

# Guía del entrenador de estilo de vida: fase principal

## Sesión 13: Impulsar su plan de actividades

### Índice

<i>Introducción y preparación</i>		<i>Página</i>
<b>Lista de preparación</b>	Materiales Antes de comenzar	2
<b>Síntesis</b>	Objetivos de aprendizaje Visión general de la sesión Mensajes claves	4
<i>Presentación de la clase</i>		
<b>1ª Parte: Progreso y revisión semanal</b>	Peso y registro Revisión semanal Esta semana	6
<b>2ª Parte: Agregar interés y variedad</b>	Evitar el aburrimiento Maneras de agregar variedad	8
<b>3ª Parte: Mejorar su estado aeróbico</b>	¿Qué es el estado aeróbico? Principios de F.I.T.T. Frecuencia, Intensidad, Tiempo, Tipo de actividad ¿Con qué intensidad se está ejercitando?	12
<b>4ª Parte: Conclusión y lista de tareas</b>	Tareas para la próxima semana y Conclusión	16
<i>Seguimiento</i>		
	Página de tareas y notas del entrenador de estilo de vida	18
<i>Recursos complementarios</i>		
	Cómo usar un podómetro	19

# Introducción y preparación

## Lista de verificación

### Materiales

---

Estos son los materiales que utilizará durante la Sesión 13.

- Hojas de información y actividades para los participantes de la Sesión 13:
  - Sesión 13: Visión general
  - Maneras de evitar el aburrimiento
  - Mejorar su estado aeróbico
  - Principios de F.I.T.T.
  - ¿Con qué intensidad se está ejercitando?
  - Tareas para la próxima semana
- Registros de comidas y actividades para la Sesión 13
- Graficas de peso y actividad física ¿Cómo me va?
- Registro del entrenador de estilo de vida
- Tarjetas o etiquetas de identificación de las semanas anteriores, si todavía es necesario
- Suministros para rotafolios o pizarras
- Báscula

### Lista de preparación

#### 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 y actividades de la Sesión 13 para distribuir al comienzo de la sesión.
- Si aún es necesario, prepare 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:

- Identificar maneras de agregar interés y variedad a los planes de actividad.
- Definir “estado aeróbico”.
- Explicar los cuatro principios de F.I.T.T. (frecuencia, intensidad, tiempo y tipo de actividad) y cómo se relacionan con el buen estado cardíaco (aeróbico).

#### Visión general de la Sesión 13

---

La Sesión 13 trata una importante realidad en mantener una rutina de actividad física: el aburrimiento. A medida que un plan de actividades se vuelve rutinario, uno puede perder el interés y caer en los viejos hábitos. Para hacer que la actividad física sea más agradable, se les pide a los participantes que aporten ideas sobre cómo agregar interés y variedad a su rutina. El entrenador de estilo de vida sugiere ejemplos de cómo eliminar el aburrimiento e incluso mejorar el estado aeróbico.

La Sesión 13 se divide en cuatro partes:

##### **1ª Parte: Progreso y revisión semanal (5 minutos)**

Los participantes se pesarán y usted hará un breve repaso de la información que se presentó en la sesión anterior, y luego facilitará una conversación sobre los logros, las dificultades y las preguntas que hayan surgido desde la última reunión del grupo.

##### **2ª Parte: Agregar interés y variedad (20 minutos)**

Esta parte ofrece ejemplos de cómo agregar variedad a un plan de actividad. Usted facilita la conversación sobre cómo sobrellevar el aburrimiento de una rutina de actividad física y cómo impulsar un plan para hacerlo más agradable.

### 3ª Parte: Mejorar su estado aeróbico (30 minutos)

Se habla del significado y la importancia de la actividad aeróbica, de qué modo el mejorar su estado aeróbico –y controlar con qué intensidad trabaja su cuerpo durante la actividad física– puede ayudarlo a alcanzar niveles de aptitud física nuevos y más agradables. Se analizan los principios de F.I.T.T. para saber cómo obtener los mayores beneficios posibles de la actividad física.

### 4ª Parte: Conclusión y lista de tareas (5 minutos)

## Mensajes claves para reforzar

---

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

- El aburrimiento con la rutina es normal. Agregue variedad a la actividad física para evitar perder el interés.
- Es importante tener en cuenta la seguridad cuando se hacen cambios en la actividad física. Cuando agrega cambios a su rutina, asegúrese de no aumentar el riesgo de lastimarse o causar daño al corazón.
- Aumentar los niveles de actividad puede ayudar a incrementar la capacidad de trabajar intensamente, lo cual puede hacer más fácil mantener las metas de peso.
- Presten atención a su cuerpo para reconocer sus capacidades y límites antes de hacer cambios a un plan de actividad física.

