



Hacia el futuro

Beneficios que nos ofrece la tecnología hoy en día

Familia y salud

Cómo afecta el entorno familiar en la actividad física de las personas

Testimonial

Perla Patricia Bárcenas Ponce de León, admirable mujer que no obstante de su discapacidad, participa en levantamiento de pesas.



ACTIVACIÓN FÍSICA



Directorio



Subcomité Editorial

César Nomar Gómez Monge

Presidente

Jorge Juan Pablo Elliot Rodríguez

Secretario Técnico

Editor

Víctor Manuel Torres Meza

Comité Editorial del CEVECE

Ma. de Jesús Mendoza Sánchez

Luis Anaya López

Leonardo Francisco Muñoz Pérez

Mauricio R. Hinojosa Rodríguez

Víctor Flores Silva

Elsa Esther García Campos

Silvia Cruz Contreras

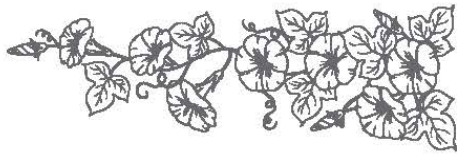
Mirtayuri Ruíz Bautista

Diseño

Ana Laura Toledo Avalos

Corrección de Estilo

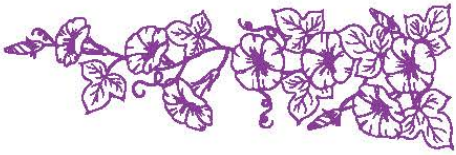
Elías Miranda Román



Índice



Editorial		5
Entérate		7
Entrevista		9
Mitos y realidades		12
Familia y salud		14
Testimonial		18
Epidemiología en tu vida		20
Publirreportaje		22
Hacia el futuro		24
¿A dónde ir?		27
La agenda		29
Eventos		30



Editorial



Víctor Manuel Torres Meza



El año 2014 empezó con grandes deseos de tener una mejor salud y una mayor actividad física. Esas siempre son las propuestas para el inicio de un nuevo año; por lo que el equipo CEVECE te presenta en su primer número del 2014 los enormes beneficios que la actividad física tiene. Así que a movernos y disfrutar de **CEVECE Cerca de ti**.

La sección de **Entérate**, te presenta **diversas reflexiones en torno a la actividad física y sus beneficios**, asimismo sobre el **sedentarismo y las excusas que utilizamos para mantenernos inactivos**, se incluyen además **dos prácticas guías que te ayudarán a activarte según sea tu edad**.

Un enorme placer para la revista que en la **Entrevista** aparezca un gran mexiquense y orgullo nacional de los clavados olímpicos **Fernando Platas**, ahora flamante **Director General del IMCUFIDE (Instituto Mexiquense de Cultura Física y Deporte)**, nos da sus impresiones de los programas de su área: el **Deporte Social**, el **Deporte de Alto Rendimiento**, el **Programa PONTE AL CIEN**. Gran deportista, gran ser humano pero sobre todo mejor amigo. No te lo puedes perder.

Siempre ha existido el temor entre la población a la actividad física en las personas que tienen ya una enfermedad y si ésta es del corazón mucho más. Por lo que en nuestra sección **Mitos y Realidades** se ha hecho una interesante **recopilación de las principales dudas que existen alrededor del tema de enfermedades y actividad física**.



Si los padres no hacen ejercicio, es posible que los hijos tampoco lo hagan. Si los padres trabajan dejarán la alimentación bajo la responsabilidad de los propios hijos a través de dejar preparados los alimentos en el refrigerador o dinero para la compra de alimentos de rápida preparación. En la sección de **Familia y Salud** encontrarás estas y otras **problemáticas que están provocando poca actividad física en la familia y el enorme riesgo de la obesidad.**

El deporte siempre nos da grandes ejemplos de hombres y mujeres que han superado grandes dificultades en la vida. En este número hallarás una historia que te aseguro te dejará una huella imborrable. **Lee con atención la historia de la mejor atleta mexicana del deporte paraolímpico, en la sección de Testimonial.** Ella lo logró, ¿por qué los demás no lo pueden hacer?

En la sección de **Epidemiología en tu Vida**, se hace una interesante **recapitulación de las encuestas mexicanas realizadas sobre actividad física y sus repercusiones en la salud.** Te sorprenderás de los datos que nos señalan como una población altamente sedentaria. Termina de leer la revista y actívate. No seamos parte de esta numeraría que nos ha llevado a ser el segundo país con la mayor proporción de población con problemas de sobrepeso y obesidad.

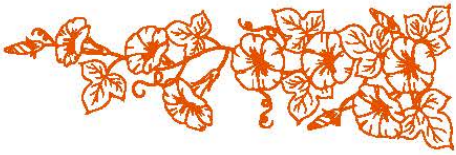
¿Dónde se puede hacer actividad física y dónde se localizan las unidades deportivas más importantes en el Estado de México? En el **Publirreportaje encontrarás las instalaciones que ofrece el IMCUFIDE,** principalmente en la Unidad Deportiva "Lic. Juan Fernández Albarrán" la conocida como Ciudad Deportiva de Toluca en el Municipio de Zinacantepec. Te sorprenderá la variedad de deportes que puedes practicar en este sitio.

Otro interesante reporte que leerás en esta revista será en **Hacia el futuro, donde descubrirás la gran variedad de videojuegos que te permitirán activarte físicamente,** los grandes desarrolladores de la industria del software han volteado al deporte y venden ahora una variedad interesante de juegos que permiten a los niños, jóvenes y adultos una forma segura en casa de realizar actividad física ¿tú tienes alguno?

¿Qué vas a hacer este fin de semana, no sabes dónde hacer actividad física, dónde hacer deporte, dónde serán las próximas competencias?. **En la sección ¿A dónde ir?, te daremos algunos sitios, lugares y fechas de dónde hacerlo.** Saca tu agenda y apunta. Vámonos a hacer deporte.

Disfruta la revista, pero sobre todo **¡MUÉVETE!**





Entérate



"El que no encuentra tiempo para ejercitarse tendrá que encontrar tiempo para la enfermedad." Earl de Derby

Leonardo F. Muñoz Pérez

La mayoría de las personas se benefician con la actividad física de forma regular. En la actualidad existe evidencia suficiente que prueba que aquéllos que llevan una vida físicamente activa pueden obtener una larga lista de beneficios para su salud:

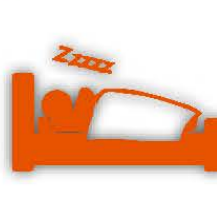
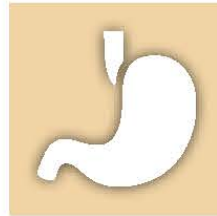
La actividad física

1. Disminuye el riesgo de padecer un infarto en el corazón.
2. Previene o retrasa la aparición de hipertensión arterial.
3. Reduce el nivel de los triglicéridos en la sangre.
4. Disminuye el riesgo de padecer diabetes.
5. Mejora la digestión y el funcionamiento intestinal.
6. Disminuye el riesgo de padecer ciertos tipos de cáncer, como el de colon y el de mama.
7. Mejora el control del peso.
8. Ayuda a mantener y mejorar la fuerza muscular.
9. Ayuda a mantener la función de las articulaciones.
10. Es esencial para el desarrollo del hueso en la infancia.
11. Ayuda a conciliar el sueño.
12. Mejora la imagen personal.
13. Permite compartir una actividad con la familia y amigos.
14. Ayuda a liberar tensiones y disminuye el estrés.
15. Ayuda a combatir la ansiedad y la depresión.
16. En adultos mayores, disminuye el riesgo de caídas.
17. Reduce el gasto sanitario.

Por el contrario **la inactividad física es un importante factor de riesgo en lo que respecta a la mortalidad mundial**, se estima que la inactividad física es la causa principal de los cánceres de mama y de colon, de diabetes y de cardiopatía isquémica.

La **falta de tiempo** es una generalidad y algunas veces **uno de los pretextos para NO realizar alguna actividad física** o hacer ejercicio. Es frecuente pensar que se hace suficiente ejercicio en el trabajo, sobre todo si éste implica una importante carga de actividad física.

Muchas personas piensan que son demasiado viejas para empezar a



ejercitarse, otras que su forma física ya es demasiado mala para intentar recuperarla. **Obesidad, diabetes, o alguna discapacidad física, pueden ser las razones que nos desanimen para comenzar a realizar actividad física.** Pero en muchas ocasiones son simplemente la pereza o las expectativas de fatiga y dolor las que impiden que ni siquiera llegue a intentarse.

