

Guía del entrenador de estilo de vida: fase principal

Sesión 6: Mantenerse activo, un modo de vida

Índice

<i>Introducción y preparación</i>		<i>Página</i>
Lista de preparación	Materiales Antes de comenzar	2
Síntesis	Objetivos de aprendizaje Visión General de la sesión Mensajes claves	4
<i>Presentación de la clase</i>		
1ª Parte: Progreso y revisión semanal	Peso y registro Revisión semanal Esta semana	6
2ª Parte: Cómo superar los obstáculos	Obstáculos que impiden la actividad física Cómo encontrar tiempo para hacer actividad física Usar pequeños bloques de tiempo Aprovechar el momento	9
3ª Parte: La actividad de su estilo de vida	Cómo optar por lo activo Formas alternativas de actividad Comencemos Cuándo se debe dejar de hacer ejercicio	13
4ª Parte: Conclusión y lista de tareas	Tareas para la próxima semana y Conclusión	18
<i>Seguimiento</i>		
	Página de tareas y notas del entrenador de estilo de vida Gráfica de actividad física <u>¿Cómo me va?</u>	21

Introducción y preparación

Lista de preparación

Materiales

Estos son los materiales que utilizará durante la Sesión 6.

- Hojas de información y actividades para los participantes de la Sesión 6:
 - Sesión 6: Visión general
 - Gráfica de actividad física ¿Cómo me va? (ejemplo de gráfica)
 - ¡Usted puede encontrar el tiempo!
 - Oportunidades para un estilo de vida
 - Actividad segura y sana
 - Ejercicios de estiramiento fáciles y seguros
 - Cómo tratar una lesión
 - Cuándo dejar de hacer actividad física
 - Tareas para la próxima semana

- Gráfica de actividad física ¿Cómo me va? incluida al final de esta guía: asumiendo que la mayoría de los participantes harán entre 40 y 270 minutos de actividad física, los números para ese rango se han escrito en la columna de “Minutos”. Haga una copia para cada participante y pida que completen en esta gráfica la información personal y los minutos de actividad física correspondientes a la semana anterior.

- Gráfica en blanco de actividad física ¿Cómo me va?, incluida al final de esta guía. Para los participantes que deseen hacer más de los 270 minutos de actividad física que se detallan en la gráfica, lleve copias de estas gráficas y distribúyalas según sea necesario.

- Registros de comidas y actividades para la Sesión 6.

- Registro del entrenador de estilo de vida para registrar el peso de cada participante

- Tarjetas o etiquetas de identificación de la semana anterior, si todavía es necesario

- Suministros para rotafolios o pizarras

Sesión 6: Mantenerse activo, un modo de vida

Antes de comenzar

Antes de comenzar esta sesión, realice las siguientes tareas:

- Elija un lugar privado para pesar a los participantes.
- Prepare las hojas de información de la Sesión 6 para distribuir al comienzo de la sesión.
- Si aún es necesario, use las etiquetas de identificación o las tarjetas de la semana anterior.
- Tenga listo el Registro del entrenador de estilo de vida antes de pesar a los participantes.

Síntesis

Objetivos de aprendizaje

Al finalizar esta sesión, los participantes podrán:

- Hacer una gráfica de su actividad física diaria.
- Identificar dos formas diferentes de encontrar tiempo para hacer actividad física.
- Definir qué son las oportunidades de un estilo de vida activo.
- Describir formas de prevenir lesiones.
- Desarrollar un plan de actividades para la próxima semana.

Visión general de la Sesión 6

La Sesión 6 es la segunda sesión que se enfoca en la actividad física. Los participantes fijaron una meta de 60 minutos de actividad física en la última sesión y deben poder analizar algunos de sus logros y desafíos.

Usando las experiencias de los participantes, centre la conversación de esta semana en qué es lo que les dificulta aumentar la actividad física a los participantes y cómo superar estos obstáculos. Se hablará sobre las oportunidades de un tener estilo de vida activo, o cómo optar por lo activo a lo largo del día es uno de los componentes de la actividad física.

