



PLAN DE ATENCIÓN INTEGRAL Á SAÚDE DA MULLER

**ALIMENTACIÓN**  
**E ACTIVIDADE**  
**FÍSICA**  
DOS 30 AOS 50 ANOS

XUNTA DE GALICIA



XUNTA DE GALICIA  
CONSELLERÍA DE SANIDADE



SERVIZO  
GALEGO  
de SAÚDE

ALIMENTACIÓN  
DOS 30 AOS 50 ANOS

# INDICE

## ALIMENTACIÓN DOS 30 AOS 50 ANOS

I. Obxectivos da alimentación nesta etapa.....	5
II. Características desta etapa.....	6
III. Principais riscos nutricionais nesta etapa.....	7
IV. Consellos para elixir alimentos .....	14

## ACTIVIDADE FÍSICA DOS 30 AOS 50

I. Características xerais da etapa.....	23
II. Beneficios da actividade física nesta etapa.....	24
III. Recomendacións de actividade física nesta etapa.....	25
IV. Consellos xerais para a práctica saudable de actividade física.....	27
V. Obesidade e sobrepeso.....	30
VI. Condición física e saúde.....	31
VII. Partes necesarias dunha sesión de actividades físicas e deportivas.....	33
VIII. Capacidades físicas relacionadas coa saúde. Tipos de exercicios.....	35

## I. OBXECTIVOS DA ALIMENTACIÓN NESTA ETAPA

Acadar un estado nutricional óptimo, tanto no período interxestacional coma no periconcepcional, embarazo e lactación.

Previr o desenvolvemento de enfermidades crónicas asociadas á alimentación, que son máis frecuentes na muller.

Corrixir posibles déficits nutricionais xerados no período reprodutivo para asegurar un estado nutricional adecuado ao comezar a menopausa.



## II. CARACTERÍSTICAS DESTA ETAPA

É unha etapa na que a muller está integrada en moitas actividades (profesional e laboral, social, familiar...) cargada de obrigas, onde abunda a prása e escasea o tempo. De feito, a muller na idade media da vida, con fillos ao seu cargo e baixa condición socioeconómica, constitúe un dos grupos de poboación con risco nutricional dentro da nosa sociedade e que merece especial atención xa que o estado nutricional, antes, durante e despois do embarazo, contribúe ao seu propio benestar xeral, pero tamén ao dos seus fillos e ao de todo o grupo familiar.

O atraso na idade do primeiro embarazo, característico da nosa sociedade e que na muller galega se sitúa arredor dos 30 anos, fai que nesta etapa poidan coexistir mulleres co seu primeiro embarazo e lactación, outras con fillos xa emancipados e, ao final da etapa, outras co inicio ou a instauración da menopausa.

A muller debe dispoñer de información e coñecementos para desenvolver habilidades útiles para escoller as opcións máis saudables, para mellorar o seu estado nutricional, previr enfermidades crónicas e, por conseguinte, manter ou mellorar o seu estado de saúde.

### **III. PRINCIPAIS RISCOS NUTRICIONAIS NESTA ETAPA**

#### **1. Sobre peso e obesidade.**

A frecuencia de obesidade na muller adulta galega, entre 40-50 anos, estímase en arredor dun 24 %, é máis alta ca no home e aumenta a medida que avanza a idade. A obesidade é un risco para padecer outras enfermidades crónicas, como a diabetes, a enfermidade cardiovascular e algúns tipos de cancro.

Considerando que os dous factores externos que máis contribúen a gañar peso son o exceso de calorías achegadas coa dieta, e o sedentarismo, fomentar na muller o propio coidado e a mellora da súa alimentación, e a práctica regular de actividade física, é fundamental para frear esta tendencia.

#### **2. Deficiencia de ferro e anemia por deficiencia de ferro.**

O ferro é un nutriente especial para a vida, xa que inflúe en todos os procesos necesarios para a utilización do osíxeno polas células, e actúa en importantes funcións metabólicas. A deficiencia de ferro e a anemia por deficiencia de ferro son, xunto co sobre peso e a obesidade, os problemas nutricionais máis prevalentes nas mulleres galegas en idade fértil. Sería desexable que toda muller que desexe quedarse embarazada faga unha consulta previa ao embarazo segundo as recomendacións establecidas na “Guía 02 Consulta Preconcepcional”. Do total do ferro que achega a dieta, só se absorbe unha pequena parte. Nos alimentos existen dous

tipos de ferro: o ferro “hemo” presente no sangue, nas vísceras e o tecido muscular, é dicir, nos alimentos de orixe animal (carnes), que se absorbe de xeito máis efectivo; o ferro “non hemo” presente en alimentos tanto de orixe animal como vexetal, que se absorbe de xeito variable e dependente doutros factores dietéticos.

Entre os factores da dieta que facilitan a absorción do ferro “non hemo” están a vitamina C, a carne e o peixe, e entre os factores que a dificultan, o café, o té, a fibra, os legumes, e a albumina de ovo e as proteínas da soia.

### **3. Inxesta inadecuada de calcio.**

O calcio é un nutriente esencial do organismo e está implicado en moitos procesos metabólicos como a formación do óso. A inxesta adecuada sería aquela que permite acadar o máximo de masa ósea na época de crecemento (influído pola súa vez por factores xenéticos), mantela ao longo do ciclo vital, e reducir a súa perda na terceira idade.