Podemos entender como "actividad física" a todo momento en que ponemos en movimiento al cuerpo humano y este se mantiene en un estado de gasto calórico significativo. En tanto que consideramos como "ejercicio" a toda situación en la que ponemos en movimiento al cuerpo humano, pero bajo un sistema metodológico y programado con objetivos generales y específicos.

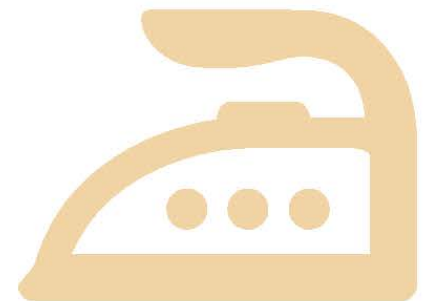
Una persona puede estar haciendo actividad física, ya sea mínima, moderada o intensa, a continuación citamos 3 actividades diferentes que representan a cada una de ellas:

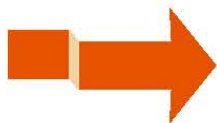
1. Escribir en computadora y mantenerse sentado, significa una actividad física mínima.
2. Caminar o hacer limpieza, corresponde a una actividad física moderada.
3. Correr, trepar una ladera o excavar una zanja se considera como actividad física intensa.

En el caso de la actividad física mínima, esta no puede considerarse una actividad

o ejercicio que genere beneficios al organismo. En el caso de la actividad física moderada, es probable que sí cause adaptaciones físicas y beneficios, pero se llega rápido a un umbral de tolerancia y a un beneficio limitado. En el caso de las actividades físicas intensas, éstas tardan más tiempo adaptarse y practicarse por un tiempo, aún obteniendo beneficio de ellas.

Por todo lo anterior, **la típica ama de casa que dice que hace ejercicio porque lava o plancha, está en un error.** Ciertamente es preferible que haga eso en comparación de no hacer nada, pero llega un momento en que estas actividades ya no le benefician fisiológicamente para poder ver cambios significativos en su condición física. Tampoco el señor que corta el pasto o que camina hacia su trabajo. Lo recomendable es buscar una manera sistemática de hacer ejercicio, o seguir las sugerencias de las guías que a continuación se presentan.





Guía de actividad física para personas de 18 a 64 años

Sugerencias:



- Dedicar como mínimo 150 minutos semanales a la práctica de actividad física aeróbica, de intensidad moderada o bien 75 minutos de actividad física aeróbica vigorosa cada semana. La actividad aeróbica se practicará en sesiones de 10 minutos de duración, como mínimo.



- Dos veces o más por semana, realicen actividades de fortalecimiento de los grandes grupos musculares



- A mayor actividad física, mayores beneficios para su salud



Las actividades físicas de moderada intensidad pueden provocar sudoración ligera y respiración acelerada, estas actividades pueden ser:

- Caminar a paso apresurado
- Andar en bicicleta

Las actividades físicas vigorosas pueden provocar sudoración intensa y sensación de falta de aire, estas actividades pueden ser:

- Correr
- Baile de salón

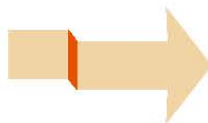
Mantenerse activo por lo menos 150 minutos a la semana puede ayudar a reducir el riesgos de:

- Muerte prematura
- Enfermedades cardíacas
- Infarto
- Hipertensión
- Cáncer de colon
- Diabetes
- Osteoporosis
- Obesidad



Algunos tips:

- Camina alrededor de la manzana después de comer
- Toma una clase de baile después del trabajo
- Camina al trabajo todos los días
- Entrena para una carrera de beneficencia
- Retoma tu deporte favorito o intenta un nuevo deporte
- Sé activo en familia los fines de semana



Guía de actividad física para niños y jóvenes de 5 a 17 años

Sugerencias:



- Dedicar como mínimo 60 minutos diarios en actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa.



- La actividad física diaria debería ser, en su mayor parte, aeróbica. Convendría incorporar, como mínimo tres veces por semana, actividades vigorosas que refuercen, en particular, los músculos y huesos.



- La actividad física por un tiempo superior a 60 minutos diarios reportará un beneficio aún mayor para la salud de los niños.



Las actividades físicas de moderada intensidad, pueden provocar sudoración ligera y respiración acelerada, estas actividades pueden ser:

- Jugar en el parque
- Andar en bicicleta

Las actividades físicas vigorosas, pueden provocar sudoración intensa y sensación de falta de aire, estas actividades pueden ser:

- Nadar
- Jugar fútbol

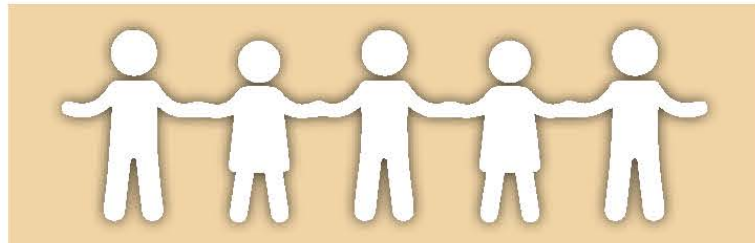
Mantenerse activo por lo menos 60 minutos diarios, puede ayudar a los niños y jóvenes a:

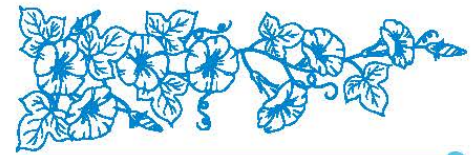
- Mejorar su salud
- Mejorar su rendimiento escolar
- Mejorar su condición física
- Crecer más fuertes
- Sentirse más feliz
- Mantener un peso saludable
- Divertirse con sus amigos
- Mejorar su autoconfianza
- Aprender nuevas habilidades



Algunos tips:

- Jugar a los "encantados"
- Participar en un equipo de fútbol
- Visitar algún parque por las tardes
- Juegos activos durante los recesos escolares
- Caminar rumbo a la escuela
- Saltar charcos en días lluviosos





Víctor M. Torres Meza



Fernando Platas



Fernando Fabricio Platas Álvarez es un clavadista mexicano. Nació el 16 de marzo de 1973 en la Ciudad de México. Comenzó a practicar el deporte de los clavados o saltos ornamentales desde que era un joven. En 1990 ganó dos pruebas de dos en Alemania en la plataforma de 10 m, y en el mismo año logró obtener tres medallas en los Juegos Centroamericanos y del Caribe en la Ciudad de México. En 1992 representó a los Estados Unidos Mexicanos en los Juegos Olímpicos de Barcelona 1992 y en 1993 ganó la medalla de plata en los campeonatos mundiales de la Federación Internacional de Natación. En 1995 recibió el Premio Nacional de Deporte y **ha sido dos veces abanderado mexicano de la Delegación Nacional durante los Juegos Olímpicos de Atenas 2004 y los Juegos Olímpicos de Sydney 2000.** Durante los Juegos Olímpicos de Sydney 2000 ganó la medalla de plata en la plataforma de tres metros. Después de un quinto lugar en los Juegos de Atenas 2004 decidió retirarse.

Ahora como Director General del IMCUFIDE (Instituto Mexiquense de Cultura Física y Deporte) es el responsable del deporte y la cultura física del Estado de México. Por lo que el CEVECE lo invitó a la entrevista de nuestra revista CEVECE Cerca de ti.



01 **Cuál es el objetivo del IMCUFIDE?**

Incrementar la práctica del deporte y el desarrollo de la cultura física, convirtiendo a ambas en complementos indispensables de una educación integral y armónica para toda la población.

02 **¿Cuál es la importancia de la actividad física?**

La realización regular y sistemática de una actividad física ha demostrado ser una práctica sumamente beneficiosa en la prevención, desarrollo y rehabilitación de la salud, así como un medio para forjar el carácter, la disciplina, la toma de decisiones y el cumplimiento de las reglas beneficiando así el desenvolvimiento del practicante en todos los ámbitos de la vida cotidiana.





¿Qué es el deporte social?

Que el deporte y la actividad física han dejado de ser actividades marginales practicadas por unos pocos, convirtiéndose en un elemento fundamental de cohesión social, indicativos de la calidad de vida, es algo que ya nadie pone en duda. Como nadie pone en duda tampoco, que los municipios como administración pública más cercana a los vecinos deben contribuir al desarrollo de los mismos.



