

# Guía del entrenador de estilo de vida: fase principal

## Sesión 5: Mueva esos músculos

### 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	3
<i>Presentación de la clase</i>		
<b>1ª Parte: Progreso y revisión semanal</b>	Peso y registro Revisión semanal Esta semana	5
<b>2ª Parte: Meta de actividad física</b>	Introducción ¡Usted puede lograrlo! Su meta de actividad física Su nivel actual de actividad Beneficios de la actividad física	8
<b>3ª Parte: Comienzo de la actividad física</b>	Cómo empezar Cómo elegir el calzado adecuado	13
<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	19
	Notas sobre el nivel actual de actividad de los participantes	

# Introducción y preparación

## Lista de preparación

### Materiales

---

Estos son los materiales que utilizará durante la Sesión 5.

- Hojas de información y actividades para los participantes de la Sesión 5:
  - Sesión 5: Visión general
  - Meta de actividad física
  - ¿Qué tan activo es usted?
  - Beneficios de la actividad física
  - ¡Comencemos!
  - El calzado adecuado
  - Tareas para la próxima semana
  
- Registros de comidas y actividades para la Sesión 5
  
- Registro del entrenador de estilo de vida: para las sesiones restantes, registre los minutos de actividad física de los participantes (esto se encuentra en los Registros de comidas y actividades de ellos), además de la asistencia a la clase y el peso
  
- Tarjetas o etiquetas de identificación de la semana anterior, si todavía es necesario
  
- Suministros para rotafolios o pizarras

### Antes de comenzar

---

Antes de comenzar esta sesión, realice las siguientes tareas:

- Elija un lugar privado para pesar a los participantes.
  
- 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:

- Establecer la meta de actividad física.
- Explicar la importancia de la meta de actividad física.
- Describir su nivel actual de actividad física.
- Nombrar las maneras en que están activos físicamente ahora.
- Desarrollar planes personales de actividad física para la próxima semana.

#### Visión general de la sesión 5

---

La sesión de esta semana presenta la meta de actividad física. Esta es la primera de varias conversaciones sobre la actividad física, así que el contenido es bastante amplio. Los participantes deberían comenzar a sentirse cómodos identificando una actividad que puedan mantener, hasta llegar al objetivo del programa de 150 minutos por semana.

Tenga en cuenta que esta sesión está escrita como si los participantes hubiesen estado relativamente sedentarios antes de este momento. Adapte a su criterio el contenido para aquellos participantes que ya sean considerablemente activos.

La Sesión 5 se divide en cuatro partes:

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

##### **2ª Parte: Meta de actividad física (25 minutos)**

Para presentar el tema de la meta de actividad física, hablará acerca de los muchos beneficios de la salud asociados con hacer actividad física.

El objetivo del programa es lograr 150 minutos por semana, pero es posible que muchos participantes necesiten aumentar la actividad en forma gradual hasta llegar a esta cantidad. Un buen punto de partida para esta semana podría ser 60 minutos de actividad física para la próxima semana. Se debe

## Sesión 5: Mueva esos músculos

incentivar a los participantes a seleccionar una actividad que les guste y que puedan continuar haciendo a largo plazo. Caminar a paso ligero tiende a ser una opción ideal, ya que es relativamente fácil y se puede hacer prácticamente en cualquier lugar.

### **3ª Parte: Comienzo de la actividad física (15 minutos)**

Se hablará de la importancia de permanecer dentro de límites seguros de actividad, elegir una actividad física para comenzar y adquirir el calzado adecuado. Si es necesario, esté preparado para dar a los participantes una lista de tiendas cercanas que vendan buenos zapatos deportivos. Incluya tiendas que ofrezcan calzado a bajo costo. La Sesión 6 continuará este tema, ya que proporcionará orientación para las actividades a largo plazo.

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

## Mensajes claves

---

- Son numerosos los beneficios de la actividad física para las personas con riesgo de tener diabetes.
- Cuando se comienza con un régimen de actividad física, el factor más importante para tener en cuenta es hacerlo de manera segura.
- Los participantes deben de llegar a su meta de actividad física lentamente. Deben empezar con poca actividad y aumentar poco a poco todas las semanas hasta llegar a la meta de 150 minutos por semana.