La Sesión 6 está dividida en estas cuatro partes:

1ª Parte: Progreso y revisión semanal (10 minutos)

2ª Parte: Cómo superar los obstáculos (20 minutos)

Esta sección dependerá en gran medida de la conversación que surja del grupo sobre la generación de ideas para incorporar actividad física en la rutina de cada persona y para solucionar los problemas que enfrentan los

Sesión 6: Mantenerse activo, un modo de vida

participantes. Debido a que encontrar tiempo para hacer actividad física a menudo es el obstáculo más común, se analizarán las soluciones (cómo programar o encontrar bloques de tiempo más breves).

3ª Parte: La actividad de su estilo de vida (20 minutos)

Llevar una vida físicamente activa va más allá de solamente los periodos de 20 o 30 minutos que hemos mencionado hasta ahora. También implica optar por lo activo a lo largo del día, como estacionar más lejos y caminar, o subir las escaleras en lugar de tomar el elevador. Se analizarán las formas de incorporar las oportunidades para tener un estilo de vida activo en los planes de actividad de los participantes.

4ª Parte: Conclusión y lista de tareas (10 minutos)

Mensajes claves

Estos son algunos mensajes claves para esta sesión que deben reforzarse a los participantes durante todo el programa.

- Tienen que elegir incluir actividad física en el día.
- Deben buscar bloques de tiempo para hacer actividad física.
- Ser creativos y usar bloques breves de tiempo les facilitará el logro de hacer actividad física.
- Cuando comiencen un programa de actividad física, es importante prestar atención a su estado físico, preparar el cuerpo para el aumento de actividad de forma adecuada y estar conscientes de si su ritmo es muy lento o muy rápido.
- Es muy importante hacer ejercicio de manera segura y saber cuándo necesitan detenerse.

Presentación de la clase

1ª Parte: Progreso y revisión semanal

Duración: 10 minutos

Peso y registro

Notas

Pese a cada participante en forma privada y pídale que registre su peso en la gráfica de peso ¿Cómo me va?

Registre el peso del participante en el Registro del entrenador de estilo de vida.

Distribuya:

- Las hojas de información y actividades de la Sesión 6 a los participantes para que las coloquen en los cuadernos del participante.
- Los Registros de comidas y actividades de la Sesión 6.
- Los Registros de comidas y actividades de la Sesión 4 con sus notas.

Recoja los Registros de comidas y actividades de la Sesión 5.

Repase las responsabilidades del grupo, si es necesario.

Revisión semanal

Notas

Converse sobre los logros y las dificultades de alcanzar las metas relacionados con la pérdida de peso.

Presente: La semana pasada comenzamos a hablar sobre la actividad física e identificamos las metas para esta semana.

Pregunte: ¿Cuánta actividad física hicieron la semana pasada?

Respuestas abiertas.

Sesión 6: Mantenerse activo, un modo de vida

Pida a voluntarios que cuenten sobre el tipo y la cantidad de actividad física que hicieron y los desafíos que enfrentaron para poder hacerla.

Pregunte: ¿Alguien se encontró con obstáculos, como el clima o falta de tiempo?

Converse brevemente en grupo sobre los problemas que tuvieron.

Esta semana

Notas

Presente: Esta semana:

- Comenzarán a registrar su actividad física diaria.
- Hablaremos sobre cómo la falta de tiempo puede ser un obstáculo para la actividad física.
- Buscarán diferentes formas de encontrar tiempo para mantenerse activos y hacer que la actividad física sea un estilo de vida que eligen, lo que incluye incorporar la actividad física a la rutina diaria.
- Veremos las formas de prevenir lesiones.
- Desarrollarán un plan de actividades para la semana siguiente.