¿Qué opinas de la inactividad física de los mexicanos?

Al menos un 60% de la población mundial no realiza la actividad física necesaria para obtener beneficios para la salud. Esto se debe en parte a la insuficiente participación en la actividad física durante el tiempo de ocio y al aumento de los comportamientos sedentarios durante las actividades laborales y domésticas. El aumento del uso de los medios de transporte "pasivos" también ha reducido la actividad física. La evolución mundial de la actividad física es especialmente preocupante en algunas poblaciones de alto riesgo: jóvenes, mujeres y adultos mayores. Es importante aplicar la iniciativa "PONTE AL CIEN"

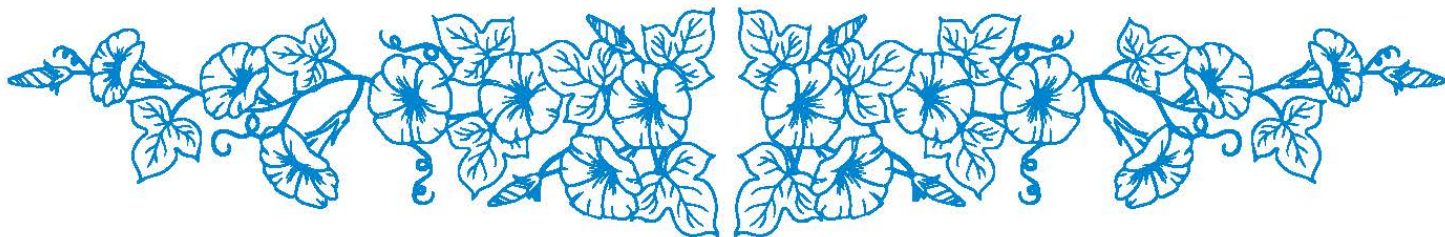


¿Qué es la estrategia ponte al cien?

El programa se fundamenta en el índice y método de medición de la "Capacidad Funcional", la cual refiere a la capacidad de las personas para realizar una vida independiente en términos saludables, de acuerdo con la Organización Mundial de la Salud, y es uno de los mejores parámetros que permite medir el estado de salud de un individuo

<http://www.ponteal100.com/programa-ponte-al-100/#sthash.3n6UFCPI.dpuf>





¿Cuáles son las grandes estrategias de Ponte al 100?

MEDIR. Medir cómo está tu cuerpo
EVALUAR. Evaluar si está bien, mal o regular
CAMBIAR. Cambiar haciendo ejercicio y comiendo bien para estar más saludable.

: <http://www.ponteal100.com/programa-ponte-al-100/#sthash.3n6UFCPI.dpuf>

Ponte al 100 cuenta con el apoyo de expertos en el campo de la salud, la actividad física, el deporte y la educación, quienes han impulsado una gran cantidad de proyectos de promoción de actividad física en todo el país, y que además, tendrán como compromiso convocar a otras empresas y organizaciones a participar en esta iniciativa para ampliar su alcance y beneficiar a más personas.



El programa busca transformar el hábito de realizar ejercicio en los mexicanos, con evaluación inmediata y la posibilidad de monitorear, vía Internet, el estado de bienestar físico, pero más importante, que reeducará a la población para que sea responsable de su salud.





Actividad física y el corazón

Elsa Esther García Campos

El corazón es uno de los órganos más importantes de nuestro cuerpo, en esta ocasión los mitos y realidades que se abordan son principalmente de las dudas que se generan sobre si se puede o no se puede hacer ejercicio, actividad física o deporte en una edad avanzada o con alguna enfermedad del corazón, además de abordar otros pensamientos que tiene la población en general sobre este tema.



MITO

Si estoy enfermo del corazón y tengo presión arterial alta, no puedo hacer actividad física.



Falso

Todas las personas pueden hacer alguna actividad física, sólo es necesario que si ya se tiene alguna enfermedad diagnosticada, el médico junto con el especialista en actividad física indique el tipo de ejercicio, la intensidad y duración con la que se debe realizar.

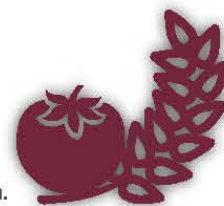


MITO

El ejercicio previene las enfermedades del corazón.

Verdad

Está demostrado que mantenerte con actividad física, hacer ejercicio o realizar algún deporte, además de llevar una buena alimentación (baja en grasas y azúcares) y evitar fumar durante toda la vida, previene enfermedades del corazón.



MITO

Los problemas del corazón son ocasionado por corajes o fuertes emociones, no por la falta de actividad física.



Falso

Dentro de los principales factores de riesgo modificables (que se pueden prevenir con una vida saludable), está la inactividad física o la falta de ejercicio desde la niñez, este factor, junto con el estrés (corajes y emociones fuertes), la presión arterial alta, fumar, colesterol elevado en la sangre, diabetes, sobrepeso y obesidad, son los causantes de la mayoría de las enfermedades del corazón.



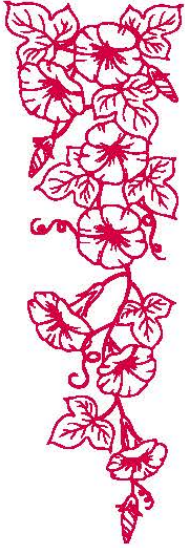
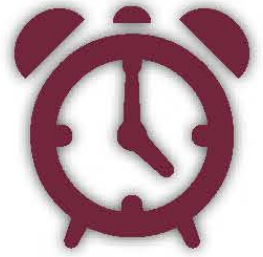


MITO

No hay tiempo para hacer ejercicio, mi corazón está bien.

Falso

Este pensamiento es común entre las personas con una vida laboral muy absorbente; se usa como una justificación y sin embargo hay que reflexionar en la salud, "porque sin salud no hay trabajo, ni dinero". Aunque no haya síntomas o alguna enfermedad relacionada con el corazón, la actividad física se debe llevar a cabo porque permite frenar el estrés laboral, incrementado las endorfinas (sustancia que promueve la sensación de bienestar en el organismo) que mejoran el estado de salud y el desempeño laboral.



MITO

Si hago ejercicio en exceso, estoy fuera de riesgo.

Falso

El ejercicio en exceso no es significado de un corazón sano, es bueno hacer actividad física, pero la intensidad debe de controlarse conforme a la edad, el peso, el estilo de vida y los antecedentes médicos (congénitos y heredofamiliares) evitando cualquier complicación en corazón, físicas (contusiones, dislocación) y mentales ("vigorexia": adicción al ejercicio).



MITO

Las personas de la tercera edad ya no pueden realizar actividad física o ejercicio.

Falso

En muchas comunidades se tiene la creencia de que "si eres viejito ya no puedes hacer actividad física o ejercicio", sin embargo, la Secretaría de Salud apoya a los Grupos de Ayuda Mutua (GAM) de los centros de salud en el Estado, para fortalecer el estilo de vida saludable y mejorar las condiciones de salud mediante actividad física vigilando la intensidad del grupo de la tercera edad por especialistas.



MITO

Sólo con 20 o 30 minutos al día de actividad física es más que suficiente para mejorar mi salud.

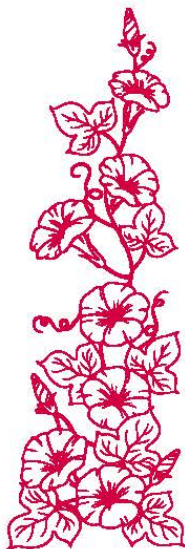
Cierto

La actividad física mejora las condiciones cardiorrespiratorias, previene enfermedades como la diabetes y genera un gasto de energía para el control de peso; hacer de 20 a 30 minutos diarios con la misma intensidad y bajo una rutina personalizada, es sin duda de beneficio para la salud



Bibliografía

- OMS. "Enfermedades Cardiovasculares". Disponible en: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs317/es/>
- OMS/OPS. "CAMINO A LA SALUD. Su corazón, su vida" Manual de Promotoras 2014.
- Disponible en: https://www.nhlbi.nih.gov/health/prof/heart/latino/spanish/lat_mnl_sp.pdf
- OMS. "Mitos sobre actividad física". Disponible en: http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_myths/es/
- OMS. "Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud". Disponible en: http://whqlibdoc.who.int/publications/2010/9789243599977_spa.pdf
- Medline plus. Cardiopatías Congénitas. Disponible en: <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/001114.htm>
- ISEM, Manual de Organización de Centros de Especializados de Atención a la Salud
- (CEAPS). Disponible en: <http://salud.edomexico.gob.mx/html/transparencia/informacion/manualorganizacion/manualorganizacion/CEAPSMO2010.pdf>





Entorno familiar y actividad física

Ma. de Jesús Mendoza Sánchez

La Organización Mundial de la Salud (OMS) refiere que los **dos factores principales para generar enfermedades crónicas como la presión alta, diabetes y las del corazón, son el sobrepeso y obesidad, y la inactividad física**; por eso en esta sección trataremos brevemente de descifrar el por qué de estos dos factores que contribuyen a millones de muertes en el mundo, y propondremos algunas alternativas.