# 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 pida 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 5 a los participantes para que las coloquen en los cuadernos del participante.
- Los Registros de comidas y actividades de la Sesión 5.
- Los Registros de comidas y actividades de la Sesión 3 con sus notas.

**Recoja** los Registros de comidas y actividades de la Sesión 4.

#### Revisión semanal

#### Notas

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

**Presente:** La semana pasada, revisamos cada grupo de alimentos que aparece en MiPlato y hablamos sobre los tipos de alimentos que están incluidos en cada grupo. Hablamos sobre cómo se comparan los alimentos que comen con las recomendaciones de MiPlato.

**Pregunte:** ¿Alguien recuerda ejemplos de carnes magras y saludables? ¿Maneras saludables de comer frutas y vegetales y maneras no tan saludables de comerlos?

## Sesión 5: Mueva esos músculos

### Respuestas abiertas.

**Presente:** Al final de la última sesión, les pedí que llevaran un registro de su peso y de lo que comieran y bebieran. También les pedí que compararan eso con los alimentos recomendados en MiPlato, usando la hoja Califique su plato de la misma manera que lo hicieron en la última sesión.

**Pregunte:** ¿Cuántos de ustedes pudieron completar la hoja de Califique su plato?

**Pida** a voluntarios que cuenten qué registraron.

**Siga** con estas preguntas para medir qué tan bien les fue:

- ¿Realizaron algún cambio durante la semana para adaptarse mejor a las recomendaciones de MiPlato? Si es así, ¿cuáles?
- ¿Qué problemas tuvieron? ¿Cómo los resolvieron?
- ¿Comieron más lentamente y siendo más conscientes?
- ¿Intentaron comer solamente en los horarios de comidas regulares?

### Respuestas abiertas.

## Sesión 5: Mueva esos músculos

### Esta semana

### Notas

**Presente:** Esta semana:

- Hablaremos sobre nuestra meta de actividad física.
- Hablaremos sobre por qué la meta de actividad física es importante.
- Observaremos sus niveles actuales de actividad física.
- Exploraremos formas de incluir la actividad física en sus vidas.
- Crearán sus planes personales de actividad física para la próxima semana.

## Sesión 5: Mueva esos músculos

### 2ª Parte: La meta de actividad física

Duración: 25 minutos

#### Introducción

#### Notas

**Presente:** Hasta ahora, en este programa se han enfocado en bajar de peso a través de la alimentación saludable. Todos están controlando lo que comen y limitando los gramos de grasas muy bien y lo seguiremos haciendo durante el resto del programa.

Además de la meta de gramos de grasa hay otro objetivo en este programa: **la meta de actividad física.**

En la sesión de hoy, vamos a hablar sobre la actividad física están haciendo en la actualidad. También hablaremos sobre la forma en que pueden aumentar poco a poco la cantidad de actividad física.

#### ¡Usted puede lograrlo!

#### Notas

**Presente:** Antes de seguir, quiero asegurarles que ustedes pueden lograr ser exitosos con este programa.

No importa cuáles sean sus niveles actuales de actividad. Empezarán en el nivel que estén y aumentarán los niveles de actividad en forma lenta, continua y segura.

De la misma manera que han llevado un registro del consumo de alimentos, también llevarán un registro de actividad física. Mantener un registro de la actividad física es tan importante como el registro de los alimentos que comen.

Mantener el registro los ayuda a entender sus comportamientos con respecto a la actividad física y así, los ayuda alcanzar sus metas.



## Sesión 5: Mueva esos músculos

### Su meta de actividad física

### Notas

**Pregunte:** ¿Alguien recuerda cuál es la meta de actividad física del programa?

#### Respuestas abiertas

Si nadie contesta correctamente, diga que es 150 minutos de actividad física por semana.

**Pregunte:** ¿Por qué tenemos esta meta?

#### Respuestas abiertas

**Presente:** Aumentar la actividad física es una excelente forma de quemar calorías y, a la vez, los ayudará a alcanzar y mantener la meta de peso.



