

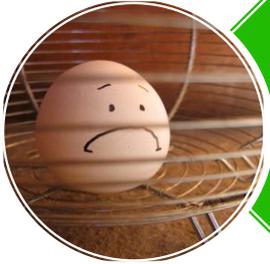
Relaxació i Exercici Físic com Estratègies d'ajuda per Deixa de fumar

Albert Guerrero Palmero

Infermer de Família i Comunitària. Psicòleg Clínic

Ignacio Núñez Fortea

Psicòleg Clínic



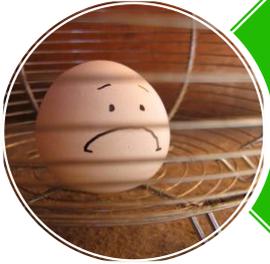
DEPRESIÓN



ANSIEDAD



ESTRES



DEPRESIÓN



ANSIEDAD



ESTRÉS

Depresión

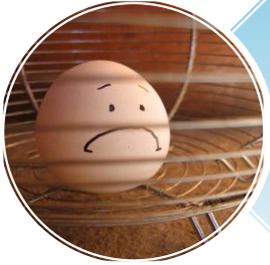
Enfermedad que afecta al organismo, al **estado de ánimo**, a la **manera de pensar** y de **percibir la realidad**.
Repercute en el **ciclo** normal del **sueño-vigilia y alimentación**

Se debe a **causas biológicas** como alteraciones **en los receptores** de los **neurotransmisores** que posibilitan **la transmisión de información** entre las **neuronas cerebrales**

Tristeza

Reacción normal ante un **acontecimiento negativo** que si **persiste** puede llegar a la **depresión**

El **ejercicio** aumenta los niveles de **dopamina, serotonina y norodrenalina** responsables del estado de **ánimo, deseo y sensación de placer**



DEPRESIÓN



ANSIEDAD



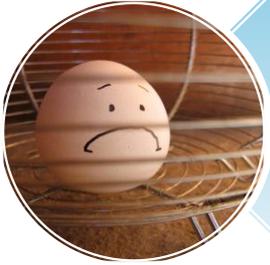
ESTRÉS

Ansiedad

Estado que se caracteriza por un **aumento en la percepción** de la **necesidad de incrementar el nivel** de algún elemento que **en esos momentos** se encuentra por **debajo del nivel "adecuado"**

Se **debe a respuestas** de nuestro organismo **ante situaciones** que nos **estresan** o **reflejan conflictos** de carácter **psicológico**

Se **recomienda** realizar **ejercicio físico y técnicas de relajación y respiración**



DEPRESIÓN



ANSIEDAD



ESTRÉS

Estrés

El **Estrés es un estado** caracterizado por:

- *Nerviosismo, ansiedad, irritabilidad*
- *Insonnio, dificultad de concentrarse*
- *Cansancio, poca animosidad, turbación*
- *Cefaleas, pensamientos repetitivos*
- *Desgana a cualquier tipo de actividad*

Se debe a una **respuesta automática y natural** de nuestro cuerpo **ante situaciones** que nos resultan **amenazadoras o desafiantes**. Ante demandas externas **durante un tiempo prolongado**

El **ejercicio equilibra** los niveles de **adrenalina y noradrenalina (hormonas del estrés)**. Igualmente un **estilo de vida saludable** ayuda a evitar el estrés. Poco descanso, **competitividad**, la monotonía o la **mala alimentación** afectarán

Efectos Psicológicos y Sociales de la Práctica de la Actividad Física

- ▶ **La práctica de ejercicio** saludable de **manera regular** presenta los **siguientes efectos**:
 - **Mejora** de las **funciones intelectuales**, debido al mayor bombeo de sangre
 - **Reduce** los **estados de ansiedad y depresión**, debido al equilibrio en los **niveles de hormonas** como las endorfinas responsables del estado **de placer, euforia y bienestar**
 - **Mejora** de la **imagen corporal** y por lo tanto de la **autoestima**

Efectos Psicológicos y Sociales de la Práctica de la Actividad Física

- ▶ **La práctica de ejercicio** saludable de **manera regular** presenta los **siguientes efectos**:
 - **Mejora** la tolerancia **al estrés**
 - **Mejora** en la **disminución** del consumo de **alcohol y otros tóxicos**
 - **Mejora** la capacidad social de **sociabilización**