La familia, el trabajo, la escuela y en general, los entornos en los que nos movemos, forman parte de lo que hoy se conoce como AMBIENTE OBESIGÉNICO, pero ¿qué significa y a qué nos conduce?

Entre las definiciones encontradas, el ambiente obesigénico se define como la suma de las influencias que los entornos, las oportunidades, o circunstancias de la vida, tienen para promover obesidad en individuos o la sociedad y conduce a que la gente ingiera cada vez **más alimentos procesados ricos en carbohidratos**, que se pueden encontrar casi en cualquier lugar debido a mecanismos de publicidad y mercadotecnia bien estructurados y por lo tanto "más baratos", pero además se conjuga con la existencia de **actividades sedentarias** (en el trabajo), **mayor uso del automóvil y menos espacios para la actividad física en general**.

Pero, ¿por qué la familia tiene que ver con este tema? Actualmente, uno de cada cuatro hogares es dirigido por una mujer, muchas de ellas porque se han



incorporado al sector laboral, que puede apoyar al ingreso familiar pero también repercute en los estilos de vida de todos los integrantes de la familia, ocasionando entre otras consecuencias, mayor consumo de alimentos fuera del hogar, de hecho algunas encuestas refieren que **45% de los mayores de 18 años consumen alimentos fuera de su hogar al menos un día a la semana y 15% lo hace cuatro o más días**; que los hijos coman en ausencia de los padres, y que esencialmente, se mantengan en casa por cuestiones de seguridad mientras no está algún adulto que los acompañe.

Como la obesidad infantil es considerada ya un problema de salud pública, es importante que los padres identifiquen el tipo de alimentos que están consumiendo en casa y en la escuela y a partir de ello, optar por el **consumo de frutas y verduras** de preferencia crudos, **disminuir la ingesta de grasas y sal**, así como de los productos procesados como **refrescos y pastelillos**; y si se trata de premiar o castigar las conductas, bueno sería que los premios fueran objetos o utensilios para la realización de **actividad física o la asistencia a clubes** de atletismo o natación, evitando el

obsequiar videojuegos que los mantienen sentados buena parte del día, o limitar su uso a ciertas horas.

Pero, ¿cómo pretender que los niños hagan ejercicio si sus padres, cuando han regresado de actividades laborales, permanecen en casa viendo televisión y consumiendo todo tipo de botanas y bebidas endulzadas, sobre todo en fin de semana? ¿Será esa la imagen que los niños asumen para su propio desarrollo, como buena o positiva?

Algunas encuestas **en México**, han demostrado que no sólo no se incrementa la incidencia del ejercicio físico en la vida cotidiana de los ciudadanos, sino que **disminuyó de 42 a 39 % en cuatro años**, de 2004 a 2008, en el **porcentaje de quienes declararon "ejercitarse con regularidad"** y puede ser porque el 40.1% de los encuestados dijo pasar de 2 a 3 horas diarias en promedio, viendo televisión.

A **consecuencia de la inseguridad**, los padres prácticamente **no permiten que los niños jueguen en la calle como antaño** hacíamos con el "bote pateado, policías y ladrones y los encantados" o



simplemente saliendo en bicicleta. Hoy los niños pasan muchas horas viendo televisión, frente a una computadora o en los juegos de pantalla, y bueno sería que los costos de videojuegos interactivos, fueran tan accesibles como para permitir al niño jugar fútbol, tenis y béisbol en casa, gastando una buena cantidad de energía.

Cuando se ha preguntado a las personas el motivo por el que no hacen actividad física, usualmente argumentan falta de tiempo, sin embargo se debe señalar que el ejercicio y otras actividades que requieren movimiento corporal, también exigen un gasto de energía, de ahí que sea posible realizarla a través de juegos, en el trabajo, como parte del transporte activo y de las propias tareas domésticas y recreativas.

Revisados estos aspectos, podemos proponer algunos puntos clave para revertir estas dos tendencias: alimentación desde el hogar y actividad física en familia:

- La **convivencia familiar promueve a su vez una convivencia social más sana**, por eso es importante eliminar todo tipo de distractores como: teléfonos celulares, computadoras, videojuegos, etc., cuando se llama a la mesa para desayunar, comer o cenar.
- Es importante que los niños y jóvenes en edad escolar, lleven un **refrigerio a la escuela, preparado en casa**, que incluya frutas y verduras frescas.
- Se deben **establecer horarios de comida** y para el consumo de alimentos ligeros entre comidas.
- **Caminar** es una actividad que no requiere equipo en especial, así que reunida la familia, pueden salir a caminar por jardines, unidades deportivas o simplemente alrededor de las calles vecinas.
- En los **fines de semana** es posible motivar la realización de algún deporte como: **natación, ciclismo o atletismo**, de modo que se haga actividad tres o más veces cada semana por al menos **20 minutos, hasta llegar a un mínimo de 30 minutos, 4 a 6 veces por semana**.
- Para acudir al trabajo y en el mismo,



si es posible, **usar escaleras en lugar de elevador; caminar o usar bicicleta** en vez de manejar e incorporarse a grupos o equipos de actividad deportiva.

- Los adultos **de 18 a 64 años deben dedicar como mínimo 150 minutos semanales** a la práctica de actividad física aeróbica de intensidad moderada, **o bien 75 minutos de actividad física aeróbica vigorosa cada semana** o una combinación equivalente. Entre las tareas domésticas, la jardinería, los trabajos de construcción generales (pintar, reparar, desplazar cargas, lavar el auto, etc.) y pasear un animal doméstico (como los perros), son consideradas actividades físicas moderadas.

Bibliografía

- SWINBURN B.A, EGGER G. RAZA F. Dissecting obesigenic environments: the development and application of a framework for identifying and prioritizing environmental interventions for obesity. *Prev. Med.* 1999; 29:563-570
- SAGARPA-SEDESOL-INSP-FAO. Panorama de la seguridad alimentaria y nutricional en México 2012.
- CONSULTA MITOFSKY. Hábitos de Alimentación y Ejercicio. Disponible en <http://consulta.mx/web/index.php/estudios-e-investigaciones/mexico-opina/117-habitos-de-alimentacion-y-ejercicio>
- OMS. Actividad física. Disponible en <http://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/es/>



ACTIVACI

Visita nuestro blog: <http://ceveceedomex.wordpress.com>



La inactividad física es un factor de riesgo que incide en la mortalidad mundial



Fortalece el corazón, mejora el funcionamiento de los pulmones, reduce los riesgos de enfermedad coronaria, disminuye sobrepeso y obesidad, etc.



Se considera actividad física cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía.



Los 4 tipos principales de actividad física son: aeróbica, fortalecimiento de los músculos, fortalecimiento de los huesos y estiramientos.



CIÓN FÍSICA



6 de cada 10 personas
no realizan actividad
física



Consuma frutas, verduras,
cereales integrales, lácteos
descremados, carne magra, etc.
Evite la sal, comida chatarra y
refrescos.



Camine al trabajo, suba las
escaleras, haga actividad
física en familia, use
bicicleta en lugar del auto,
evite comer en la calle.





Testimonial



Silvia Cruz Contreras



My name is Perla Patricia Bárcenas Ponce de León, I am 42 years old, I am married and I have two children: Grecia of 22 years and Dilan of 5 years. I live in the city of Nezahualcóyotl in the State of Mexico. **When I was two years and a half I suffered from poliomyelitis, which left me incapacitated and physical sequelae with which I currently live.** Since I was young I went to a school for children who had suffered from poliomyelitis and had the same experience as I do, consequences due to that illness.