As necesidades de calcio nunha muller van, dos 600 mg na idade escolar, aos 1.200 mg no embarazo, cantidades que, frecuentemente, non se acadan coa inxesta habitual das mulleres galegas.

A principal fonte de calcio na nosa dieta é o leite, e os seus derivados. A lactosa, tamén presente de forma natural no leite,



augmenta a absorción de calcio. Tamén o fai a vitamina D, tanto a presente nalgúns alimentos como os peixes azuis, xema de ovo... como a procedente da síntese na pel trala exposición ao sol. Outros nutrientes poden impedir a súa absorción como o consumo excesivo de fósforo, presente en bebidas refrescantes de cola, e as dietas excesivamente ricas en proteínas e sal.

#### **4. Inxesta inadecuada de ácido fólico.**

Os folatos (diversos compostos de ácido fólico) son un grupo de compostos imprescindibles para a división celular e, polo tanto, indispensables para a formación e crecemento do feto. Todas as mulleres en idade fértil, que teñen posibilidades de quedar embarazadas, deben asegurar unha achega adecuada de ácido fólico, co fin de reducir o risco de que o feto padeza determinadas malformacións, como os defectos do tubo neural (esпина bífida). Ademais do embarazo, os folatos necesítanse ao longo do ciclo vital da muller, e estudos recentes en Galicia puxeron de manifesto a súa baixa inxesta entre a poboación galega.

**5. Manifestación de distintas enfermidades crónicas relacionadas coa dieta** (hipertensión arterial, diabetes mellitus, enfermidades cardiovasculares e algúns tipos de cancro).

Os cambios actuais na dieta tradicional galega, cun consumo máis elevado de alimentos de orixe animal e baixo en vexetais, máis inxesta de graxa e menos de fibra, son factores determinantes na aparición das citadas enfermidades crónicas.

Estas enfermidades mostran unha tendencia ascendente nas mulleres galegas, e algunhas delas, como a diabetes ou a obesidade, a idades cada vez máis temperás.



## Recomendacións

- **Manteña o seu peso dentro dos límites razoables** para a súa idade. Distribúa a inxesta total de calorías ao longo de todo o día, o cinco comidas lixeiras. Elix a unha gran variedade de alimentos pero reduza o tamaño das súas racións. Evite os alimentos con altos contidos de azucre e graxas. Os produtos coma os bolos doces e os azucres, débense evitar ou consumir de forma moi ocasional. Son unha fonte de calorías importante que contribúen ao aumento do peso. Se está en sobrepeso, déixese aconsellar polo seu médico. Non comece ningunha dieta sen consultarllo antes.
- **Tome máis alimentos de orixe vexetal** (variados e de todas as cores) e menos de orixe animal. Prepare máis pratos combinando legumes (garavanzos, lentellas e fabas) e hortalizas (cenoria, cebola, tomate, pemento, allo), polo menos, dúas veces á semana. Lembre que os alimentos vexetais diminúen o risco de padecer algúns tipos de cancro, atrasan o envellecemento, evitan carencias vitamínicas e contribúen a evitar o estrinximento.
- **Tome abundante calcio. Consuma leite** e derivados lácteos. Se está preto da menopausa tome cinco vasos diarios de leite ou o seu equivalente en iogures. Consuma leite baixo en graxa. Os queixos graxos, de untar, as salsas, os produtos de repostería comercial e precociñada deben ser de consumo ocasional.

Lembre que o calcio é un mineral fundamental para a formación e o mantemento dos ósos e dos dentes. Nas idades próximas á menopausa, pérdese moito calcio, que se non se repón, pode favorecer o desenvolvemento de osteoporose.

- **Use o aceite de oliva** tamén para cociñar e fritir, ademais de como adobo nas ensaladas.
- **Consuma máis peixe que carne.** Tome, polo menos, dúas racións de peixe azul á semana. Lembre que o peixe proporciona proteínas de alta calidade, vitaminas e minerais moi necesarios para a súa saúde. Ademais, a súa graxa é moi beneficiosa para previr as enfermidades cardiovasculares.
- **Prefira cortes magros de carne.** Merque menos carnes vermellas, embutidos, friames e outros derivados cárnicos preparados en salgadura, ou afumados. Conserve as carnes frescas polo método de conxelación.
- **Reduza, progresivamente, o sal** que engade aos seus pratos. Limite as conservas, os alimentos precociñados, e os caldos e salsas comerciais. Adobe os seus pratos con herbas aromáticas, limón e outros produtos naturais.
- **Os cereais, as patacas, as hortalizas e os legumes** deben ser a base da alimentación e consumirse a diario. Consuma máis pan, arroz e pasta de variedade integral. A súa calidade nutricional é máis alta cós produtos elaborados con fariñas refinadas.

- **Manteña un adecuado nivel de hidratación.** Tome auga abundante, infusións ou zumes naturais de froita. Evite as bebidas azucradas e os refrescos.

### **Recomendacións especiais**

Se pensa quedar embarazada, acuda ao seu médico para que lle receite ácido fólico uns meses antes do embarazo, xa que se demostrou que prevén as malformacións do feto (espina bífida).

Se habitualmente ten regras abundantes, talvez necesite suplementos de ferro. Acuda ao seu médico e coméntello.