Refiera a los participantes al ejemplo de una gráfica de actividad física ¿Cómo me va? en el cuaderno del participante.

Presente: A partir de esta sesión, cada semana registrarán su actividad física en una gráfica como esta. Utilizarán la gráfica para ver el progreso que van haciendo y para compararlo con sus metas de actividad física.



Distribuya las gráficas de actividad física ¿Cómo me va? a los participantes.

Sesión 6: Mantenerse activo, un modo de vida

Presente: Esta es la gráfica que utilizarán para registrar su actividad física cada semana. Los minutos ya están completados en la columna “Minutos”. Guárdenla y tráiganla a clase todas las semanas.

Ahora, tomen un momento para escribir su nombres y la fecha de inicio.

Notarán que los minutos (de 40 a 270) están escritos en la columna de “Minutos”. Coloquen un punto debajo de la columna de la semana 5 al lado de los minutos de actividad que realizaron esta semana. De ahora en adelante, cada semana, colocarán un punto al lado de los minutos de la actividad realizada esa semana. Recorreré el salón para ayudarlos.



Nota para el entrenador de estilo de vida

Ayude a los participantes a registrar la actividad física de la última semana en sus gráficas. Además, si los participantes desean hacer más minutos de actividad en el futuro de los que se incluyen en esta gráfica, o si quieren hacer menos, permita que usen una gráfica de actividad física ¿Cómo me va? en blanco.

Sesión 6: Mantenerse activo, un modo de vida

2ª Parte: Cómo superar los obstáculos

Duración: 20 minutos

Obstáculos que impiden la actividad física

Notas

Presente: Ahora que hemos comenzado a establecer metas de actividad física semanales, es importante conversar sobre los problemas que podrían tener al seguir su plan de actividad. En el repaso de la semana, hablamos sobre los problemas u obstáculos que impiden hacer actividad física.

Pregunte: ¿Alguien tiene idea de cómo abordar los problemas que tuvieron? ¿Les funcionó alguna estrategia?



Escriba en la página del rotafolios o pizarra las estrategias de los participantes para superar los obstáculos.



Nota para el entrenador de estilo de vida

Trate de generar soluciones en grupo. Algunos ejemplos:

Tiempo: Este es uno de los obstáculos más comunes, de modo que se conversará sobre el tiempo en profundidad. Las sugerencias empiezan en la próxima página.

Niños y cuidado infantil: Solicite a una niñera o a un miembro de la familia que ayude con los niños, o incluya a su hijo en su actividad física (por ejemplo, caminar llevándolo en un cochecito).

Clima caluroso: Haga actividad física temprano o tarde en el día, o adentro (por ejemplo, caminar en un centro comercial).

Sesión 6: Mantenerse activo, un modo de vida

Cómo encontrar tiempo para hacer actividad física

Notas

Presente: Para muchas personas, el mayor problema para tratar de hacer actividad física es la falta de tiempo. Vamos a hablar sobre opciones para superar este obstáculo.

En primer lugar, planear ser activos: procuren que la actividad física forme parte del día.

- Cada día reserven un bloque de tiempo para la actividad planificada.
- Anótenla en su calendario; procuren que la actividad física sea una rutina tan regular como tomar una ducha, almorzar o leerle un libro de cuentos a sus hijos.

La meta de actividad física para la próxima semana es hacer un total de 90 minutos en la semana.

Tomen un momento para pensar en un día típico.

Pregunte: ¿Cuándo pueden reservarse 20 o 30 minutos para hacer una actividad que les gusta? ¿O quizás, diez minutos dos veces al día?

Sugiera: ¿Les gustan las mañanas? ¿Disfrutarían de salir a caminar durante el almuerzo? ¿Y después de la cena?

Respuestas abiertas.

Sesión 6: Mantenerse activo, un modo de vida

Usar bloques de tiempo más breves

Notas

Presente: A algunas personas les resulta complicado encontrar un bloque de tiempo amplio para hacer actividad física. Nuestros horarios pueden ser impredecibles o también es posible que tengamos tanto que hacer que no podamos encontrar un período libre de 20 o 30 minutos.