**Refiera** a los participantes a la hoja Meta de actividad física en el cuaderno del participante.

**Presente:** La meta de actividad física de este programa es de 150 minutos, o 2 ½ horas, por semana. Esto se puede hacer de diferentes maneras, por ejemplo, 30 minutos durante cinco días. También se pueden dividir los 30 minutos en 2 periodos de 15 minutos o 3 periodos de 10 minutos.

**Pregunte:** ¿Alguien sabe cuántas calorías se quemarán con esta cantidad de actividad semanal?

#### Respuestas abiertas

**Presente:** Aproximadamente 700.

## Sesión 5: Mueva esos músculos

La cantidad de actividad física puede parecerles demasiado en este momento, pero no será así, porque:

- Escogerán actividades que les gusten. Están desarrollando hábitos de por vida, así que quieren disfrutar lo que escojan hacer. Escojan algo conveniente y que se pueda incorporar en sus estilos de vidas.
- Escogerán tipos de actividades moderadas, como caminar a paso ligero; nada extremo.
- Aumentarán la cantidad hasta llegar a esta meta lentamente. Puede llevarles alrededor de cuatro semanas alcanzar los 150 minutos.
- Dividan los 150 minutos en tres o cuatro días (o más) por semana. Por ejemplo, pueden comenzar caminando 10 minutos por día durante seis días a la semana y lentamente aumentar a 25 minutos en cada caminata.

### Su nivel actual de actividad

### Notas

**Presente:** Comenzaremos por hablar sobre qué tan activos están ahora.



**Refiera** a los participantes a la hoja ¿Qué tan activo es usted? en el cuaderno del participante.



**Pida** a los participantes que tomen unos minutos para escribir información sobre la actividad física que hacían antes y la que hacen ahora en la hoja.

**Presente:** Esta información los ayudará a tener una idea de adonde están hoy con respecto a la actividad física y también indica cómo pueden encontrar formas de hacer actividad física empezando hoy.

También me ayudará a mí, como entrenador de estilo de vida, a trabajar más eficientemente con cada uno de ustedes

## Sesión 5: Mueva esos músculos

para ayudarlos a alcanzar sus metas. Den la mayor cantidad de detalles posibles sobre el nivel actual de actividad física que hacen.

Escriban también información sobre la actividad física que hayan hecho en el pasado, pero que ya no hacen:

- Qué actividades.
- Por qué las dejaron de hacer.

Para concluir, describan algunas cosas que les gusta y cosas que no les gusta acerca de ser activo y de ser inactivo.

**Presente:** Ahora vamos tomar turnos y cada uno de ustedes nos contará acerca de su nivel actual de actividad, las experiencias anteriores y qué les gusta y no les gusta respecto a la actividad física. Si no quieren no decir nada, pueden pasar su turno.

**Permita** a los participantes pasar su turno si no desean hablar abiertamente.



### Nota para el entrenador de estilo de vida

Use la página al final de esta guía para tomar notas detalladas sobre las experiencias de los participantes, de modo que pueda comprender las situaciones (señales) que promueven o son barreras a la actividad física de los participantes. Por ejemplo, si un participante dice que caminaba en forma regular en el pasado a la hora del almuerzo con un compañero de trabajo pero el compañero ya no trabaja en esa oficina. El participante dejó de caminar para no caminar solo. Ahora sabe que el participante tiene más posibilidad de caminar si encuentra un compañero.

Si el participante nombra una o más actividades que le gusta hacer, sugiera que las incluya en su meta de actividad física para la próxima semana.

## Sesión 5: Mueva esos músculos

### Beneficios de la actividad física

### Notas

**Pregunte:** ¿Por qué creen que es tan importante hacer actividad física?

**Respuestas abiertas.**



**Refiera** a los participantes a la hoja Beneficios de la actividad física en el cuaderno del participante.

**Presente:** Los ayudará a sentirse y verse mejor porque:

- Mejora el bienestar general.
- Ayuda a perder peso y no recuperarlo.
- Mejora el estado de ánimo y la autoestima.
- Mejora la depresión y la ansiedad.
- Da más energía.
- Facilita hacer cosas como subir escaleras, llevar las bolsas de las compras, jugar con los hijos o nietos, etc.
- Ayuda a reducir el estrés.
- Ayuda a dormir mejor.