## IV. CONSELLOS PARA ELIXIR ALIMENTOS

- **Planifique o menú** diario e semanal con alimentos variados dentro de cada grupo.
- **Para almacenar alimentos siga unhas normas básicas de hixiene** e conservación.
- Sempre que poida, **elixa alimentos frescos** e de tempada.
- **Merque habitualmente verduras e hortalizas** de todas as cores. Se non ten tempo para ir ao mercado a diario, pódeas mercar conxeladas, porque conservan case todos os nutrientes.
- **Consuma**, sempre que poida, **peixe fresco** variado. As especies pequenas habituais nos nosos mercados, coma o xurelo, a xouba ou a xarda, adoitan ter bo prezo e son boa fonte de omega-3, con propiedades moi beneficiosas para a saúde cardiovascular. Pero lembre que o peixe conxelado é tamén unha boa opción dende o punto de vista nutricional.
- **Cando merque produtos envasados**, siga os seguintes consellos:

Lea a información nutricional do produto. Observe, tanto o contido nutricional por 100 g de produto, como por porción, que vén sendo a cantidade de alimento que debe consumir unha persoa dunha soa vez.

## Fíxese en:

### - O contido calórico (cantidade de calorías ou de enerxía).

Compare produtos similares e prefira os que teñan menos enerxía por porción de alimento consumido.

- **A cantidade de graxa.** Lembre que o consumo habitual de alimentos ricos en graxas poden favorecer o risco de sobrepeso e obesidade. A etiqueta indica as graxas saturadas, monoinsaturadas, poliinsaturadas, colesterol e graxas trans. Elixo, entre alimentos similares, os que sexan máis baixos en graxas saturadas e colesterol. Se a etiqueta o indica, elixa os alimentos libres de graxas trans. Lembre que as graxas saturadas, o colesterol e as graxas trans, se se toman en exceso, son prexudiciais para a saúde cardiovascular.

- **A cantidade de azucre.** Na etiqueta indícase o contido de hidratos de carbono, complexos e simples (ás veces sinálaos como “amidón” e “azucres”). Fíxese nos simples (azucres) e elixa o produto que teña menos cantidade. Algúns cereais de almorzo, os zumes e bebidas comerciais adoitan ser moi ricos en azucres simples. Lembre que o seu consumo proporciona calorías pero non nutrientes.

- **A cantidade de sodio.** Indícanos o sal que contén o produto. Sempre que poida, merque alimentos coa alegación “baixo en

sodio” ou “sen sal”. Compare produtos similares e prefira os que conteñen menos sodio. Lembre que o exceso de sal na dieta se relaciona con hipertensión arterial.

Compare tamén o contido doutros nutrientes. Os cereais de almorzo adoitan estar enriquecidos con ferro. Sempre que poida, merque para vostede leite desnatado enriquecido con vitamina D que axuda á absorción do calcio.





Nutrientes indicadores	Contido baixo	Contido medio	Contido alto
<b>Graxas</b>	$\leq 3\text{g} / 100\text{g}$ $\leq 1,5\text{g} / 100\text{ml}$	$> 3 \text{ e } < 20\text{g}/100\text{g}$ $> 1,5\text{g e } 10 < 100\text{ml}$	$\geq 20\text{g} / 100\text{g}$ $\geq 10\text{g} / 100\text{ml}$
<b>Graxas saturadas</b>	$\leq 1,5\text{g} / 100\text{g}$ $\leq 0,75\text{g} / 100\text{ml}$	$> 1,5 \text{ e } < 5\text{g}/100\text{g}$ $> 0,75\text{g e } 2,5 < 100\text{ml}$	$\geq 5\text{g} / 100\text{g}$ $\geq 2,5\text{g} / 100\text{ml}$
<b>Azucres simples engadidos</b>	$\leq 5\text{g} / 100\text{g}$ $\leq 2,5\text{g} / 100\text{ml}$	$> 5 \text{ e } < 10\text{g}/100\text{g}$ $> 2,5\text{g e } < 7,5/100\text{ml}$	$\geq 10\text{g} / 100\text{g}$ $\geq 7,5\text{g} / 100\text{ml}$
<b>Sal (sodio)</b>	$\leq 0,3\text{g} / 100\text{g}$ $\leq 0,3\text{g} / 100\text{ml}$ (equivale a 120mg de sodio)	$> 0,3\text{g e } < 1,5\text{g}/100\text{g}$ $> 0,3\text{g e } < 1,5/100\text{ml}$ (equivale a entre 120 a 600mg de sodio)	$\geq 1,5\text{g} / 100\text{g}$ $\geq 1,5\text{g} / 100\text{ml}$ (equivale a 120mg de sodio)

- O símbolo  $>$  significa maior de
- O símbolo  $<$  significa menor de
- O símbolo  $\geq$  significa maior ou igual a
- O símbolo  $\leq$  significa menor ou igual a

Información nutricional	
Tamaño da porción (aprox. 100 g)	
Cantidades por porción	% IDR*
Calorías 410 cal	
Carbohidratos totais 76 g	25%
Fibra 1,5 g	6%
Azucres 22 g	
Proteínas 22 g	
Graxa Total 2 g	3%
Grasa Saturada 1 g	
Colesterol 42 mg	14%
Sodio 143 mg	6%
Potasio 126 mg	4%
Vitamina A 50% - Vitamina D 25% - Calcio 10%	
<small>Percentaxe diaria recomendado baseado nunha dieta de 2.000 calorías. As súas necesidades diarias poden ser maiores ou menores dependendo das súas necesidades calorías.</small>	