In school I started practicing sports and physical exercise and at the age of 11 I joined the wheelchair team of the National DIF. My coach at that time, taught me the different modalities that were in sports and so I started to know the adapted sport for people who have some type of disability.

Before there was no competition of weightlifting for women, only for men, so they allowed them to compete in that modality of the sport, and to compete for the first time in the national games, first I had to practice different sports to see in which one we had more aptitudes and we were better, then they focused on the modality in which we stood out.

My main motivation and inspiration for sports and in all aspects of my life have been my parents, they always supported me in everything, and when they realized that I was restless to practice adapted sports, they took me to train every weekend. But my start in adapted sports was really when I was 11 years old and **at 12 years old I participated in the national games**



obtaining various medals.

I practiced a lot of basketball, but I was called a lot of attention in the preparation stage because the men were the only ones who trained in the gymnasium, why were women not doing it and for what reason were they not allowed to lift weights? that was a challenge for me to overcome.

But **I left many years of practicing sports.** I went to study the preparatory because I wanted to study university and I graduated at the end of the prep. I spent a lot of time, I separated from my father because he was an alcoholic and **at 26 years old I returned to practice weightlifting.** I approached my national coach Jesús Rodríguez to ask for an opportunity to practice that sport. He told me that I had to train hard from Monday to Friday for about three years to start standing out as an athlete in that modality.

I had a lot of desire and **in three months** I was given the opportunity by Jesús Rodríguez, **I entered a selection where I qualified for the national selection,** after seven months I won the silver medal in 1997 in Slovakia. I thank my coach for talking to me about everything and not falling into a comfort zone or level of confidence because of the glory I had achieved, because I could have finished my sports career. It is important to win a prize or a medal but not to value it as a human being for a medal or position that I get, but for what it is as a human being and person.

From 1997, I continued competing and I set 16 records in national and international competitions. I participated in national competitions in 1998 in Dubai, in 1999 in Hungary, in 2000 in the Paralympics in Sydney Australia where I won a silver Olympic medal, in 2004 in Athens, in





el 2008 en los juegos paralímpicos de Beijing y en los paralímpicos de Londres en 2012 en los cuales obtuve una medalla de bronce; en 2013 también fui galardonada con la Presea Estado de México que me entregó el Gobernador Eruviel Ávila Villegas por mi destacada participación en el rubro de los deportes.

En los juegos paralímpicos de Atenas **sufrí un desgarre en los hombros**, sólo en esa ocasión regresé a México sin medalla por la lesión que sufrí, pero le agradezco a la vida y a Dios por haber vivido esa experiencia, porque recordé y reconocí que **no radica en una medalla mi felicidad**; tenía que vivir eso para entender que el éxito no es sólo buscar en el terreno deportivo, sino en todos los terrenos.

En estos momentos, me estoy preparando para el Campeonato Mundial de Levantamiento de Pesas de Dubái en los Emiratos Árabes Unidos, que se realizará del 5 al 11 de abril de 2014, pero haré un campamento previo de una semana para adaptarme al clima cálido de ese país y evitar que retenga líquidos que puedan afectar mi rendimiento.

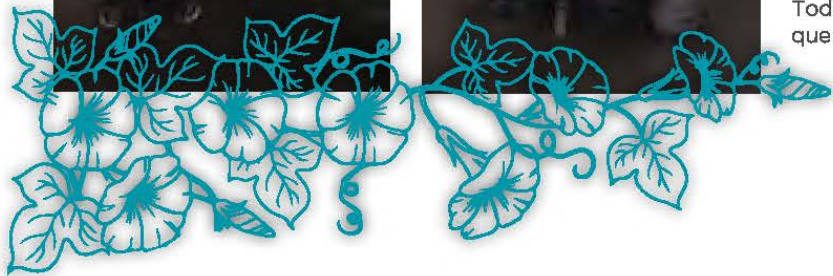
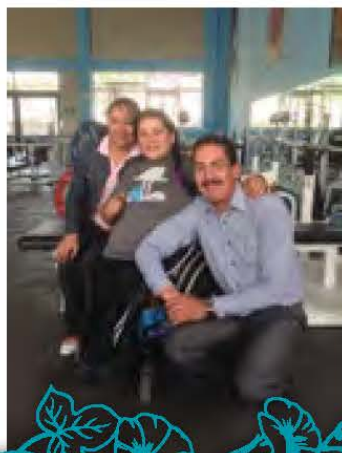
Actualmente levanto 140 kilos en pesas y estoy entrenando en el Centro Paralímpico Mexicano efectuando dos sesiones diarias **de lunes a viernes, prácticamente desde las 9:30 hrs. de la mañana hasta las 19:00 hrs.** para el evento clasificatorio a Río de Janeiro en 2016.

Cuando inicié en el deporte no tuve apoyos económicos, mis padres fueron quienes me impulsaron en todo momento y apoyaron económicamente con el pago de los gastos que tenía que solventar en los primeros viajes y competencias en las que participé, hasta que pude obtener una beca en la Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte (CONADE)

Pienso que **la discapacidad no es un impedimento para realizar deporte ni cualquier otra cosa, la discapacidad es un apodo social**, hay ocasiones que podemos ver a una persona con una discapacidad física visible, pero **hay personas que no son capaces de hacer algo o desempeñar cualquier función, como si estuvieran discapacitados sentimental o psicológicamente**, esas personas y mucha gente más no es capaz de vencer las pruebas que la vida les impone; creo que los seres humanos son el producto de valores y cada familia es la responsable de formar a una persona como discapacitada o capacitada. Todos necesitamos una rampa en la vida, no sólo una persona en silla de ruedas.

Puedo decir que a pesar de algunos momentos grises y oscuros que he tenido, soy feliz, porque sigo viva, puedo ver a mi familia, sigo y seguiré buscando la cima de la montaña, tengo inquietud de saber qué paisaje se observa desde arriba.

Sé que en algún momento, mi carrera deportiva llegará a su fin, pero tengo muchos proyectos, no sólo deportivos; cuando me aparte del deporte, quiero impartir conferencias motivacionales... regresarle a la vida algo de lo que me ha dado y contribuir con la sociedad para ayudar a personas que lo necesiten. Hace tiempo escribí un slogan que quiero compartir: **"El ser humano es tan sólo un grano de arena comparado ante el mundo, pero sus actos pueden hacerlo trascender e inmortalzarlo"**... Todos somos capaces de hacer cosas que ni nos imaginamos, hay que atreverse y vencer miedos, tratar de ser mejores siempre...





Sedentarismo primer paso rumbo al sobrepeso, obesidad y diabetes

Luis Anaya López



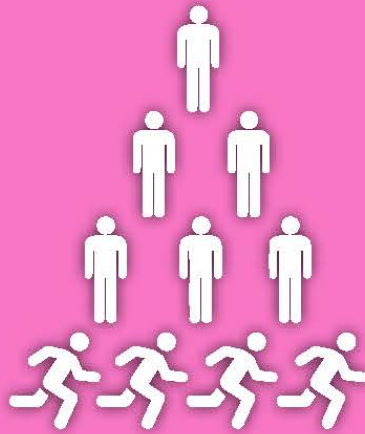
A diferencia de lo que regularmente iniciamos en esta sección, como definir primero lo que vamos a tratar, en esta oportunidad utilizaremos el pensamiento positivista más clásico. ¿Qué quiere decir esto? pues que para definir un término, defino el término contrario. Veamos, la Organización Mundial de la Salud (OMS) define al sedentarismo con la inactividad física, por lo tanto, para saber qué pasa con el sedentarismo, tenemos que estudiar qué pasa con la actividad física y lo contrario a los resultados es igual a sedentarismo. Por ejemplo, la misma OMS dice que **el 60% de la población mundial no realiza actividad física**, este dato se obtiene de un estudio de actividad física, la cual se define por la OMS como: "cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía."

Con esto en mente analicemos algunos datos: la OMS dice "Se ha observado que **la inactividad física es el cuarto factor de riesgo en lo que respecta a la mortalidad mundial** (6% de las muertes registradas en todo el mundo). Además, se estima que la inactividad física es la causa principal de aproximadamente un 21%-25% de los cánceres de mama y de colon, el 27% de los casos de diabetes y aproximadamente el 30% de la carga de cardiopatía isquémica."