# Presentación de la clase

### 1ª Parte: Progreso y revisión semanal

Duración: 5 minutos

Peso y registro	Notas
<p><b>Pese</b> a cada participante en forma privada y pídale que registre su peso en la gráfica de peso <u>¿Cómo me va?</u></p> <p><b>Registre</b> el peso del participante en el <u>Registro del entrenador de estilo de vida</u>.</p> <p><b>Distribuya:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Las hojas de información y actividades de la Sesión 13 a los participantes para que las coloquen en los cuadernos del participante</li><li>• Los <u>Registros de comidas y actividades</u> de la Sesión 13.</li><li>• Los <u>Registros de comidas y actividades</u> de la Sesión 11, que contienen notas del entrenador de estilo de vida.</li></ul> <p><b>Recoja</b> los <u>Registros de comidas y actividades</u> de la Sesión 12.</p>	
Revisión semanal	Notas
<p><b>Pregunte:</b> ¿Tuvieron algún problema para llevar sus registros la semana pasada? ¿Pudieron mantenerse dentro de las cantidades límite de gramos de grasas y calorías y alcanzar su meta de actividad física?</p> <p><b>Respuestas abiertas.</b></p> <p><b>Pregunte:</b> ¿Cómo se sienten esta semana con respecto a sus metas y a su progreso en general?</p> <p><b>Ofrezca</b> su ayuda para anotar la actividad física y el peso en las gráficas, si es necesario.</p>	

## Sesión 13: Impulsar su plan de actividades

**Presente:** La semana pasada hablamos sobre la realidad de los deslices en el progreso hacia las metas. Todos tienen deslices. Lo importante es reconocer que no implican un fracaso. Sabrán que pueden hacer después de un desliz y las maneras de volver a encaminarse.

**Pregunte:** ¿Tuvieron un desliz la semana pasada? ¿Pusieron en práctica sus dos planes de acción para volver a encaminarse después del desliz? ¿Cómo les fue?

**Respuestas abiertas.**

**Responda** a cualquier pregunta o dificultad.

Esta semana

Notas

**Presente:** Esta semana:

- Verán diferentes maneras de agregar interés y variedad a sus planes de actividades para que se mantengan motivados.
- Hablaremos sobre la importancia del estado aeróbico y cómo hacerlo parte de la rutina.
- Hablaremos de los principios de F.I.T.T.: frecuencia, intensidad, tiempo y tipo de actividad.

## Sesión 13: Impulsar su plan de actividades

### 2ª Parte: Agregar interés y variedad

Duración: 20 minutos

#### Evitar el aburrimiento

#### Notas

**Presente:** Hasta ahora, nuestro enfoque en cuanto a la actividad física ha sido de aumentar la cantidad de tiempo que están activos. Pasamos gradualmente de 60 minutos a 150 minutos por semana. Sugerimos la caminata como forma de ejercicio porque es fácil de hacer y no requiere equipo especial.

Es posible que algunos de ustedes sientan que su rutina de actividad se ha vuelto un poco monótona y aburrida.

El aburrimiento es un problema porque puede hacerlos recaer en viejos hábitos de *inactividad* física. Es importante darse cuenta cuándo están aburridos de su plan de actividad y hacer algo para mantenerlo nuevo e interesante.

Hoy vamos a hablar sobre las formas de “impulsar” la rutina de actividad cuando comienza a ser “rutinaria”.

#### Maneras de agregar variedad

#### Notas

**Pregunte:** ¿Qué pueden hacer para que la actividad no sea rutinaria o aburrida?

#### Respuestas abiertas.

**Anime** a los participantes a compartir sus experiencias en impulsar su actividad para que así puedan ayudarse mutuamente.

**Presente:** Una cosa que pueden hacer es agregar variedad. Hagan diversas actividades para mantenerse entretenidos.

Hagan algo nuevo y diferente de vez en cuando. No pueden esperar hacer la misma actividad día tras día, todas las estaciones del año, sin aburrirse, igual que no pueden comer la misma comida, día tras día, durante todo el año sin aburrirse. Recuerden que están haciendo cambios para toda la vida y estar activos es algo que harán por el resto de sus vidas. Por lo tanto, agreguen algo de variedad.