<b>Aumente</b>		<b>Observacións</b>
<b>Nutrientes</b>	<b>Alimentos</b>	
<b>Antioxidantes naturais</b>	Hortalizas e verduras de todas as cores (cenoria, tomates, pementos, cebola, allo, berenxenas) Legumes (garavanzos)	<p>Prepare máis platos combinando legumes (garavanzos, lentellas e fabas) e hortalizas (cenorias, cebolas, tomates, pementos, allo, acelgas, espinacas) polo menos dúas veces á semana.</p> <p>Consuma diariamente polo menos unha verdura de cor verde escura (brócoli, espinaca, acelga).</p> <p>Prepare as verduras ao vapor, con poucas graxas.</p>
<b>Fibra</b>	Verduras de folia verde (acelgas, espinacas, grelos, nabizas, repolo)	<p>Consuma todas as que poida crúas, en ensalada. Probe, ademais das tradicionais como nabizas, grelos, repolo e colíflor, outras hortalizas.</p> <p>Consuma máis pan, arroz e pasta de variedade integral, polo menos na metade das racións diarias. A súa calidade nutricional é máis alta que os produtos elaborados con fariñas refinadas.</p>
<b>Ácido fólico</b>	Cereais integrais enriquecidos	<p>O consumo habitual de alimentos ricos en calcio e a práctica regular de actividade física axuda a previr enfermidades como a osteoporose.</p> <p>Tome polo menos tres vasos de leite ao día. Lembre que necesita dúas unidades de iogur para conseguir unha ración de lácteos.</p> <p>Use lácteos desnatados pero enriquecidos en vitamina D sempre que poida.</p> <p>Sexa activa. Pasee sempre que poida ao aire libre. A luz solar (segundo as recomendacións sobre a exposición da pel) axuda a sintetizar vitamina D.</p>
<b>Calcio e vitamina D</b>	<p>Leite</p> <p>Leite enriquecido en vitamina D</p> <p>Iogur</p> <p>Callada</p> <p>Amendoas</p> <p>Espinacas</p> <p>Brócoli</p>	

Aumente		Observacións
Nutrientes	Alimentos	
<b>Ferro</b>	<p>Carnes magras sen graxa</p> <p>Moluscos (ameixas, mexillóns)</p> <p>Cereais enriquecidos</p>	<p>Ao longo da idade fértil da muller, e dende a adolescencia, pode haber estados de deficiencia de ferro.</p> <p>Consuma alimentos ricos en ferro como a carne, o peixe e os moluscos.</p> <p>Aínda que algúns vexetais son ricos en ferro, a súa absorción é máis variable que a dos alimentos de orixe animal. Por isto, engada alimentos ricos en vitamina C na mesma comida, como laranxas de sobremesa ou pementos coa ensalada para aumentar a absorción de ferro.</p>
<b>Graxas omega-3</b>	<p>Peixes</p> <p>Especies variadas, azuis (xurelo, xarda, xouba, atún)</p>	<p>Os peixes proporcionan menor achega calórica cás carnes, pero un perfil graxo máis adecuado e máis beneficioso para a saúde cardiovascular. As súas proteínas son de alto valor biolóxico, ao igual cás carnes. Consuma polo menos dúas racións de peixe azul á semana (sardiña, xurelo, xarda, xouba, atún, salmón).</p>

Reduza		Observacións
Nutrientes	Alimentos	
<b>Graxa total</b>  <b>Graxas saturadas</b>  <b>Colesterol</b>  <b>Graxas "trans"</b>	Carnes graxas	Déalle prioridade ao consumo de aceite de oliva.
	Derivados cárnicos (embutidos, salchichas, paté, hamburguesas)	Para a repostería caseira use menos nata e máis iogur natural desnatado ou unha mestura de iogur e requeixo parcialmente desnatado con aceite de oliva.
	Precociñados comerciais (patacas preparadas para fritir, pratos preparados con salsas, masas para enfiñar, rebozados, salsas comerciais)	Arrefría os caldos e sopas e quítelles a graxa superficial antes de servilos. Reduza a porción de unto no caldo.
	Pastelería industrial (galletas recheas, con crema, bolíños)	Limite o consumo de manteigas e margarinas. Substitúaaas con aceite de oliva tamén para acompañar as tostadas no almorzo.
	Derivados lácteos con graxa engadida (cremas e queixos para untar, iogures enriquecidos con nata)	Se adoita comer fóra do fogar, elixa preparacións sinxelas, fervidas, asadas ao forno ou á prancha e evite as que levan salsas e as técnicas culinarias máis complicadas. Pida sempre unha peza de froita como sobremesa. Solicite tamén máis pratos con verduras, hortalizas e legumes.  Evite as salsas a base de nata e queixo, ou prepáreas empregando leite e queixo parcialmente desnatados.