Pero seguramente te has preguntado y eso ¿qué tiene que ver conmigo? pues mucho, tú eres parte de ese universo y entonces te debes preguntar ¿estoy en el 60% o en el 40%? porque de eso depende si ya diste tu primer paso al sobrepeso o no. Mira, resulta que estos datos coinciden con un estudio realizado por el Centro de Opinión Pública de la Universidad del Valle de México sobre "Activación Física y Salud" donde se demostró que **el 60% de la población rara vez realiza ejercicio y el 42% señala que hace más de un año que no practica ninguna actividad física**. Pero vean, el 72% afirma que el principal beneficio de realizar ejercicio es mejorar o mantener la salud.



Analicemos estos resultados: primero, el estudio, llevado a cabo por el Centro de Opinión Pública, en conjunto con la Escuela de Ciencias de la Salud y la Escuela de Deportes de la UVM, demuestra que lo que pasa en el mundo también pasa en nuestro país; si tú estás en un lugar donde coincidan más de 10 personas, **6 de esas 10 personas no practican actividad física y 4 sí hacen actividad física**, por eso insisto, a ti ¿en cuál grupo te contamos: en el de 6 o en el de 4? Lo segundo es, 7 de esas 10 personas sabe que la actividad física tiene como principal beneficio mejorar o mantener su salud. Si le restamos a las personas que hacen ejercicio, podemos decir que 3 de estas 10 personas a pesar de saber que es bueno para su salud, no tienen actividad física.



Es interesante cuando se revisan otras fuentes de información y estas coincidan o discrepan entre ellas. El caso de la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2012 mide de diferente manera la actividad física cuando se trata de niños y adolescente entre 10 y 14 años y los adolescentes entre 15 y 18 años. En el primer caso las cifras coinciden con los datos de la OMS y de la encuesta de la Universidad del Valle de México, como se observa en la Gráfica 1, el 60% de los niños entre 10 y 14 años no tienen actividad física. Para el caso de los adolescentes entre 15 y 18 años como podemos ver en la Gráfica 2, la situación es muy satisfactoria solamente el 18% son inactivos y el 82% tienen algún grado de actividad. Sin embargo, en la misma ENSANUT 2012 cuando se mide a la actividad de estos mismos adolescente por el tiempo que pasan viendo la tele, los resultados se asemejan a los datos de la OMS la UVT y la ENSANUT 2012 para niños, el 61% pasan mucho tiempo enfrente de una pantalla y podríamos considerarlo como inactivos físicamente hablando.

Cuando se revisa la información de la actividad física en los adultos mexicanos de la ENSANUT 2012, se observan datos que no concuerdan con los datos que se han referido anteriormente; veamos la Gráfica 3, nos dice que 76.3% son activos y solamente 13.5% son inactivos. Esta es una situación común en la epidemiología, pero entonces ¿a quién le creo?. En este caso considero que los datos de la ENSANUT 2012 están equivocados, por lo tanto no debemos tomarlos en cuenta.

Finalmente ¿qué podemos concluir de todo esto?, en primer lugar es que existe un grave problema de sedentarismo en el mundo, en nuestro país y en nuestro Estado de México; que la mayoría de nosotros sabemos que la actividad física es buena para nuestra salud, sin embargo no la hacemos. **La encomienda es realizar actividad física durante 20 minutos tres veces por semana.** Y una recomendación, cuando los resultados

que nos muestren indiquen situaciones diferentes a la realidad que estamos viviendo, es mejor no considerarlos. Por último, déjame proponerte algo, pregúntale a 10 personas que conozcas si hacen actividad física durante 20 minutos tres días de la semana y verás que el problema es quizás más grave.

Bibliografía

La Fuente de todas las gráficas es: Secretaría de Salud del Estado de México, CEVECE; con datos tomados de la ENSANUT 2012 en <http://ensanut.insp.mx/informes/EstadoMexico-OCT.pdf>

- Tomado de la página de la OMS http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_inactivity/es/
- Tomado de la página de la OMS <http://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/es/>
- Tomado de: <http://noticias.universia.net.mx/enportada/noticia/2013/05/07/1021923/34-jovenes-mexicanos-sufren-problemas-salud-asociados-sedentarismo.htm>
- Tomado de: <http://ensanut.insp.mx/informes/EstadoMexico-OCT.pdf>

Gráfica 1

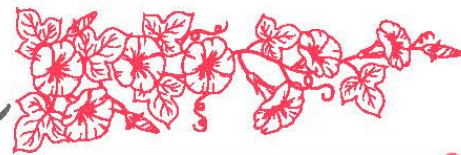
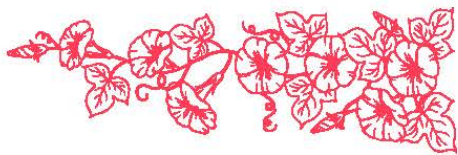


Gráfica 2



Gráfica 3





Víctor Flores Silva

Instituto Mexiquense de Cultura Física y Deporte (IMCUFIDE)



Existen diversas instituciones públicas que tienen como objetivo principal apoyar actividades en materia deportiva, a efecto de promover entre la población acciones de activación física que le permitan mantener un estado de bienestar físico y disminuir la posibilidad de sufrir enfermedades.

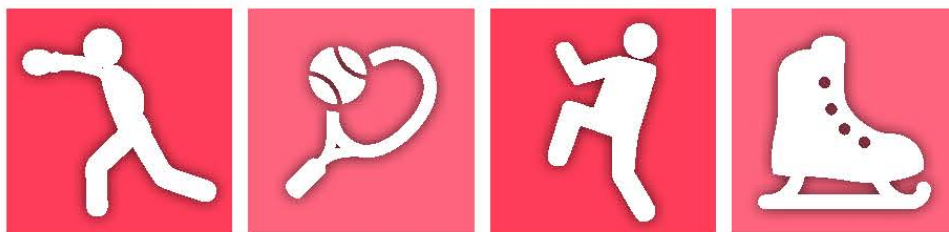
Entre este tipo de instituciones se encuentra el **Instituto Mexiquense de Cultura Física y Deporte (IMCUFIDE)**, cuyo objetivo es el de **incrementar la práctica del deporte y el desarrollo de la cultura física**, convirtiendo a ambas en complementos indispensables de una educación integral y armónica para toda la población. Para ello realiza una serie de funciones tendientes a planear, organizar, coordinar, promover, ejecutar y evaluar las políticas, programas y acciones necesarias para desarrollar la cultura física y el deporte social en el Estado de México, a fin de que la población mexiquense alcance mayores niveles de bienestar, a través de la práctica sistemática de actividades físicas para la salud, la recreación y el deporte.

Actualmente las instalaciones del **IMCUFIDE** se localizan a 4.5 kilómetros del Centro de la Ciudad de Toluca, sobre la Vialidad Presidente Adolfo López Mateos, enclavada en el **Municipio de Zinacantepec, Estado de México**, dentro de la Región 1 de Toluca. Se inauguró de manera oficial en agosto de 1969, contando con la presencia del Presidente de la República, Lic. Gustavo Díaz Ordaz y el entonces Gobernador Lic. Juan Fernández Albarrán.

La Dirección Operativa del IMCUFIDE es la encargada de: planear, coordinar, evaluar y ejecutar los programas operativos de las políticas públicas en materia de cultura física, deporte, recreación e investigación deportiva en el Estado de México, incluyendo los municipios, con el propósito de que los deportistas mexiquenses mejoren su nivel de vida y se posicionen en los primeros lugares a nivel nacional e internacional.

Entre los principales eventos deportivos organizados por el IMCUFIDE en coordinación con el Consejo Nacional del Deporte (CONADE), se encuentran:

- Olimpiadas Nacionales, y
- Paraolimpiadas Nacionales.



En **2013**, la **participación en campeonatos nacionales fue de 2,482 deportistas**, obteniéndose un total de **422 medallas en olimpiadas nacionales**. A **nivel internacional se tuvo la participación de 59 deportistas** en este tipo de competencias.

