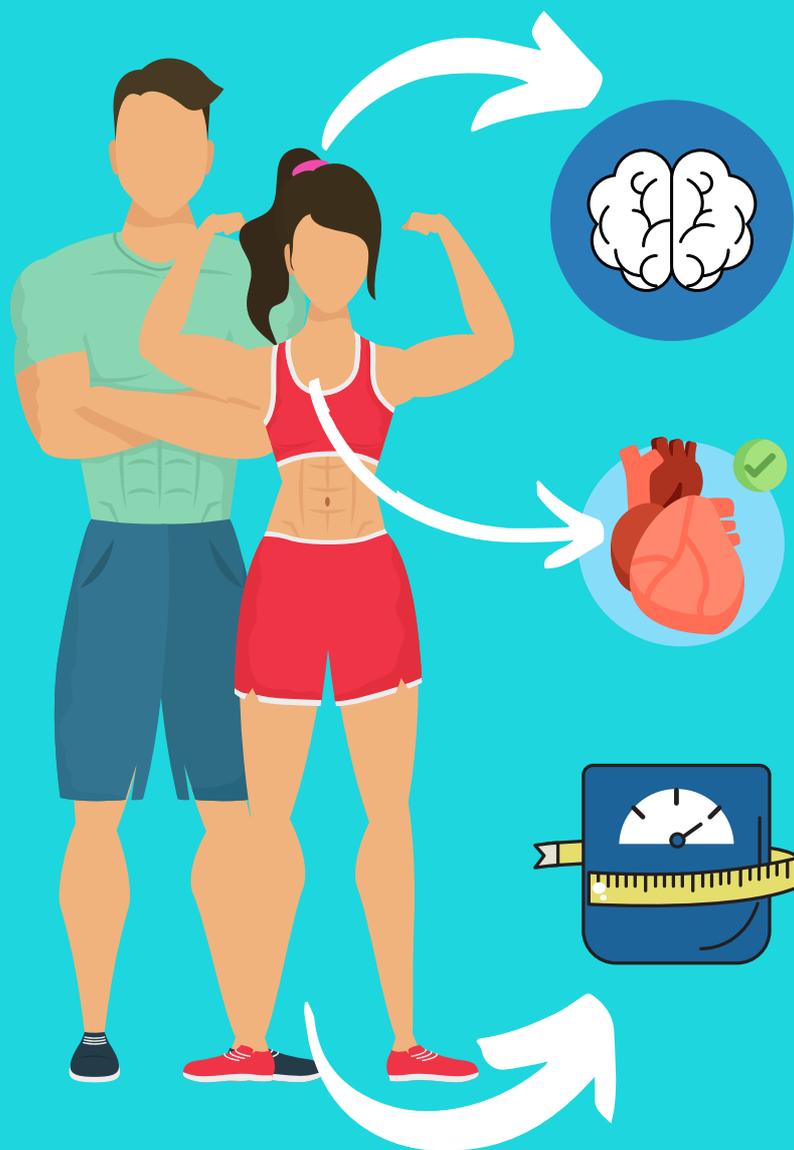
# Presentación

"Piscinas Saludables" es una campaña organizada por el Ayuntamiento de Zaragoza con la finalidad de promocionar hábitos saludables. En ella se van a utilizar las instalaciones de las piscinas municipales para sensibilizar y concienciar sobre la importancia de la protección solar, evitar el consumo de tabaco, la práctica de actividades físico-deportivas y una alimentación saludable.

Para ello, el Ayuntamiento de Zaragoza, cuenta con la colaboración de la Asociación Española Contra el Cáncer y el Colegio Oficial de Farmacéuticos de Zaragoza, dando continuidad a la ya tradicional campaña "Sol sin riesgo". También colabora la Asociación Española Contra el Cáncer (AECC), bajo el lema "Mejor sin humo", y pretende sensibilizar sobre los efectos perjudiciales en la salud que puede provocar el consumo de tabaco, entre ellos el cáncer de pulmón. El seguimiento de unos hábitos de alimentación saludable es fundamental y se va a promover a través de la Estrategia de Alimentación Sostenible y Saludable del Ayuntamiento de Zaragoza. Para finalizar, también se pretende ayudar a fomentar unas vidas activas para así evitar el sedentarismo y prevenir enfermedades cardiovasculares, obesidad, etc. Para ello, el Ayuntamiento de Zaragoza cuenta con la colaboración de la Asociación de Rehabilitados Cardíacos de Aragón (RELATE), y el Colegio Oficial de Educadores/as físico-deportivos/as de Aragón (COLEFA).

"Activa tu vida, muévete" es el lema utilizado por el Colegio Oficial en Educadores/as físico-deportivos/as de Aragón con el que defienden lo trascendente que es tener una vida activa, realizando actividad física regular y moderada, en la salud de las personas. Para ello, quiere destacar una serie de recomendaciones básicas para una práctica de actividad físico-deportiva saludable, segura y sostenible, la cual debe ser dirigida, supervisada y evaluada por un profesional cualificado, un educador/a físico-deportivo/a.