Reduza		Observacións
Nutrientes	Alimentos	
Sodio / Sal	Embutidos e outros derivados cárnicos	<p>Merque menos embutidos e friames. Substitúa os bocadillos e aperitivos por outras opcións máis saudables como racións moderadas de froitos secos (sen sal engadido), queixo fresco con froitas, pan con herbas aromáticas e aceite de oliva, ou pan con atún e tomate. Consuma menos alimentos en salmoira e embutidos, como os produtos de matanza. Conserve as carnes frescas polo método de conxelación.</p> <p>Adobe os seus pratos con herbas aromáticas, limón e outros produtos naturais.</p>
	Conservas, caldos comerciais  Afumados	
Azucres engadidos	Zumes comerciais	<p>Substitúa as bebidas brandas (non alcohólicas, refrescos, bebidas gasificadas, edulcoradas...) por auga e infusións entre comidas.</p>
	Bebidas brandas, refrescos	
	Pastelería industrial	
	Salsas comerciais	

ACTIVIDADE FÍSICA  
DOS 30 AOS 50

## I. CARACTERÍSTICAS XERAIS DA ETAPA

Entre os últimos anos últimos anos da etapa anterior e os primeiros anos desta, acádase o apoxeo das capacidades e habilidades físicas. Logo comeza un proceso lento e progresivo de perda e de envellecemento físico, con efectos imperceptibles. A cantidade de graxa corporal aumenta, e diminúe a masa muscular, ao igual que a masa ósea, que cara ao final desta etapa, comeza un importante descenso.

Adoita ser unha etapa sumamente produtiva na vida das mulleres e o período de meirande rendemento en termos de traballo físico, compromiso emocional e creatividade. Ademais, nesta etapa, consolídase o rol público e profesional, así como a súa vida familiar.

## II. BENEFICIOS DA ACTIVIDADE FÍSICA NESTA ETAPA

A práctica regular de actividades físicas e deportivas durante esta etapa proporciona uns niveis de condición física necesarios para poder afrontar nas mellores condicións con solvencia as esixencias familiares ou laborables diarias.

É imprescindible para manter en boas condicións as diferentes estruturas corporais.

Favorece a mineralización ósea, diminuindo o risco de padecer artrose e osteoporose en idades posteriores.

Axúda a controlar o sobrepeso, a obesidade e o exceso de graxa corporal.

Prevén e reduce as posibilidades de aparición de enfermidades como a hipertensión arterial, infarto de miocardio ou cerebral, diabetes tipo II, algúns tipos de cancro, e axuda a reducir o colesterol.

Mellora o estado de ánimo, regula o sono e o apetito, e diminúe o risco de padecer estrés, ansiedade e depresión, aumenta a propia estima e proporciona benestar psicolóxico.

Proporciona uns mellores niveis de forza e resistencia muscular que melloran a habilidade e a capacidade para manter unha correcta postura corporal nas actividades nas que é preciso permanecer moitas horas sentada, de pé, etc.



### III. RECOMENDACIÓNS DE ACTIVIDADE FÍSICA NESTA ETAPA

Na etapa dos trinta aos cincuenta anos, as mulleres deben realizar actividades físicas e deportivas adaptadas á súa idade para manter unhas condicións físicas axeitadas que lles permitan realizar as tarefas da vida cotiá, previr o risco de padecer enfermidades, manter unha boa calidade de vida e gozar dun bo nivel de saúde e benestar.

#### 1. Tipo de actividade.

Para poder gozar de todos os beneficios das actividades físicas e deportivas, as mulleres destas idades deben practicar actividades físicas variadas e que inclúan exercicios aeróbicos, de forza e de flexibilidade.

Segundo o tipo de actividades ou exercicios que se practiquen, incidirase no desenvolvemento dunhas ou outras capacidades. É recomendable practicar actividades que desenvolvan varias capacidades de forma simultánea, xa que así provocaremos melloras en diferentes sistemas e estruturas. Este tipo de actividades son máis eficientes e eficaces. En situacións normais e como recomendación xeral, podemos destacar como bo exemplo do traballo simultáneo de capacidades físicas, as camiñadas, as carreiras, a bicicleta, a natación, e os deportes colectivos, sempre complementados con exercicios de estiramento e mobilidade articular.

## **2. Tempo de práctica.**

Nestas idades, non debe ser inferior aos 45 minutos. Este tempo mínimo de práctica, pódese conseguir de forma continua ou fraccionada (non inferior a 20 minutos).

Podemos incluír no computo xeral o tempo dedicado ás actividades da vida cotiá: desprazarse ao traballo camiñando, facer a compra sen utilizar o automóbil sempre que sexa posible...

## **3. Frecuencia semanal.**

En xeral, considérase que é necesario realizar actividades físicas e deportivas a maioría dos días da semana.

## **4. Intensidade.**

A intensidade das actividades debe ser entre moderada (cando se teñen dificultades para manter unha conversa fluída cun compañeiro), e alta (imposibilidade de manter unha conversa e suor mantida e considerable).

## IV. CONSELLOS XERAIS PARA A PRÁCTICA SAUDABLE DE ACTIVIDADE FÍSICA

- Elix unha actividade agradable e adecuada.

Elix actividades que lle agraden. Sexa realista e escolla unha actividade en función da súa idade e do seu nivel de condición física. En xeral, camiñar, pasear en bicicleta ou practicar algún deporte recreativo, son boas opcións para a maioría das persoas.

- Estableza obxectivos realistas.

É necesario lembrar que os obxectivos, se deben establecer a longo prazo. Estableza obxectivos asumibles.

- Sexa constante.

É fundamental ser regular na práctica de exercicio físico.

- Determine a cantidade de exercicio que necesita realizar.

O mínimo recomendable é de 45 minutos ao día e de intensidade moderada. Non é necesario que sexan continuos; poden ser fraccionados (25 – 20 minutos), durante cinco ou máis días á semana. Débese incrementar o tempo de práctica, progresivamente, e segundo a capacidade individual de cadaquén.

- Realice as actividades en grupo.