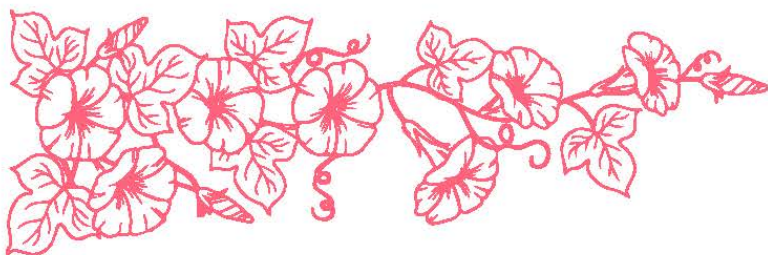
Entre los deporte que integran las competencias de las olimpiadas, se encuentran: atletismo, baloncesto, béisbol, boliche, boxeo, ciclismo, clavados, esgrima, frontón, fútbol, gimnasia, hockey, judo, karate, levantamiento de pesas, lucha, natación, patinaje, pentatlón, remo, squash, tenis, tiro deportivo, tiro con arco, triatlón, vela y voleibol de playa y sala, entre otros.

En cuanto a los deportes paraolímpico, se promueven los siguientes:

- Para personas con discapacidad de la vista: atletismo, golbol, judo y natación.
- Para personas en silla de ruedas: atletismo, baloncesto, danza, natación, powerlifting y tenis.
- Para personas con parálisis cerebral: atletismo, boccia, ciclismo, fútbol 7 side y natación.

Asimismo, a través de su página electrónica, el IMCUFIDE **emite consejos y recomendaciones a las personas de la tercera edad para mantenerse activos en el ejercicio**, resaltando los beneficios a su salud y el tipo de ejercicio más adecuado a su edad. En esta página se encuentra la "Guía del Deportista", documento en el cual se plasman consejos y recomendaciones para los deportistas en general.

Actualmente el IMCUFIDE cuenta con las **unidades deportivas: Ciudad Deportiva "Lic. Juan Fernández Albarrán" (Zinacantepec), Centro Ceremonial Otomí "Temoaya", Unidad "Cuauhtémoc" (Naucalpan) y Parque Metropolitano Bicentenario (Toluca)**, en donde se pueden encontrar



instalaciones tales como alberca olímpica, pista de atletismo, parque de béisbol, velódromo, campos de fútbol, canchas de frontón, canchas de fútbol rápido, gimnasio de baloncesto, canchas de raquetbol y squash, stand de tiro, albergues, comedores, gimnasio de pesas y box, auditorio, área de juegos recreativos, áreas verdes, pista de terracería para atletismo, canchas de basquetbol y canchas de frontenis.

Para **2013** se tiene el registro de **720,395 personas beneficiadas**, a través de las instalaciones con que cuentan los diferentes centros deportivos del IMCUFIDE.

A través del Departamento de Activación Física y Recreación, el IMCUFIDE tiene el objetivo de organizar y fomentar la participación de la población en actividades físicas y recreativas, que permitan desarrollar una cultura física en la entidad. Para **2013 se tienen registradas 210,833 personas atendidas con programas de activación física.**

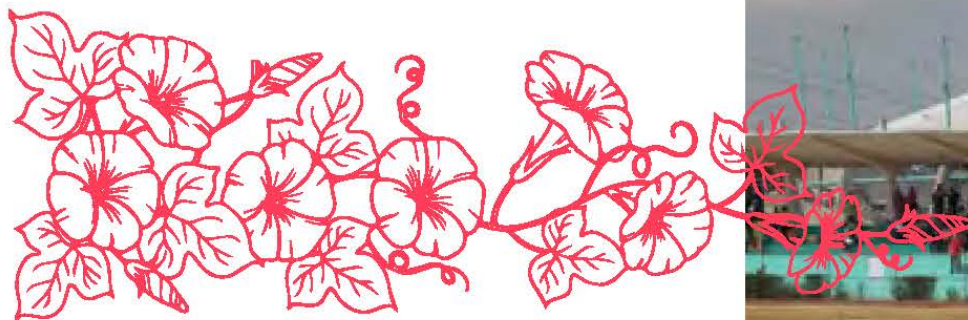
El IMCUFIDE proporciona sus servicios a través de las diferentes asociaciones de deportistas de nuestra entidad, debidamente registradas. A la fecha cuenta con 60 asociaciones registradas en las distintas modalidades deportivas.

Cabe señalar que los miembros de las diferentes asociaciones tienen el derecho a recibir, a través del Departamento de Servicios en las Ciencias Aplicadas al Deporte, servicios de medicina y ciencias aplicadas al deporte para preservar su salud, optimizar su rendimiento físico atlético y tratar sus lesiones derivadas de la práctica deportiva. Durante **2013 se proporcionaron 3,127 consultas médicas, psicológicas y biomédicas, así como evaluaciones morfofuncionales** por parte del IMCUFIDE.

El Departamento de Enlace Ciudadano es el encargado de establecer vínculos con instituciones públicas, privadas y sociales para fomentar las actividades físicas y recreativas en las comunidades del Estado, por lo que entre sus funciones se encuentra la de integrar y establecer los consejos de cultura física, con el propósito de impulsar y desarrollar estas actividades en los municipios de la entidad, así como de elaborar en coordinación con los integrantes de los Institutos Municipales de Cultura Física y Deporte, proyectos de trabajo para el desarrollo y fomento de actividades físicas y recreativas, entre otras.

Bibliografía

- Gobierno del Estado de México, Secretaría de Educación, Instituto Mexiquense de Cultura Física y Deporte. Página Electrónica del Instituto Mexiquense de Cultura Física y Deporte. Disponible en <http://www.imcufide.gob.mx/>. Acceso marzo 20 de 2014.
- Liga para obtener fotografías: <https://www.google.com.mx/search?q=Fotos+Unidad+Deportiva+Lic.+Juan+Fernandez+Albar%C3%A1n&tbm=isch&tbo=u&source=univ&sa=X&ei=xlorU9rr16-02AXhmoCgDQ&ved=0CCKQsAQ&biw=1280&bih=838>





Ejercicio virtual

Mauricio R. Hinojosa Rodríguez

Sin el afán de escribir un artículo de historia, sólo quiero mencionar la percepción que se tenía del ocio comparado con el juego, actividad física, recreación y deporte para poder comprender la importancia de su evolución hasta nuestros días.

En el diccionario de la Real Academia de la Lengua Española de 1884, se introdujo por primera vez un **concepto de ocio** relacionado con la actividad y se entendía como la **diversión u ocupación quieta**, especialmente en obras de ingenio, porque estas se toman generalmente como descanso de otras mayores tareas.



En 1930 el diccionario Augé describió el ocio como una **distracción y ocupaciones a las que las personas se consagran voluntariamente** durante el tiempo no absorbido por el trabajo ordinario.

Karl Groos, filósofo y psicólogo alemán del siglo XIX en 1898 concibió el **juego** como un **modo de ejercitar o practicar los instintos antes de que éstos estén completamente desarrollados**. El juego consistiría en un ejercicio preparatorio para el desarrollo de funciones que son necesarias para la época adulta. El fin del juego es realizar la actividad que produce placer (conocida como la Teoría de la práctica o del preejercicio).

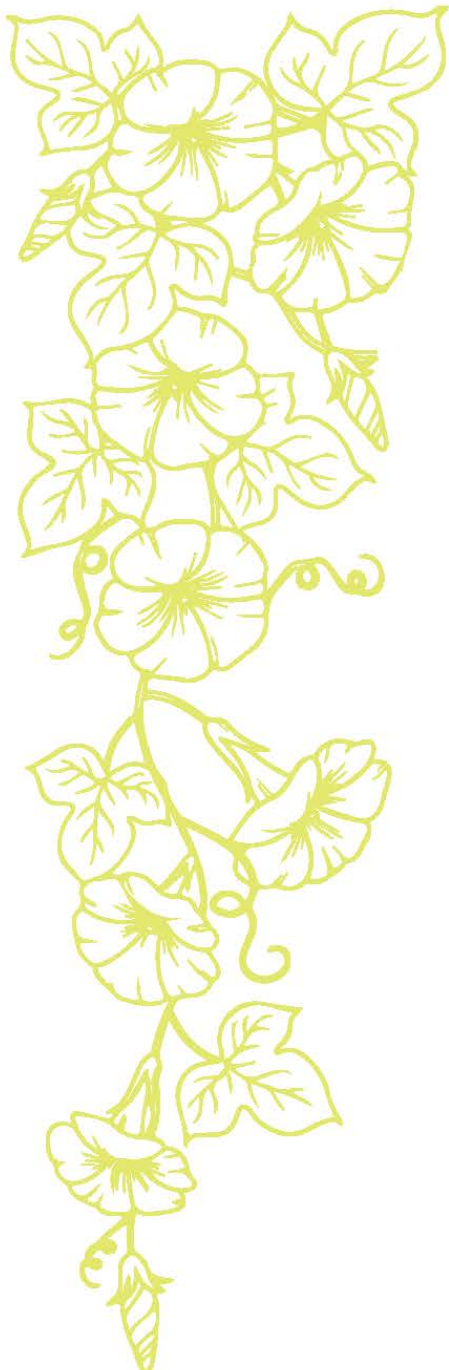


Photo by: www.sxc.hu/kofliobo

Por lo que se refiere a la **actividad física y recreación**, tienen un **factor común que es la práctica constante de ejercicio** sin la organización y superación de marcas como lo tiene el deporte, además de que este último requiere de entrenamiento (fitness), reglamentación y estar basado en un sistema de competición para sostener un crecimiento en la superación de marcas.