Mejorará su estado físico porque:

- Ayuda a mantenerse en forma al disminuir la grasa corporal y a mejorar el tono muscular.
- Fortalece el corazón, los pulmones, los huesos y los músculos.
- Hace más flexibles las articulaciones.
- Reduce los dolores de espalda y el riesgo de lesionarse.

Mejorará su salud porque:

- Disminuye el riesgo de enfermedades cardíacas y algunos tipos de cáncer.
- Aumenta el colesterol HDL (el “bueno”).
- Baja los triglicéridos.
- Disminuye la presión sanguínea.

Y reduce el riesgo de diabetes tipo 2 porque:

- Disminuye el azúcar en la sangre, lo que hace que el cuerpo sea más sensible a la insulina; de esta manera, el cuerpo utiliza la insulina con más eficacia.

## Sesión 5: Mueva esos músculos

### 3ª Parte: Comienzo de la actividad física

Duración: 15 minutos

#### Cómo empezar

#### Notas

**Presente:** En pocos minutos, van hacer un plan de actividad física para la próxima semana. Recuerden que quiero que comiencen a estar activos como parte de su rutina diaria; por lo tanto, será útil si planean actividades que les gustan.



**Refiera** a los participantes a la hoja ¡Comencemos! en el cuaderno de los participantes.

**Presente:** Esta hoja los guiará cuando comiencen a hacer actividad física y ofrece algunos consejos para que les sea más fácil. Tomen un momento para mirarla; la podrán completar después de la clase.

Caminar a paso ligero es una manera fácil de estar y permanecer físicamente activo. Se puede hacer prácticamente en cualquier lugar y todo lo que necesitan es un buen par de zapatos.

**Pregunte:** ¿Qué significa “a paso ligero”?

#### Respuestas abiertas

- Significa caminar lo suficientemente rápido para respirar más fuerte de lo normal, pero no tan rápido que no puedan mantener una conversación.
- ¡Si pueden cantar una canción fácilmente, no están caminando lo suficientemente rápido!

Si recién están empezando, es probable que quieran comenzar lentamente. No hagan nada que sea demasiado agotador. Llegaremos a un nivel más moderado de actividad con el tiempo. En la próxima sesión, hablaremos más sobre cómo comenzar un régimen apropiado y seguro para su nivel.

**Pregunte:** ¿Qué otras actividades podrían gustarles hacer?

## Sesión 5: Mueva esos músculos



**Escriba** en la pizarra o en el rotafolios las actividades sugeridas por los participantes.

### Cómo elegir el calzado adecuado

### Notas

**Presente:** Hace unos minutos, dije que todo lo que necesitan para caminar es un buen calzado. Hablemos un poco más sobre eso para asegurarnos de que tienen la información que necesitan.



**Refiera** a los participantes a la hoja El calzado adecuado en el cuaderno de los participantes.

**Presente:** Tener un buen par de zapatos es importante para protegerse de lesiones y sentirse cómodo. Es necesario que le calcen bien y tengan buena tracción.



#### Nota para el entrenador de estilo de vida

Si es necesario, esté preparado para ofrecer algunas sugerencias de tiendas cercanas que vendan buenos zapatos deportivos. Pida a los participantes que compartan sus conocimientos sobre cómo comprar buenos zapatos.

**Presente:** No es necesario que compren zapatos nuevos si ya tienen un par cómodo que les den buen soporte. Sin embargo, si están planeando comprar, esta hoja de información ofrece algunas sugerencias.

**Revise** la hoja con los participantes y destaque lo siguiente:

Cuando vayan a la tienda:

- Usen el tipo de medias que usarán cuando hagan actividad (las de algodón son mejores).
- Si es posible, vayan a la tienda inmediatamente después de haber hecho alguna actividad (los pies

## Sesión 5: Mueva esos músculos

pueden cambiar de tamaño, ser más grandes, mientras hacen actividad).

- Lleven los zapatos viejos; el vendedor puede usarlos para determinar qué clase de soporte necesitan.