Pregunte: ¿Alguien tiene alguna idea sobre las formas de encontrar 20 o 30 minutos para hacer actividad física?

Respuestas abiertas.



Refiera a los participantes a la hoja ¡Usted puede encontrar el tiempo! en el cuaderno del participante.

Presente: Una idea puede ser encontrar bloques de tiempo más cortos.

- Tal vez disponga de 10 minutos tres veces al día o de 15 minutos dos veces al día.
- Podría hacer actividad física durante 10 minutos por la mañana, 10 minutos por la tarde y otros 10 minutos por la noche.
- Al final del día, habrá alcanzado su meta de 30 minutos.

Aprovechar el momento

Notas

Presente: Por supuesto, no todas las personas pueden programar estos bloques de tiempo, así que deben estar atentas para encontrarlos.

- Tal vez lleguen temprano a una cita con el médico: aprovechen esa oportunidad para caminar unos minutos alrededor del edificio o usar las escaleras en lugar del elevador.
- Hagan actividad física cuando sientan la inspiración: las tareas del hogar pueden esperar.

Sesión 6: Mantenerse activo, un modo de vida

Pregunte: ¿Se les ocurre algún momento del día en que puedan disponer de 10 o 15 minutos?

Respuestas abiertas.

Presente: Hacer actividad física no tiene que significar ir al gimnasio o pasar tiempo en la caminadora. Pueden hacer actividad en cualquier lugar. Simplemente encuentren el tiempo a lo largo del día, y en los bloques de tiempo que les resulten más convenientes. Se sorprenderán de lo sencillo que puede resultar.

Sesión 6: Mantenerse activo, un modo de vida

3ª Parte: Oportunidades para un estilo de vida activo

Duración: 20 minutos

Cómo optar por lo activo

Notas

Presente: Hasta ahora, hemos hablado principalmente sobre el tipo de actividad física que registrarán en sus Registros de comidas y actividades, ya sea que la hagan toda de una vez o en partes a lo largo del día.



Refiera a los participantes a la hoja Oportunidades para un estilo de vida activo en el cuaderno del participante.

Otro tipo importante de actividad consiste en “las oportunidades para un estilo de vida activo”, lo que implica tomar las oportunidades que se presentan a lo largo del día para optar por lo activo. Esta hoja de información muestra algunos ejemplos de oportunidades que implican actividad o inactividad.

Presente: Como se muestra en esta hoja, un ejemplo de una oportunidad de actividad es usar las escaleras en lugar del elevador. Un ejemplo de una oportunidad de inactividad es estacionar el automóvil tan cerca de la entrada como sea posible. Una oportunidad de actividad sería estacionar lejos y caminar. Un tercer ejemplo es estacionar el automóvil y caminar hasta el banco, en lugar de usar la ventanilla para automóviles.

Estas oportunidades solamente les toman uno o dos minutos más, pero todos esos minutos suman y lo transforman en una persona con un estilo de vida activo. Generalmente, son demasiado breves como para contabilizarlas y llevar un registro, pero pueden significar una diferencia en el nivel total de actividad.

Pregunte: ¿Hay alguna otra forma de optar por lo activo?

Respuestas abiertas.

Sesión 6: Mantenerse activo, un modo de vida

Formas alternativas de actividad

Notas

Muchos de nuestros padres, y especialmente nuestros abuelos, no tenían la opción de ser inactivos durante el día. Se mantenían activos porque tenían que hacerlo.

- No había elevadores en todos los edificios.
- No tenían automóvil, o tenían uno para toda la familia.
- Lavaban la ropa y los platos a mano.

Ahora, la mayoría de nosotros tenemos tantas comodidades que nuestras vidas son, generalmente, inactivas, a menos que tomemos conscientemente las oportunidades de ser más activos.