Prescripción de Actividad Física (AF) en el ámbito de la Salud

Diseño

Sistemática

Individualizada

Condición Física

Disminuir Riesgos

Prescripción de Actividad Física (AF) en el ámbito de la Salud

Profesional Sanitario

**Intereses y
necesidades**



**Estado
físico y de
salud**



**Disponibilidad
horaria**

Diseño Programa AF



Individualización



Adaptación



Adecuado al estímulo



Progresión



Continuidad



Adecuada a la edad

Diseño Programa AF



Individualización



Adaptación



Adecuado al estímulo



Progresión



Continuidad



Adecuada a la edad

- El entrenamiento debe **adaptarse a las características de cada persona**



Diseño Programa AF



Individualización



Adaptación



Adecuado al estímulo



Progresión



Continuidad



Adecuada a la edad



- ▶ Para **que mejore la condición física** es necesario aplicar **de forma sucesiva una serie de estímulos** que **produzcan una adaptación del metabolismo** y de los diferentes aparatos y sistemas **del cuerpo humano**

Diseño Programa AF



Individualización



Adaptación



Adecuado al estímulo



Progresión



Continuidad



Adecuada a la edad

- ▶ **El estímulo** debe ser adecuado **al nivel de condición física actual**
- ▶ **Esfuerzos muy débiles** no producen efectos y si son excesivos **pueden ser perjudiciales**

si no aguanta el peso, ni si quiera intente levantarlo



en el gimnasio se entrenan los **músculos**
no, el **ego**



Diseño Programa AF



Individualización



Adaptación



Adecuado al estímulo



Progresión



Continuidad



Adecuada a la edad



- ▶ El **nivel de esfuerzo o estímulo** debe incrementarse progresivamente, **de forma lenta y constante**, a medida que mejora la condición física

Diseño Programa AF



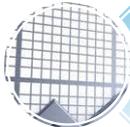
Individualización



Adaptación



Adecuado al estímulo



Progresión



Continuidad



Adecuada a la edad

- ▶ Es preciso que **se realice con regularidad**, al menos 3 días a la semana



Diseño Programa AF



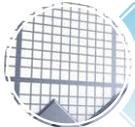
Individualización



Adaptación



Adecuado al estímulo



Progresión



Continuidad



Adecuada a la edad



- ▶ La **forma de adaptarse** a los diferentes estímulos del entrenamiento **depende de la edad biológica**, que no siempre se corresponde **a la cronológica**, de la persona

Componentes del programa de AF



Componentes Programa AF



Resistencia aeróbica



Fuerza



Flexibilidad



Equilibrio y
Coordinación



EJERCICIO AERÓBICO
(EJERCICIOS DE LARGA DURACIÓN Y BAJA INTENSIDAD)

A collage of various aerobic exercise activities. The central text reads "EJERCICIO AERÓBICO (EJERCICIOS DE LARGA DURACIÓN Y BAJA INTENSIDAD)". The collage includes: two people walking, a woman jogging, a man on a treadmill, a cyclist, a man playing a musical instrument, a woman on a stationary bike, a man playing basketball, a man swimming, a man playing soccer, a man performing a backflip, and a woman on a stationary bike.

Componentes Programa AF



Resistencia aeróbica



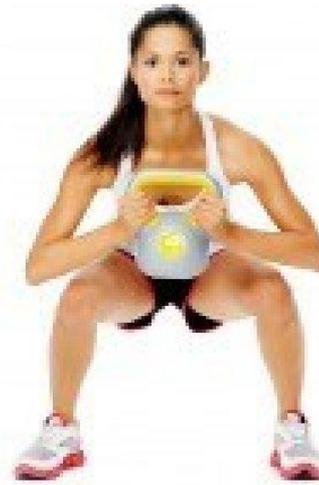
Fuerza



Flexibilidad



Equilibrio y
Coordinación



Componentes Programa AF



Resistencia aeróbica



Fuerza



Flexibilidad



Equilibrio y
Coordinación



Formas de trabajo

Activa Pasiva
 Estática Dinámica
 F.N.P.



Recomendaciones

Colocar el músculo en una posición de máximo estiramiento

Aguantar así por lo menos 90 segundos

Estar relajado y calentar bien antes

No debe doler pero sí notar como estira

Se puede realizar todos los días

Ir avanzando muy poco a poco, sin tirones ni rebotes



Componentes Programa AF



Resistencia aeróbica



Fuerza



Flexibilidad



Equilibrio y
Coordinación