

En general, el ejercicio físico practicado regularmente es beneficioso para la salud porque mejora muchas funciones corporales. Por ejemplo:

**Mejora la salud mental**

**Mejora la condición del aparato locomotor**

**Mejora la condición cardiovascular**

**Reduce los riesgos asociados a la obesidad**

**Reduce el riesgo de desarrollar diabetes de tipo II**

A medida que vayas progresando con este programa, observarás un aumento gradual de tu capacidad para el ejercicio físico, que también te aportará un mayor número de beneficios desde el punto de vista de la salud.

La regularidad en la práctica del ejercicio físico conduce a una espiral de salud positiva. Cuanto más tiempo le dediques, más potenciarás tu capacidad a largo plazo. Y mayores serán las ventajas en general.

La ficha de control tiene por finalidad motivar a las personas a hacer ejercicio físico regularmente. Se basa en un modelo propuesto por el Instituto Finlandés de Salud en el Trabajo y la Universidad de Jyväskylä, Finlandia.



Oficina  
Internacional  
del Trabajo  
Ginebra



# Mejora tu ESTADO FÍSICO, mejora tu SALUD

## Ficha de control del estado físico y el ejercicio físico

### Con el fin de mejorar tu estado físico, salud y bienestar:

- ✓ Elige un tipo de ejercicio físico acorde a tu estado de salud (y condición médica).
- ✓ Practica un ejercicio físico con el que disfrutes.
- ✓ Haz ejercicio físico como mínimo tres veces por semana.
- ✓ Haz ejercicio físico como mínimo durante 20 a 30 minutos por vez.
- ✓ Lo ideal sería que el ejercicio físico incrementase la frecuencia respiratoria, el ritmo cardíaco y la transpiración.
- ✓ **Antes de cambiar radicalmente tus hábitos de ejercicio físico o la intensidad con que lo practicas deberías consultar a tu médico de cabecera sobre la conveniencia de practicar un deporte determinado y sobre el nivel de forma física que deseas alcanzar.**

NOMBRE:.....

DIRECCIÓN:.....

TEL.:.....

- ✓ La semana núm. 1 es la semana en la que cae el 1.º de enero.
- ✓ La semana núm. 17 es la semana del 28 de abril: Día Mundial sobre la Seguridad y Salud en el Trabajo.
- ✓ Inserta en las casillas del cuadro, para los distintos días y semanas, la letra correspondiente a las actividades físicas enumeradas.

**Programa de ejercicio físico, como mínimo 20 minutos por vez**

Sem.	Dom.	Lun.	Mar.	Mié.	Jue.	Vie.	Sáb.	Sem.	Dom.	Lun.	Mar.	Mié.	Jue.	Vie.	Sáb.
	1							2							
	3							4							
	5							6							
	7							8							
	9							10							
	11							12							
	13							14							
	15							16							
	17							18							
	19							20							
	21							22							
	23							24							
	25							26							
	27							28							
	29							30							
	31							32							
	33							34							
	35							36							
	37							38							
	39							40							
	41							42							
	43							44							
	45							46							
	47							48							
	49							50							
	51							52							

- M = Marcha rápida
- N = Natación
- J = Jogging
- F = Entrenamiento físico

- B = Bicicleta
- P = Deportes de pelota  
(baloncesto, fútbol, etc.)
- G = Gimnasia
- K = Esquí de fondo
- O = Otros