Sesión 6: Mantenerse activo, un modo de vida

Pregunte: ¿Cuáles son las oportunidades de ser activos que podrían tomar durante el día? ¿Qué oportunidades de inactividad podrían limitar?



Escriba los ejemplos de los participantes en un rotafolios o pizarra.



Nota para el entrenador de estilo de vida

Después de que los participantes den ejemplos, agregue estos en la pizarra:

- Bajarse del autobús una parada antes y caminar el resto del camino.
- Caminar por el pasillo para hablar con un compañero de trabajo en lugar de llamar por teléfono o enviar un correo electrónico.
- Caminar a la tienda o iglesia cercana en lugar de ir en automóvil.
- Utilizar un rastrillo en lugar de un soplador de hojas.
- Quedarse de pie mientras se habla por teléfono en lugar de sentarse.
- Lavar el automóvil a mano.

Presente: Muchas personas dicen que no tienen tiempo durante el día para caminar, pero miran varias horas de televisión por la noche. Traten de reducir las horas que pasan frente al televisor e inviertan el tiempo en una caminata.

Al comienzo, pueden pensar que la caminata es un trabajo. Pero cuando se acostumbren, descubrirán que caminar es una excelente forma de relajarse y despejarse, y pueden sentirse mucho más descansados y renovados que si hubieran pasado este tiempo en el sofá mirando televisión.

Sesión 6: Mantenerse activo, un modo de vida

Otra opción es hacer actividad mientras miran televisión:

- Caminen durante los anuncios publicitarios.
- Usen una bicicleta estacionaria para ejercicios.
- Levanten pesas.
- Sigam un programa de ejercicios.

Comencemos

Notas



Refiera a los participantes a la hoja de Actividad segura y sana en el cuaderno del participante.



Nota para el entrenador de estilo de vida

No es necesario ver estas hojas de información durante la sesión. La mayoría de los participantes caminará para hacer actividad física; por lo tanto, no es necesario poner énfasis en los ejercicios de estiramiento. Solamente sugiera que comiencen y finalicen su caminata a un ritmo más lento. Para aquellos participantes que comiencen a hacer actividad más intensa más adelante, vean las hojas de información en ese momento. Si es necesario, pueden ver y demostrar algunos ejercicios de estiramiento específicos para hacer caminatas y hacer que los participantes los practiquen.

Si los participantes comienzan haciendo estiramientos, asegúrese de que no incluyan el tiempo de estiramiento en la meta de 150 minutos.

Sesión 6: Mantenerse activo, un modo de vida

Presente: Como se describe en esta hoja de información, hay algunas prácticas sencillas que pueden ayudarlos a hacer actividad física de manera segura.

- Comenzar a realizar actividad física lentamente.
- Comenzar cada actividad lentamente con un periodo de calentamiento.
- Finalizar cada actividad lentamente con un periodo de enfriamiento.
- Tomar mucha agua antes, durante y después de la actividad física.
- Usar medias cómodas y mantener los pies secos.

En la primera página de hoja de información Actividad segura y sana se indica qué hacer si tienen un calambre muscular y más adelante se explican algunos ejercicios de estiramiento, si les interesa. Véanlos en su casa y la próxima semana podemos hablar sobre las dudas que tengan.

Cuándo se debe dejar de hacer ejercicio

Notas

Presente: Aunque hacer actividad física, por lo general, es muy seguro, algunas veces se debe dejar de hacer ejercicio.

No puedo darles consejos médicos. Si tienen alguna pregunta, deben comunicarse con su proveedor de salud médica.

Si tienen dolor de pecho, molestias, muchas náuseas, dificultad para respirar, sudoración o mareos (como se describe en esta hoja de información), deben dejar de hacer ejercicio inmediatamente.

Llamen a su médico o vayan a la sala de emergencias si estos síntomas no desaparecen al poco tiempo.