Se realizamos actividades en grupo é máis fácil evitar o aburrimiento e a monotonía, xa que nos permite relacionarnos e coñecer outras persoas. Saír a camiñar en grupo fai que a actividade sexa máis doada e diminúe o esforzo realizado.

- **Elixa a vestimenta e o calzado adecuado.**

Debe utilizar zapatos e roupa cómoda. É importante mercar o calzado axeitado ao tipo de actividade. Se fai sol, utilice unha gorra ou algo que protexa do sol e, se é necesario, crema de protección solar.

- **Teña precaución.**

Non é aconsellable realizar actividades intensas en ambientes calorosos e húmidos, nin realízalas despois dunha comida copiosa e abundante. Para manter unha hidratación correcta, recoméndase beber antes, durante e despois da actividade física en pequenas cantidades. Se a xornada é calorosa, leve unha pequena cantidade de auga.

Se nalgunha ocasión se sente especialmente cansa, debe repousar. Se o cansazo persiste, débese consultar a un médico.

- **Siga unha orde.**

Comece e remate cada sesión de maneira progresiva, respectando o quecemento ao comezo e o arrefriamento ao final.

Con isto conséguese que o noso organismo se encontre a punto para iniciar a actividade, facilitar o regreso a un estado normal do organismo e previr posibles lesións.

- **Infórmese.**

Ante calquera situación que poida presentar dúbidas, é recomendable preguntarles aos profesionais do exercicio físico e a saúde.

Infórmese e localice os lugares próximos á súa casa nos que practicar actividades físicas e deportivas, como parques, camiños, sendeiros, piscinas, canchas, pistas polideportivas, etc.



## V. OBESIDADE E SOBREPESO

A partir dos 30 anos e ata mediados dos 60, as mulleres gañan aproximadamente medio quilo de peso por ano, que sumando o conxunto de anos é un aumento significativo do sobrepeso.

Se cre que non ten un peso corporal axeitado, visite o seu médico para que lle recomende medidas dietéticas e de actividade física adecuadas, e consulte a un experto en actividade física e deporte para que lle prescriba as actividades e os exercicios adaptados ás súas condicións.

Lembre que a práctica regular de actividade física e unha alimentación saudable son condutas imprescindibles para recuperar ou manter un peso corporal adecuado, e para a prevención e o tratamento dun gran número de enfermidades.

## VI. CONDICIÓN FÍSICA E SAÚDE

A OMS define a saúde como “o estado de completo benestar físico, mental e social, e non só a ausencia de enfermidade ou doenza”. O estilo de vida contribúe aproximadamente cun 55% á saúde mentres o resto vén determinado por: a herdanza, o sexo, a idade e o ambiente no que nos desenvolvemos.

A condición física podémola definir como o estado dinámico de enerxía e adaptación ao medio ao que se chega grazas á práctica adecuada e habitual de actividade física, que lles permite ás persoas levar a cabo as tarefas diarias habituais, gozar do tempo de ocio e afrontar as urxencias imprevistas sen unha fatiga excesiva e sen limitacións motoras, á vez que axuda a evitar as enfermidades hipocinéticas, a desenvolver o máximo da capacidade intelectual e a experimentar plenamente a satisfacción de vivir.

### Compoñentes da condición física.

Non podemos caer no erro de comparar os niveis de condición física que necesita unha persoa para manter unha boa calidade de vida e de benestar xeral coa que require un suxeito que ten como hobby ou afección participar en deportes federados ou outras actividades de forma frecuente ou coa que necesita un deportista de alto rendemento. Polo tanto, débense distinguir dous tipos de condición física: a relacionada coa saúde e a relacionada co rendemento deportivo.

No ámbito da saúde as capacidades físicas fundamentais son a resistencia aeróbica, a forza e a flexibilidade.

Aínda que a resistencia aeróbica ou cardiorrespiratoria se considera o pilar básico de todo programa de actividade física para a saúde polas adaptacións que produce (metabólicas, cardiovasculares e cardiorrespiratorias), a forza e a flexibilidade son básicas para o bo funcionamento do aparello locomotor. Non debemos esquecer as doutras capacidades complementarias e necesarias como a coordinación e o equilibrio.

A práctica frecuente de actividades físicas que manteñan ou desenvolvan estas capacidades é clave para a prevención das enfermidades, a mellora da saúde e, polo tanto, o mantemento do benestar xeral.

Dispoñer duns niveis básicos de condición física está asociado ás seguintes vantaxes:

- Maior eficacia e diminución da fatiga nas nosas actividades cotiás.
- Prevé as enfermidades hipocinéticas: sobrepeso, obesidade, hipertensión, diabetes tipo II etc.
- Maior goce das actividades de ocio no tempo libre.
- Potencia a propia estima e as relacións sociais.
- Mellora as capacidades mentais.



## VII. PARTES NECESARIAS DUNHA SESIÓN DE ACTIVIDADES FÍSICAS E DEPORTIVAS

### 1. Quecemento.

O obxectivo principal do quecemento é incrementar a temperatura muscular, mobilizar as articulacións e preparar o organismo para soportar un traballo de maior intensidade. Ademais prevén lesións e dores musculares.

Débese realizar de forma progresiva e sen cambios bruscos, preparando o organismo para a seguinte fase.

Debémolle dedicar de 10 a 20 minutos durante os que realizaremos exercicios combinados e alternos de mobilidade articular, estiramientos dos grupos musculares máis importantes e exercicios aeróbicos de baixa intensidade como camiñar, bicicleta suave, cinta etc. Cómpre ter en conta que debe ser máis prolongado cando o ambiente é moi frío.

