

US Centers for Disease Control & Prevention Findings

This is what the Centers for Disease Control and Prevention have learned from studies of physical activity.

A New View Of Physical Activity

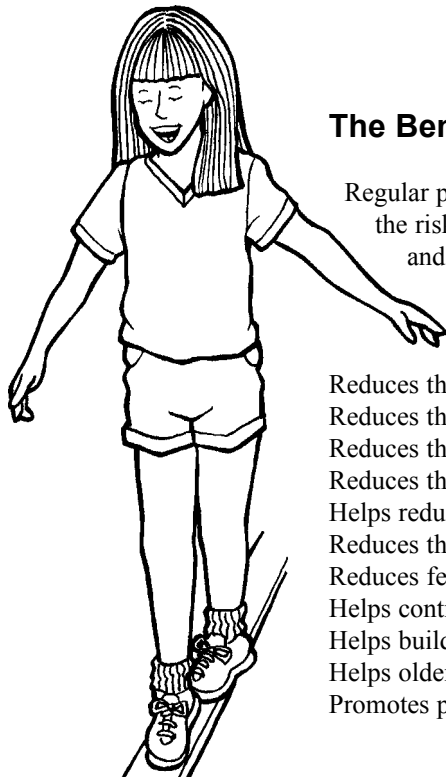
People who are usually inactive can improve their health and well-being by becoming even moderately active on a regular basis. Physical activity does not need to be strenuous to achieve health benefits. Greater health benefits can be achieved by increasing the amount (duration, frequency, or intensity) of physical activity.

A moderate amount of physical activity is roughly equivalent to physical activity that uses approximately 150 Calories (kcal) of energy per day, or 1,000 Calories per week.

What Does Moderate Activity Mean?

Bicycling 4 miles in 15 minutes
Walking 2 miles in 30 minutes (15 min/mile)
Playing volleyball for 45 minutes
Playing touch football for 30-45 minutes
Wheeling self in wheelchair for 30-40 minutes
Basketball (shooting baskets) for 30 minutes
Raking leaves for 30 minutes
Water aerobics for 30 minutes
Swimming laps for 20 minutes
Wheelchair basketball for 20 minutes
Jumping rope for 15 minutes
Running 1 1/2 miles in 15 minutes (10 min/mile)
Shoveling snow for 15 minutes
Stair walking for 15 minutes

More Vigorous, Less Time



The Benefits of Regular Physical Activity

Regular physical activity that is performed on most days of the week reduces the risk of developing or dying from some of the leading causes of illness and death in the United States. Regular physical activity improves health in the following ways:

- Reduces the risk of dying prematurely.
- Reduces the risk of dying from heart disease.
- Reduces the risk of developing diabetes.
- Reduces the risk of developing high blood pressure.
- Helps reduce blood pressure in people who already have high blood pressure.
- Reduces the risk of developing colon cancer.
- Reduces feelings of depression and anxiety.
- Helps control weight.
- Helps build and maintain healthy bones, muscles, and joints.
- Helps older adults become stronger and better able to move about without falling.
- Promotes psychological well-being.



Texas Bicycle Coalition

Education Fund

www.supercyclist.org

SuperCyclist 2.1 Reference Master - Lesson 9

© Copyright, Texas Bicycle Coalition Education Fund, 1999-2005



Save a Life™

TEXAS DEPARTMENT OF TRANSPORTATION

Centros para el Control y Prevención de Enfermedades de los Estados Unidos

Esto es lo que los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades han aprendido de los estudios de actividad física.

Una Nueva Visión de la Actividad Física

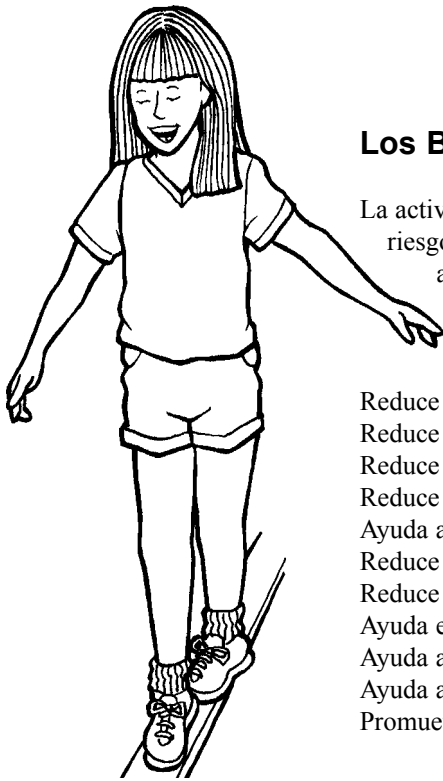
Las personas que normalmente son inactivas pueden mejorar su salud y bienestar poniéndose ligeramente activos de manera regular. No es necesario tener una actividad física muy activa para lograr beneficios a la salud. Los mayores beneficios a la salud pueden ser logrados aumentando la cantidad (duración, frecuencia, o intensidad) de actividad física.

Una cantidad moderada de actividad física es Más o menos equivalente a la actividad física que requiere aproximadamente 150 Calorías (Kcal.) de energía por día o 1,000 Calorías por semana.

¿Qué Significa Actividad Moderada?

Recorriendo 4 millas en bicicleta en 15 minutos
Caminando 2 millas en 30 minutos (15 min/milla)
Jugando Voleibol durante 45 minutos
Jugando fútbol americano callejero de 30 a 45 minutos
Transportándose en silla de ruedas durante 30 a 40 minutos
Jugando baloncesto durante 30 minutos
Podando las hojas de los árboles por 30 minutos
Haciendo aeróbicos en agua durante 30 minutos
Nadando por 20 minutos
Jugando Baloncesto en silla de ruedas durante 20 minutos
Saltando la cuerda durante 15 minutos
Corriendo 1 1/2 millas en 15 minutos (10 min/milla)
Cavando nieve con pala durante 15 minutos
Caminando por escalones durante 15 minutos

Más Vigoroso, Menos Tiempo



Los Beneficios de la Actividad Física Regular

La actividad física regular que se realiza en la mayoría de los días de la semana reduce el riesgo de desarrollar alguna de las principales enfermedades o morir por su causa. La actividad física regular mejora la salud de la siguiente forma:

- Reduce el riesgo de morir prematuramente.
- Reduce el riesgo de morir por enfermedades del corazón.
- Reduce el riesgo de desarrollar diabetes.
- Reduce el riesgo de desarrollar hipertensión.
- Ayuda a reducir la presión sanguínea en personas que ya tienen hipertensión.
- Reduce el riesgo de desarrollar cáncer de colon.
- Reduce sentimientos de depresión y ansiedad.
- Ayuda en el control de peso.
- Ayuda a desarrollar y mantener los huesos, músculos, y ligaduras saludables.
- Ayuda a los ancianos a ser más fuertes y mejores, capaces para moverse sin caerse.
- Promueve el bienestar psicológico.

www.supercyclist.org

SuperCiclista 2.1 Referencia Maestra - Lección 9

© Copyright, Texas Bicycle Coalition Education Fund, 1999-2005



Texas Bicycle Coalition
Education Fund

TSA
People Saving People
www.nhtsa.dot.gov