Sesión 6: Mantenerse activo, un modo de vida

4ª Parte: Conclusión y lista de tareas

Duración: 10 minutos

Tareas para la próxima semana

Notas

Pregunte si hay alguna pregunta sobre lo que se ha tratado en esta sesión.



Refiera a los participantes a la hoja Tareas para la próxima semana en el cuaderno del participante.

Presente: Ahora, hagamos un plan de actividad para la semana próxima. La meta es hacer un poco más que la semana anterior y llegar a un total de 90 minutos de actividad esta semana. Registren sus actividades de la semana en la tabla que se encuentra en esta hoja de información y calculen el total.



Nota para el entrenador de estilo de vida

Personalice el plan de actividades basado en lo que los participantes dijeron que hicieron la semana anterior. Esta semana, la meta será de 90 minutos. Si un participante hace más o menos de 60 minutos la semana anterior, aplique su criterio de lo que debe aumentar. Sugiera que aumente entre 15 y 30 minutos.

Y, como siempre, lleven un registro de su peso y de lo que comen, así como de la actividad física que hacen en el Registro de comidas y actividades.

Sesión 6: Mantenerse activo, un modo de vida

Conclusión

Notas

Resuma estos puntos claves de esta sesión:

- Tomen las *oportunidades* de incluir actividad física en el día.
- Usen bloques de tiempo más breves si les resulta más fácil.
- Sean creativos: sustituyan 10 minutos de televisión por una caminata alrededor de la cuadra.
- Comiencen lentamente, hagan ejercicios de estiramiento si es necesario, hagan calentamiento antes de la actividad física y luego enfriamiento cuando terminen, y usen ropa cómoda.
- Hagan actividad física de manera segura y reconozcan cuando necesitan parar.

Concluya con: Si toman las oportunidades para añadir actividad física a sus días de manera consciente, podrían sorprenderse de lo sencillo que puede ser. Recuerden pensar en hacer actividad física de manera segura: comiencen lentamente y vayan a un ritmo que sea adecuado para ustedes.

Nuestra próxima sesión se llama “Inclinar la balanza de las calorías”. La balanza de las calorías se trata de las “calorías que comen y las que se queman”, y hablaremos sobre la manera en que la alimentación saludable junto con la actividad física pueden inclinar la balanza hacia la pérdida de peso.

Pregunte a los participantes si tienen alguna pregunta antes de terminar la sesión.

Responda las preguntas o inquietudes.

Haga todos los anuncios necesarios sobre cambios en la hora o ubicación, información de contacto, etc.

Sesión 6: Mantenerse activo, un modo de vida

Después de la sesión:

- Escriba notas sobre los logros y haga las recomendaciones necesarias en el Registro de comidas y actividades de cada participante de la semana anterior.

- Registre los minutos que se encuentran en el Registro de comidas y actividades del participante para esta semana en su Registro del entrenador de estilo de vida.

- Utilice la Página de tareas y notas del entrenador de estilo de vida al final de esta guía para tomar notas sobre la sesión.



Gráfica de actividad física ¿Cómo me va?

Nombre: _____ Fecha de inicio: _____ Meta mínima de actividad física: 150 minutos

Minutos	Número de semana																							
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
270																								
260																								
250																								
240																								
230																								
220																								
210																								
200																								
190																								
180																								
170																								
160																								
150																								
140																								
130																								
120																								
110																								
100																								
90																								
80																								
70																								
60																								
50																								
40																								

Instrucciones: Comenzando con la Sesión 5, coloque un punto al lado de los minutos de actividad realizados cada semana.



Gráfica de actividad física ¿Cómo me va?

Nombre: _____ Fecha de inicio: _____ Meta mínima de actividad física: 150 minutos

Minutos	Número de semana																							
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24

Instrucciones: Comenzando con la Sesión 5, coloque un punto al lado de los minutos de actividad realizados cada semana.