## Sesión 13: Impulsar su plan de actividades



**Refiera** a los participantes a la hoja Maneras de evitar el aburrimiento en la guía del participante.

**Presente:** Tomen un momento para completar la hoja.



### Nota para el entrenador de estilo de vida

Haga que los participantes incluyan actividades de estilo de vida como maneras de combatir el aburrimiento. Pero asegúrese de que comprendan que deben registrar solo las actividades físicas con la intensidad de caminar a paso ligero o más intensas. Si el participante expresa interés en aprender más sobre una actividad en particular, como entrenamiento para aumentar la fuerza (resistencia), considere hacer una cita para que el participante se reúna con un especialista de ejercicios (si es posible para usted) y le enseñe.

**Pregunte:** ¿Podrían compartir ejemplos de cómo agregar variedad a las rutinas de actividad? ¿Comenzando por hacer algo nuevo?

**Respuestas abiertas.**

**Felicite** los esfuerzos de todos los participantes para mantenerse motivados.

**Comparta** estos ejemplos:

- Si generalmente caminan durante la semana, planeen andar en bicicleta o en patines el fin de semana.
- Intenten seguir un video de ejercicios o hacer bicicleta fija en el invierno.
- Prueben hacer entrenamiento de fuerza (resistencia) en días alternativos.

**Pregunte:** ¿Qué les parece si cambian el lugar donde hacen actividad física?

**Respuestas abiertas.**

### Sugiera:

- Caminen por un trayecto diferente del parque.
- Caminen por un vecindario diferente después del trabajo.

**Pregunte:** ¿Y qué les parece hacer una actividad para socializar con un familiar o grupo de amigos?

### Respuestas abiertas.

### Sugiera:

- En lugar de salir a tomar un café, salgan a “caminar y charlar” con un amigo o familiar.
- Planeen una caminata de fin de semana con un grupo de amigos.
- Salgan a andar en bicicleta con un club de ciclismo.
- Únanse a un equipo de baloncesto.
- Suscríbanse con un grupo de amigos a una caminata para beneficiar una organización de caridad.

**Presente:** También ayuda si la actividad es divertida.

**Pregunte:** ¿Qué ejemplos o ideas tienen?

### Respuestas abiertas.

### Sugiera:

- Algunas personas disfrutan escuchando la radio, cintas de audio o grabaciones de libros mientras caminan o corren.
- Cuando viajen, planifiquen hacer paseos turísticos a pie por las ciudades.

**Presente:** Y finalmente, ¿qué pueden hacer para motivarse a mantener o aumentar la actividad?

### Respuestas abiertas.

#### Sugiera:

- Prepárense para una caminata o carrera solidaria.
- Entréñense para una desafiante caminata de montaña.
- Organicen una competición amistosa con un amigo. Por ejemplo, el que camine la mayor cantidad de millas antes de una determinada fecha, recibirá una invitación a un almuerzo saludable.

**Presente:** ¿Han tenido momentos de aburrimiento con su actividad? ¿Encontraron algo que los haya ayudado en esos momentos?

### Respuestas abiertas.

**Estimule** la discusión sobre este tema.

**Presente:** Aunque ahora no estén aburridos, por favor avísennos si se sienten aburridos en el futuro. Me tienen a mí, al grupo y también otros recursos para ayudarlos. Podemos hablar sobre algunos programas comunitarios que podrían agregar interés a su rutina de actividad.

## Sesión 13: Impulsar su plan de actividades

### 3ª Parte: Mejorar su estado aeróbico

Duración: 30 minutos

#### ¿Qué es el estado aeróbico?

#### Notas

**Presente:** Una manera de agregar algo nuevo a su rutina de actividad es comenzar a enfocarse en mejorar el estado aeróbico.

**Pregunte:** ¿Qué es el “estado aeróbico?”

#### Respuestas abiertas.

**Presente:** Estado aeróbico se refiere a qué tan bien el corazón puede bombear oxígeno (“aero-”) a través de la sangre a los músculos, los brazos y las piernas.

El corazón es un músculo también. Si ejercitan el corazón (lo hacen latir más fuerte) y se fortalecerá con el tiempo. Es lo mismo que sucede con los músculos de los brazos cuando levantan pesas todos los días.