### 2. Parte principal da actividade física.

A fase principal da sesión estará enfocada a conseguir os obxectivos que se pretenden, que poden ser tanto o mantemento ou desenvolvemento das distintas capacidades físicas coma outro tipo de obxectivos: mellora da saúde, recreativos, sociais etc.

Debemos realizar exercicios para desenvolver as diferentes capacidades físicas: resistencia cardiorrespiratoria, a forza, a flexibilidade, o equilibrio, a hixiene de postura etc. É recomendable buscar actividades que impliquen o desenvolvemento de varias destas capacidades físicas simultaneamente.

### **3. Volta á calma ou arrefriamento.**

O arrefriamento ou volta á calma consiste en deter a actividade que se está realizando sen cambios bruscos e de forma progresiva, buscando con iso a estabilización das constantes fisiolóxicas e psicolóxicas. Para iso reduciremos progresivamente a intensidade da actividade e incluiremos exercicios de flexibilidade (estiramientos e mobilidade articular).

Debémoslle dedicar a esta fase entre 10-15 minutos. Abréguese adecuadamente nesta fase para previr lesións e arrefriados.

## VIII. CAPACIDADES FÍSICAS RELACIONADAS COA SAÚDE. TIPOS DE EXERCICIOS

### 1. A resistencia aeróbica ou cardiorrespiratoria.

A resistencia aeróbica é a capacidade física con máis relevancia na saúde, polos efectos que produce sobre o estado do organismo en xeral, e moi especialmente no sistema cardiovascular. Desenvólvese con movementos cíclicos nos que interveñen normalmente gran parte dos músculos do corpo, a unha intensidade moderada e durante un tempo prolongado: andar rápido, correr a baixa intensidade, pedalear, nadar etc.

Moitas actividades e xogos deportivos permiten desenvolver a resistencia aeróbica e, simultaneamente, outras capacidades relacionadas coa consecución dunha boa condición física. Exemplos destas actividades son as camiñadas prolongadas, a carreira suave, a natación, patinar, bailar, andar en bici, deportes colectivos como o baloncesto, o fútbol, o balonmán, deportes individuais como o tenis, atletismo, danza, actividades na natureza (piragua, esquí de fondo, sendeirismo etc.).

Os beneficios que se obteñen dependen máis da cantidade total de actividade aeróbica realizada que da intensidade á que se realiza. Existe consenso científico en que a realización de 30 minutos de actividade física moderada todos, ou case todos os días, é suficiente á hora de obter melloras significativas tanto en

persoas sedentarias coma en persoas medianamente activas. Ademais, estudos recentes revelan que os 30 minutos poden fraccionarse en dúas quendas de 15 minutos ou tres de 10, sen apenas apreciar que se reduzan os beneficios obtidos.

Lembra respectar as tres fases recomendadas para realizar actividades físicas e deportivas: quecemento, fase principal ou de desenvolvemento e arrefriamento ou volta á calma.

A práctica regular de actividades aeróbicas pode provocar os efectos que se expoñen a continuación:

- Aumenta o tamaño e a capacidade do corazón.
- Descende levemente a frecuencia cardíaca.
- Diminúe a tensión arterial.
- Aumenta o número de glóbulos vermellos.
- Mellora a circulación venosa e prevén as varices.
- Incrementa a capacidade pulmonar.
- Aumenta o consumo de graxas.
- Regula o nivel de graxas no sangue (colesterol, triglicéridos...).
- Incrementa a tonificación muscular.
- Mellora o sistema inmunolóxico.

- Prevén e mellora moitas enfermidades tales como: as enfermidades cardiovasculares, diabetes, obesidade, determinados tipos de cancro (colon, mama...) etc.

Aspectos que hai que ter en conta no desenvolvemento da resistencia cardiorrespiratoria.

- Débense realizar esforzos de intensidade moderada e duración prolongada. Recoméndase comezar con esforzos de 10-15 minutos e aumentar estes tempos progresivamente.
- A frecuencia cardíaca non superará nun principio o 70% da Frecuencia Cardíaca Máxima (FCM).
- Con posterioridade poderíamos chegar ata niveis do 80-85 %.

## 2. A forza.

Podemos definir a forza como a capacidade para xerar tensión muscular. Dos diferentes tipos de forza, a denominada forza-resistencia é a máis recomendable nos programas de actividade física para a saúde. Caracterízase por utilizar cargas lixeiras que permiten realizar un maior número de repeticións (15-30 repeticións).

Os exercicios isométricos, nos que non se produce movemento (por exemplo empurrar unha parede), son máis esixentes para o aparato cardiovascular e polo tanto poden ser perigosos, especialmente para persoas que padecen afeccións cardíacas.

Ademais de ter a capacidade de contracción, a musculatura presenta un estado de tensión constante que mantén erecto o esqueleto. Este estado do músculo denomínase ton muscular e é de vital importancia para o sistema músculo-esquelético.

Podemos adquirir e mellorar a nosa forza muscular realizando xogos e deportes como a natación, o balonmán, voleibol, exercicios con máquinas etc. E incluso realizando actividades da vida cotiá como subir e baixar escaleiras, transportar as bolsas da compra, subir e baixar pendentes etc.

É importante realizar estes exercicios mantendo unha correcta actitude da postura.

Como regra xeral, deben durar entre 20-30 minutos, nos que están incluídos os períodos de carga e recuperación.