# Muévete, mantente sano



**Ayuda a reducir los síntomas de depresión y ansiedad. También contribuye a mejorar la concentración, el aprendizaje y el bienestar general.**

**Puede prevenir enfermedades cardiovasculares, principalmente la hipertensión arterial, cardiopatía isquémica y los accidentes cerebrovasculares.**

**Ayuda a mantener un peso estable, y a prevenir situaciones de sobrepeso y obesidad.**



**Se ha demostrado científicamente que realizar actividad física de manera regular supone un beneficio importante para la salud, mientras que su ausencia es perjudicial.**

# Actividad física saludable



Recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud (OMS)

Mantenerse activo y evitar el sedentarismo contribuye a una mejor calidad de vida. Cualquier tipo y cantidad de actividad física cuenta.

## NIÑOS Y ADOLESCENTES



Al menos  
**60**  
MINUTOS / DÍA

Actividad física de intensidad moderada a vigorosa, en gran parte aeróbica.



Al menos  
**3**  
DÍAS / SEMANA

Se deben introducir actividades aeróbicas de intensidad vigorosa para reforzar huesos y músculos.

## ADULTOS



Al menos entre

**2.5 - 5**

HORAS / SEMANA

Actividad física aeróbica de intensidad moderada

Al menos entre

**1.25 - 2.5**

HORAS / SEMANA

Actividad física aeróbica de intensidad vigorosa



### ¿SABÍAS QUÉ?

Se considera actividad física cualquier movimiento o desplazamiento realizado a pie, trotando, bicicleta... e incluso las tareas cotidianas y domésticas cuentan.



**LA OMS RECOMIENDA**  
2 días a la semana de ejercicios de fortalecimiento muscular.

El trabajo de fuerza es beneficioso para cualquier persona, independientemente de la edad y sexo.

# Actividad física segura



Hacer ejercicio regularmente es fundamental para desarrollar y mantener la salud de nuestro organismo, sin embargo, es tan importante como hacerlo en unas **condiciones adecuadas que garanticen seguridad al usuario.**

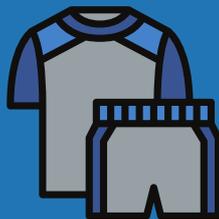
## 1. HIDRATARSE

Hidratarse correctamente, antes, durante y al finalizar la práctica físico-deportiva



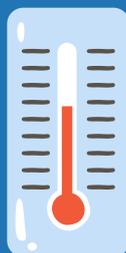
## 2. ROPA DEPORTIVA

Utilizar una ropa amplia y transpirable.



## 3. CALZADO CÓMODO Y ESPECÍFICO

Con ello se pueden evitar lesiones que nos impidan seguir con nuestra vida activa durante un tiempo.



< 28°C

## 4. TEMPERATURA ADECUADA

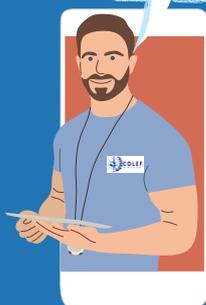
En verano es recomendable las horas tempranas de la mañana o al atardecer.

## 6. PROTEGERSE DEL SOL

Aplicar protector solar adecuado, así como mantener la cabeza protegida por ejemplo con una gorra



No te olvides del calentamiento y la vuelta a calma



## 5. AJUSTAR LA INTENSIDAD Y VOLUMEN DE ENTRENAMIENTO

Sigue las recomendaciones de tu educador/a físico-deportivo/a .

# Actividad Física sostenible



## 1. MOVILIDAD EFICIENTE

- Desplazarse a pie o en bicicleta ayuda a reducir emisiones de CO2



## 2. PROTEGE EL ENTORNO NATURAL

- No tires residuos al suelo
- Respeta la flora y la fauna



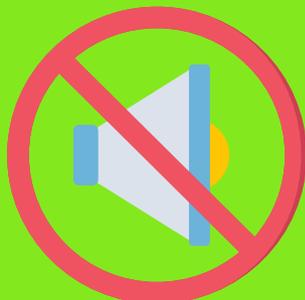
## 3. REDUCE EL CONSUMO ENERGÉTICO

- Aprovecha al máximo la luz natural
- Usa energía de fuentes renovables
- Utiliza las escaleras, no el ascensor



## 4. REDUCIR, REUTILIZAR Y RECICLAR

- Reduce el consumo de productos desechables



## 4. REDUCIR EL RUIDO

- Modera el volumen del ruido y no interfieras en el entorno



## 5. MINIMIZA EL CONSUMO DE AGUA

- Cierra el grifo
- Dúchate en vez de bañarte



**"Activa tu vida,  
muévete de manera  
saludable, segura y  
sostenible"**



@colearagon



@colearagon



@colearagon