A medida que el corazón se fortalece, notarán que es más fácil hacer cosas como subir las escaleras y llevar las bolsas de las compras. Además, a medida que hagan actividad física en forma regular, el corazón no latirá tan fuerte como antes.

Por ejemplo, notarán que el corazón no late tan rápido cuando suben las escaleras, o no se quedarán sin aire. Esto significa que mejoraron su estado físico y que el corazón está haciendo la misma cantidad de trabajo, pero con menos esfuerzo.

#### Principios de F.I.T.T.

#### Notas

**Presente:** Aunque la actividad aeróbica es buena para la salud en general, no todas las formas de actividad ayudan a fortalecer el corazón. Solamente lo harán aquellas que son “F.I.T.T.”.

**Pregunte:** ¿Alguien sabe qué significa F.I.T.T.?

#### Respuestas abiertas.

## Sesión 13: Impulsar su plan de actividades



**Refiera** a los participantes a la hoja Principios de F.I.T.T. en el cuaderno del participante.

### Frecuencia

### Notas

“**F**” significa **frecuencia**, o con qué frecuencia hacen actividad física.

Los niveles de estado aeróbico disminuyen en el plazo de 48 horas de inactividad; por lo tanto, es importante hacer actividad con frecuencia.

- Traten de hacer actividad física la mayoría de los días de la semana (se recomienda al menos 3 días por semana; de 5 a 7 días es incluso mejor).
- Para evitar molestias y lesiones, es mejor aumentar la frecuencia lentamente.

### Intensidad

### Notas

**Presente:** “**I**” significa **intensidad**, o qué tan fuerte trabajan mientras hacen actividad física.

Generalmente, la intensidad se mide por los latidos del corazón. Queremos que el corazón lata más fuerte de lo usual, así se fortalece, pero no queremos que lata tan rápido que ustedes se lesionen.

Otra manera de calcular la intensidad con la que deberían trabajar es que, durante la actividad física, su respiración sea tal que puedan hablar, pero no que puedan cantar. Deberían poder conversar con un amigo mientras caminan, pero si pueden cantar, ¡aceleren!

**NOTA:** Si tienen problemas para respirar y hablar mientras caminan, disminuyan la velocidad y caminen más despacio.

A medida que continúen fortaleciendo el corazón, necesitarán hacer actividad más desafiante. Por ejemplo, tendrán que caminar más rápido para obtener el mismo beneficio en relación con el estado aeróbico.

## Sesión 13: Impulsar su plan de actividades

Tiempo	Notas
<p><b>Presente:</b> “T” significa <b>tiempo</b>, o la <i>cantidad</i> de tiempo que están activos.</p> <p>Para mejorar el estado aeróbico, deben <i>estar activos en forma continua durante al menos 10 minutos</i>. Es por eso que les pedimos que no registren las actividades de menos de 10 minutos.</p> <p>Recomendamos aumentar lentamente el tiempo de actividad hasta llegar a un mínimo de entre 20 y 60 minutos por sesión de actividad. El número total de minutos por semana debe ser, por lo menos, igual a su meta de actividad para esa semana.</p>	
Tipo de actividad	Notas
<p><b>Presente:</b> La “T” final significa <b>tipo de actividad</b>.</p> <p>Para mejorar su estado físico, debe hacer actividades “<i>aeróbicas</i>”. Como dijimos antes, esas actividades que <i>hacen trabajar el corazón</i>. Caminar a paso ligero, trotar, nadar y andar en bicicleta son ejemplos de actividades aeróbicas. Estas actividades utilizan los grupos musculares grandes, como los brazos y las piernas, y deben durar 10 minutos o más.</p> <p>Las actividades breves que no requieren que el corazón trabaje con más intensidad, como jugar bolos, lanzar una pelota de softball o lavar una ventana, no mejoran el estado aeróbico.</p> <p><b>Presente:</b> Generalmente, resulta difícil determinar cuánta actividad física realizan todos los días, pero existen herramientas que pueden ayudar. Una de esas son los podómetros.</p> <p>Los <b>podómetros</b> son pequeños dispositivos que se utilizan puestos en la ropa para medir la cantidad de pasos que se dan en una determinada cantidad de tiempo. Usar un podómetro como parte de su rutina diaria puede ayudarlos a saber cuánto se mueven en total en un día o una semana.</p>	

## Sesión 13: Impulsar su plan de actividades



### Nota para el entrenador de estilo de vida

Si los participantes están interesados en aprender sobre el uso de podómetros, deles una copia de la hoja Usar un podómetro de la sección Recursos complementarios al final de esta guía.