Dado que o ideal é realizar un circuíto de diferentes exercicios nos que se van alternando grupos musculares diferentes, 3 voltas ao circuíto son suficientes para obter resultados satisfactorios.

Lembra respectar as tres fases recomendadas para realizar actividades físicas e deportivas: quecemento, fase de desenvolvemento e arrefriamento ou volta á calma.

Nos primeiros anos da adolescencia débese evitar a práctica de deportes e actividades de alta intensidade e con pesos excesivos: halterofilia, culturismo, máquinas de ximnasia etc.

Co aumento da nosa forza muscular realizaremos con máis solvencia as tarefas da vida cotiá, retardaremos a perda do ton, e a aparición de lesións músculo-esqueléticas. Ademais, manteremos unha densidade ósea axeitada, freando a perda de calcio e contribuirá a manter un peso corporal adecuado, debido a que o tecido muscular consome máis enerxía que o tecido graxo, polo que aumentará de forma significativa o metabolismo basal. A forza da musculatura das pernas é especialmente importante para andar, subir escaleiras, e diminuír o risco de caídas sobre todo en persoas maiores.

Efectos do adestramento da forza:

- Hipertrofia muscular.
- Maior control da actitude da postura.
- Prevención da osteoporose.
- Prevención de patoloxías articulares.
- Colabora no control do peso ideal.

### **3. A flexibilidade: mobilidade articular e estiramientos.**

Podemos definila como a capacidade física que nos permite realizar movementos en toda a súa amplitude nas diferentes articulacións do noso corpo, e posuír unha axeitada elongación muscular. Os niveis adecuados de flexibilidade permítenlles ás

articulacións moverse de forma segura en diferentes posicións, previndo lesións nas diferentes estruturas.

Ao nacer, a flexibilidade maniféstase na súa máxima expresión, involucionando progresivamente cara á rixidez coa idade. Esta regresión é moi acentuada a partir da pubertade. A realización frecuente de exercicios adecuados permite facer máis lenta esta tendencia á rixidez.

Na actualidade ninguén dubida da necesidade do seu desenvolvemento, tanto no ámbito da saúde coma no rendemento deportivo.

As persoas sedentarias co paso dos anos experimentan acurtamento e rixidez progresiva das fibras musculares e perda de mobilidade nas articulacións. Isto provoca molestias que se van ir convertendo en dores. A columna vertebral e os ombreiros son as articulacións máis sensibles.

Os exercicios de flexibilidade son pouco fatigantes. Pódense realizar todos os días e en calquera lugar. É fundamental a correcta execución co fin de obter os máximos beneficios e evitar posibles lesións.

Antes de realizar este tipo de exercicios, debemos comezar unha fase de quecemento de 5 a 10 minutos de duración para preparar os músculos.



Lembra que os estiramientos e os movementos articulares son imprescindibles antes de iniciar e ao rematar a práctica de actividades físicas e deportivas.

Os estiramientos deben realizarse lentamente, sen rebotes nin traccións bruscas. Non estires excesivamente os músculos.

Durante a execución respira con naturalidade; respira lenta e profundamente durante todo o exercicio e evita conter a respiración.

### Mobilidade articular.

A realización dos exercicios de mobilidade articular débese executar a ritmo lento, especialmente os do pescozo e a columna. Recoméndase mobilizar habitualmente todas as articulacións, ben como actividade propia ou como parte do quecemento previo a outra actividade. As paradas activas con movementos articulares na vida laboral son moi beneficiosas para a saúde das nosas articulacións.

### Estiramientos.

Os estiramientos estáticos e mantidos durante polo menos 30 segundos son os máis indicados nos programas de saúde.

Entre os efectos que producen podemos destacar:

- Aumenta a irrigación sanguínea.

- Reduce considerablemente o risco de contracturas musculares.
- Diminúe a inflamación muscular e tendinosa.
- Reduce o risco de lesións.
- Favorece a relaxación mental e física.
- Favorece o coñecemento do propio corpo.
- Reduce a dor en menstruacións severas.
- Optimiza a realización dos movementos.
- Contribúe a mellorar a postura corporal en todas as situacións motrices.

#### 4. O equilibrio.

Pódese definir como a capacidade de manter ou recuperar unha posición de estabilidade estática ou dinámica do corpo con respecto á forza da gravidade e ás referencias espaciais. Distínguense dous tipos:

- Equilibrio estático: capacidade para manter unha postura axeitada sen desprazarse.
- Equilibrio dinámico: capacidade para manter unha postura axeitada en desprazamento.

O equilibrio é unha capacidade que diminúe arredor dos 35-40 anos,

sobre todo o dinámico. A realización de exercicios específicos ou indirectos frea esa perda natural. Nas persoas de idade avanzada é fundamental realizar exercicios que melloren o equilibrio, sobre todo o dinámico, debido á grande incidencia que teñen as caídas nesta etapa da vida.

## **5. A coordinación.**

A coordinación é a capacidade corporal para executar unha combinación de actividades cunha certa cantidade de músculos e é o resultado da organización das redes funcionais de neuronas.

Servizo Galego  
de Saúde

División de  
Asistencia Sanitaria  
Información  
divulgativa

# ALIMENTACIÓN E ACTIVIDADE FÍSICA DOS 30 AOS 50 ANOS



XUNTA DE GALICIA  
CONSELLERÍA DE SANIDADE



SERVIZO  
GALEGO  
de SAÚDE