

# ¡DÍGALE NO!

## A LAS ENFERMEDADES DEL CORAZÓN

### ¿QUÉ ES LA ACTIVIDAD FÍSICA?

La OMS define la actividad física como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía. Ello incluye las actividades realizadas al trabajar, jugar y viajar, las tareas domésticas y las actividades recreativas.

La expresión «actividad física» no se debería confundir con «ejercicio», que es una subcategoría de actividad física que se planea, está estructurada, es repetitiva y tiene como objetivo mejorar o mantener uno o más componentes del estado físico. La actividad física —tanto moderada como intensa— es beneficiosa para la salud.

La intensidad de las diferentes formas de actividad física varía según las personas. Para que beneficie a la salud cardiorrespiratoria, toda actividad debería realizarse en periodos de al menos 10 minutos. La OMS recomienda:

- Para niños y adolescentes: 60 minutos diarios de actividad moderada o intensa;
- Para adultos (18+): 150 minutos semanales de actividad moderada.

Salud cardiovascular  
para no correr el riesgo

# ¡DÍGALE NO!

## A LAS ENFERMEDADES DEL CORAZÓN

OFERTA DE ACTIVIDAD FÍSICA  
ALCALDIA DE MANIZALES  
SECRETARIA DE DEPORTE- SECRETARIA DE SALUD PÚBLICA

LUNES		
ACTIVIDAD	LUGAR	HORA
Aeróbicos	Cancha la Carola	7:00pm
Aeróbicos	Cancha la cumbre	8:00am
Aeróbicos	Cancha san Cayetano	9:30am
Aeróbicos	Cancha Sinaí	5:30pm

MARTES		
ACTIVIDAD	LUGAR	HORA
Actividad Física musicalizada	Pista Felipe Rojas Lusitana	7:15am
Actividad física musicalizada	JAC Delicias	8:00am
Actividad Física Musicalizada	Coliseo Menor	8:00am
Actividad Física Musicalizada	Parque de la mujer	8:00am
Actividad Física Musicalizada	Torre al Cielo	8:00am
Actividad Física Musicalizada	JAC Fátima enseguida CAÍ	8:30am
Actividad física Musicalizada	Lisboa	2:00pm
Actividad Física Musicalizada	CIC Samaria	2:00pm
Actividad Física Musicalizada	Vereda Java	2:15pm
Actividad Física Musicalizada	Escuela Arenillo	3:00pm
Actividad Física Musicalizada	Hogar el Edén Bajo Tablazo	3:30pm
Actividad Física Musicalizada	Colegio Andrés Bello Nevado	6:00pm
Actividad Física Musicalizada	JAC Maltaría	7:00pm
Actividad física musicalizada	Cancha la cumbre	8:00am
Actividad física musicalizada	Cancha Sinaí	5:30pm
Actividad física musicalizada	Cancha la Carola	7:00pm

Salva cardiovascular  
para no correr el riesgo

## MIERCOLES

ACTIVIDAD	LUGAR	HORA
Actividad Física Musicalizada	JAC barrio la cumbre	8:00am
Actividad Física Musicalizada	Campoamor cra 28 calle 29A	8:00am
Actividad Física Musicalizada	Coliseo Mayor Jorge Arango	8:00am
Actividad Física Musicalizada	Cancha Álamos	8:30am
Actividad Física Musicalizada	Salón Social Betania	2:00pm
Actividad Física Musicalizada	Cancha el Sol	2:00pm
Actividad Física Musicalizada	Seminario la Linda	2:30pm
Actividad Física Musicalizada	JAC Minitas	2:45pm
Actividad Física Musicalizada	Salón Comunal La Enea	3:00pm
Actividad física musicalizada	Centro edificio san juan de los arrecifes cra 20 calle 26	3:30pm
Actividad Física Musicalizada	Fonda San Felipe	6:30pm
Actividad física musicalizada	Cancha san Cayetano	7:30am

## JUEVES

ACTIVIDAD	LUGAR	HORA
Actividad Física Musicalizada	JAC Las Delicias	8:00am
Actividad Física Musicalizada	Barrio Asturias	8:00am
Actividad Física Musicalizada	Campoamor cra 28 calle 29A 8:00am	8:00am
Actividad Física Musicalizada	Parque de la mujer	8:00am
Actividad Física Musicalizada	Plazoleta de la iglesia de Fátima	8:00am
Clase de actividad física musicalizada	Patinodromo unidad deportiva palogrande	8:00am
Actividad Física Musicalizada	Cancha de Micro la Aurora	9:00am
Actividad Física Musicalizada	Cancha la Isabela	9:00am
Actividad física musicalizada	Tarro Liso	1:00pm
Actividad física musicalizada	La Garrucha	2:30pm
Actividad Física Musicalizada	JAC barrio sultana	2:45pm
Actividad física musicalizada	CIC km 41	6:00pm
Actividad física musicalizada	Cancha la cumbre	8:00am
Actividad física musicalizada	Cancha sinai	5:30pm
Actividad física musicalizada	Cancha dela carola	7:00pm

## VIERNES

ACTIVIDAD	LUGAR	HORA
Actividad Física Musicalizada	Canchas detrás de Mercaldas la enea	7:15am
Actividad Física Musicalizada	San Peregrino	2:00pm
Aeróbicos	Cancha san Cayetano	7:30am

## SABADO

ACTIVIDAD	LUGAR	HORA
Actividad Física Musicalizada	CIC San Sebastián	10:00am
COLONIA MANZANARES	cancha de futbol bosque popular el prado 4 de junio de 12:00 medio a 6:00 pm	10:00am

## DOMINGO

ACTIVIDAD	LUGAR	HORA
Media Maratón	Salida Clínica la presentación	8:00 am Manizales- Neira
Segunda etapa clásica de ciclismo campesino	San Peregrino - La Violeta	9:00 am
Ciclo vía dominical	av. Santander	8:30am
Aeróbicos	Bosque Popular	9:30am
Aeróbicos	Parque de la mujer	12:00 pm
COLONIA MANZANARES	cancha de futbol bosque popular el prado 4 de junio de 12:00 medio a 6:00 pm	12:30pm
Aeróbicos	Centro comercial fundadores nivel -1	11:00am
Aeróbicos	Centro comercial parque caldas (plaza banderas)	11:30am

# iDÍGALE NO!

## A LAS EMERGENCIAS DEL CORAZÓN

Es importante mencionar que estas actividades están dirigidas a toda clase de público y que son realizadas sin ningún costo. Es recomendable asistir en ropa cómoda y calzado adecuado además tener presente lo siguiente:

- Es recomienda beber antes, durante y después del ejercicio, el volumen suficiente para recuperar las pérdidas de agua sin esperar a que la sensación de sed aparezca.
- Usar vestimenta cómoda.
- Calzado plano cerrado.
- Estas actividades son totalmente gratuitas y dirigidas a los ciudadanos.



Salud cardiovascular  
para no correr el riesgo