Probarse los zapatos:

- El calzado que elijan debe resultar cómodo apenas se lo ponga. No debería ser necesario que se estire más adelante.
- Debe haber el espacio del tamaño de un dedo pulgar entre el dedo más largo y la punta del calzado.
- El talón no debe pellizcar ni resbalarse al caminar.
- Asegúrese de decirle al vendedor qué tipo de actividad planean realizar; los zapatos para caminar pueden ser diferentes de los zapatos para correr o hacer gimnasia aeróbica.

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

Duración: 10 minutos

#### Tareas para la próxima semana

#### Notas

**Presente:** Entonces, hagan un plan para la próxima semana. Recuerden que la meta es de 150 minutos por semana, pero van a comenzar lentamente.

Quisiera pedirles que fijen una meta de:

#### **60 minutos de actividad para la próxima semana.**

¡Esto no significa que saldrán mañana y harán una hora de actividad! Les recomiendo que lo dividan en segmentos de 10 a 20 minutos en varios días.

#### **Para la próxima semana:**



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

#### **1. Primero, usen esta hoja para planear:**

- Qué días harán actividad física (lunes, miércoles y viernes; o martes, jueves y sábado etc.).
- Qué actividad harán (caminar a paso ligero, nadar, bailar, etc.).
- Cuánto tiempo harán la actividad.

¡Solo asegúrense de que el tiempo que tomen haciendo actividad sume 60 minutos en total!

Recuerden planear actividades que les gusten. Si creen que les ayudará invitar a un amigo o un familiar para que los acompañen, háganlo.



## Sesión 5: Mueva esos músculos

### 2. Luego, en el Registro de comidas y actividades donde registran la actividad física, anoten:

- Qué actividad hicieron.
- Cuánto tiempo hicieron la actividad.
- Si saben la distancia (en caso de haber caminado), pueden anotarla también.

Recuerden anotar todas las veces que hagan actividad. Por ejemplo, si caminan a las 7:00 de la mañana y vuelven a caminar a las 8:00 de la noche, asegúrense de incluir las dos veces.

Asegúrense de incluir solamente el tiempo que estén haciendo la actividad.

- Si salieron a caminar y se detuvieron para conversar con un vecino durante 10 minutos, no cuenten esos minutos.
- Lo mismo pasa con la natación. Si toman un descanso entre vueltas, solamente cuenten el tiempo que hayan nadado en realidad.

### 3. Y, finalmente, como siempre, continúen registrando su peso y lo que comen.

## Conclusión

## Notas

**Resuma** los puntos claves:

- Analizamos los muchos beneficios de ser activos físicamente.
- Establecieron una actividad física que funciona para ustedes. El tiempo fue fijado en 60 minutos por mí.
- Observaron sus niveles actuales de actividad y determinaron el nivel de actividad que harán cada día de esta semana, qué tipo de actividad, y por cuánto tiempo estarán activos.

## Sesión 5: Mueva esos músculos

- Hablamos sobre las formas de incluir la actividad física en sus vidas ocupadas.
- Diseñamos un plan para comenzar hacer actividad física la próxima semana.

**Concluya con:** Esta semana marca una nueva y alentadora época hacia el mejoramiento de su salud. Comenzarán a ver y sentir grandes beneficios cuando hagan más actividad física. Lo importante es empezar lentamente y aumentar en forma gradual.

La próxima semana hablaremos más sobre la actividad física y cómo encontrar el tiempo para estar activos, y cómo el estar activo a lo largo del día puede hacer una gran diferencia en su salud.

**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.

### 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.
- Anote el nivel actual de actividad de los participantes en la página Notas sobre el nivel actual de actividad de los participantes al final de esta guía.
- Para el resto del programa, anote los minutos de actividad física registrados en el Registro de comidas y actividades de cada participante en el Registro del entrenador de estilo de vida.
- Use la Página de tareas y notas del entrenador de estilo de vida al final de esta guía para tomar notas sobre la sesión.



## Sesión 5: Mueva esos músculos

### Notas sobre el nivel actual de actividad de los participantes

Nombre del participante	Notas sobre la actividad física