### ¿Con qué intensidad se está ejercitando?

### Notas

**Presente:** Medir la frecuencia cardíaca es una manera de registrar la intensidad, o con qué intensidad están trabajando, cuando hacen actividad física.



**Refiera** a los participantes a la hoja ¿Con qué intensidad se está ejercitando? en el cuaderno del participante.

**Presente.** La próxima vez que hagan actividad física, califíquense con esta escala. Pregúntense, “¿Con qué intensidad estoy trabajando?”

## Sesión 13: Impulsar su plan de actividades

### 4ª Parte: Conclusión y lista de tareas

Duración: 5 minutos

#### Tareas para la próxima semana

#### Notas

**Presente:** Para la próxima semana, quiero que cada uno de ustedes se tome la frecuencia cardíaca cuando haga actividad y que traten de mantenerse dentro del rango objetivo de frecuencia cardíaca.



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



Para la próxima semana:

1. Lleven un registro de su peso, las comidas y las actividades.
2. Hagan todo lo posible para alcanzar su meta de actividad para la semana.
3. Traten de usar uno de los principios de F.I.T.T. para impulsar sus actividades físicas.
4. Documenten la actividad en la hoja de información y actividades.

**Pregunte** si tienen alguna pregunta.

## Sesión 13: Impulsar su plan de actividades

Conclusión	Notas
<p><b>Resume</b> los puntos claves:</p> <ul style="list-style-type: none"><li><input checked="" type="checkbox"/> La rutina de actividad puede volverse aburrida con el tiempo. Agreguen variedad para mantenerse activos.</li><li><input checked="" type="checkbox"/> Para mejorar el estado aeróbico tienen que aumentar sus niveles de actividad.</li><li><input checked="" type="checkbox"/> Utilicen los principios de F.I.T.T. para aprovechar al máximo sus actividades.</li><li><input checked="" type="checkbox"/> Presten atención a su cuerpo para determinar con qué intensidad se están ejercitando. Hagan los ajustes necesarios.</li></ul> <p><b>Concluya con:</b> Agreguen variedad a su rutina de actividad, ya que intentar cosas nuevas la hará más interesante. Mejoren su estado aeróbico y escuchen a su cuerpo. Queremos que compartan su experiencia con el grupo.</p> <p><b>Pregunte</b> a los participantes si quieren hacer alguna pregunta antes de terminar la sesión.</p> <p><b>Haga</b> todos los anuncios necesarios sobre cambios en la hora o la ubicación, información de contacto, etc.</p> <p><b>Después de la sesión:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> Escriba notas sobre los logros y haga las recomendaciones necesarias en el <u>Registro de comidas y actividades</u> de cada participante de la semana anterior.</li><li><input type="checkbox"/> Anote la cantidad de minutos de actividad física registrados en el <u>Registro de comidas y actividades</u> del participante en el <u>Registro del entrenador de estilo de vida</u>.</li><li><input type="checkbox"/> Utilice la <u>Página de tareas y notas del entrenador de estilo de vida</u> al final de esta guía para tomar notas sobre la sesión.</li></ul>	



# Cómo usar un podómetro

### ¿Qué es un podómetro?

Los podómetros son herramientas excelentes que miden los pasos que dan durante todo el día mientras caminan, suben las escaleras, etc. Usar un podómetro como parte de la rutina diaria puede ayudar a saber cuánto se mueven en total en un día o una semana.

### ¿Cómo funciona un podómetro?

Cuando se usa correctamente, el podómetro registra un paso cada vez que la cadera se mueve hacia arriba y hacia abajo. Todos los pasos diarios, incluso las actividades como pasar la aspiradora, caminar por la casa o caminar fuera de la casa a paso ligero se suman para tener una cantidad total de pasos.

### ¿Cómo se usan?

Sujete el podómetro a su cinturón o correa cerca de la parte delantera del hueso de la cadera, en línea con la rótula. Asegúrese de que el podómetro esté bien asegurado, derecho y que no se mueva mucho. Colóquese el podómetro a primera hora de la mañana; recuerde volverlo a poner a cero todos los días.

### ¿Cuántos pasos forman una milla?

Una milla equivale aproximadamente a 2,000 pasos.