La transición epidemiológica ha generado una marcada tendencia de **patologías derivadas del sobrepeso y la obesidad que nos enferman actualmente y que para contrarrestarlas, estamos optando por la realización de cualquier actividad física constante** o variable que nos permita tener una mejora en nuestra salud, reducir el peso y nuestro índice de masa corporal (IMC).

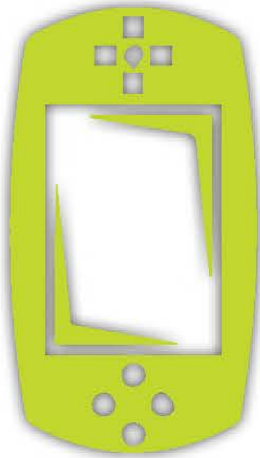
Tanto hombres como mujeres hemos comenzado a buscar opciones dentro del apretado espacio de labores cotidianas que absorben nuestro día y siendo escaso el tiempo del que disponemos para tener un lugar para el sano y libre esparcimiento han surgido alternativas que prometen buenos resultados.



Hemos regresado nuestra mirada al **deporte como medio de saneamiento y recreación, como manifestación estética y espectáculo**, como medio para la **mejora de las relaciones sociales y la convivencia y como indicador cultural y económico**.

Wii

La **limitación del tiempo** es un **factor determinante en la práctica de alguna actividad física** y ha llevado a la **creación de deportes y juegos que han requerido de los avances tecnológicos y nuevos conceptos**, así como aspectos ecológicos, sin diferencia de género, ni discriminación racial para su desarrollo, como es el llamado ejercicio virtual en todas sus modalidades inspiradas en las necesidades individuales de adecuada intensidad, edad, sexo y enfermedades congénitas.



Una de las primeras modalidades del **ejercicio virtual** es la que surgió a finales de los años **90's** cuando comenzaron a proliferar los videojuegos para seguir **pasos de baile** que alcanzaron un gran auge sobre todo en Japón, y cuando llegaron a México, se comenzó a ver a un número cada vez mayor de adolescentes queriendo batir records con increíbles pasos llenos de destreza y sudor en todo el cuerpo por la exigencia del juego. Con el paso del tiempo, los establecimientos que tenían este tipo de juegos comenzaron a llenarse de muchachos que asaltaban a los estudiantes en su mayoría, quienes gustaban de practicar este tipo de actividad; entonces, en donde se veía este tipo de videojuegos era en las plazas comerciales, y disminuyó lentamente el número de fanáticos.

Otra modalidad fue cuando los desarrolladores de videojuegos se dieron cuenta del **gran potencial que podría generar ese tipo de productos** y comenzaron a desarrollar el **mismo concepto pero con mayor privacidad** y así llegó una **nueva generación de consolas y videos para activarse desde la comodidad del hogar** y realizar actividad física con un entrenador personal virtual. Tanto para Wii, Xbox 360, PS3 y la más reciente Wii U existen juegos que motivan a hacer ejercicio.



Estos videojuegos permiten realizar sencillos ejercicios para ganar forma física, hasta completas tablas que harán que sudemos como si estuviéramos en el gimnasio o en una clase de fitness.

- **Nike Fitness Kinect**, título para la Xbox 360 ofrece un programa de entrenamiento personalizado, basado en los programas de élite de Nike; cuenta con una aplicación móvil para mantener la motivación así como juegos y pruebas que animarán en los momentos de debilidad.
- **Zumba Fitness**, disponible para las tres principales plataformas (Xbox 360, PS3 y Wii) ofrece un juego donde los ejercicios se mezclan con bailes para obtener resistencia, agilidad y mejorar la forma física.
- **Wii Fit**, uno de los clásicos. Mediante el uso de la Wii Balance Board se accede a un repertorio de ejercicios completos como Yoga, tonificación y aeróbicos hasta de equilibrios.



Fotos by: www.sxc.hu

En nuestros días con el entrenamiento personal en casa y cualquiera que sea la meta, se puede hacer realidad utilizando tecnología, datos en tiempo real y un poco de voluntad. Este tipo de **sistemas de reconocimiento de siluetas representan los últimos avances en ejercicio virtual con opción para interactuar hasta 8 jugadores**, hay aplicaciones como Playfit con el que se obtiene crédito por las calorías quemadas mientras se juega el Kinect y compara el progreso con el de amigos.

También hay una modalidad de **aplicaciones de uso tanto para Android como para IOS** que nos permiten aprovechar nuestros dispositivos móviles para estar en forma. Algunas de ellas son pequeños videos donde nos muestran cómo realizar determinados ejercicios, otras más completas permiten llevar un **control de calorías, horas de entrenamiento así como tablas de ejercicios a realizar**.

Los sistemas más **avanzados de ejercicio de realidad virtual permiten una experiencia de trabajo de cardio a través de un video que muestra a elección**, diferentes panoramas de lugares alrededor del mundo transportando al individuo a locaciones en caminos europeos, en ciudades norteamericanas o paisajes de aventura. Este sistema conocido como Virtual Active guía a las personas en el entrenamiento y ayuda con las instrucciones como un entrenador profesional.

Con las tendencias que hay actualmente me pregunto: ¿qué es lo que le espera al ser humano en un futuro no lejano, respecto de la forma de ejercitarse... ejercicio solamente mental? ¿cuál será el mejor concepto a utilizar: deporte, entrenamiento, terapia, esparcimiento, o nacerá un concepto aún no conocido?

Bibliografía

- Historia del deporte, la actividad física y los juegos. Rafael Varela Domínguez. 2003
- Haz ejercicio en casa gracias a tu consola, dispositivo móvil o Smart TV
- <http://www.xatakahome.com/ocio/haz-ejercicio-en-casa-gracias-a-tu-consola-dispositivo-movil-o-smart-tv>
- Consultado el 17 de marzo 2014
- El futuro del ejercicio ha llegado
- <http://www.xbox.com/es-MX/entertainment/fitness>
- Consultado el 18 de marzo 2014
- Virtual Active
- <http://www.vafitness.com/>
- Consultado el 20 de marzo 2014

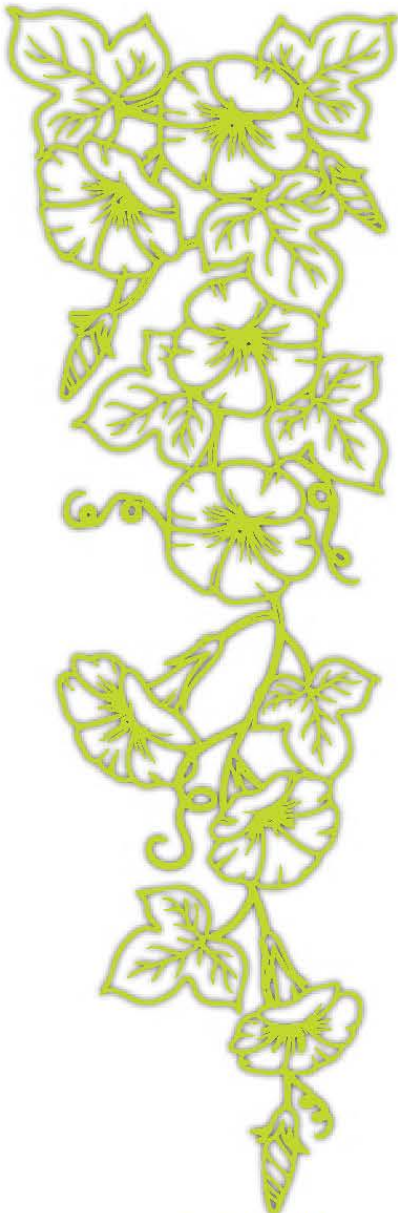
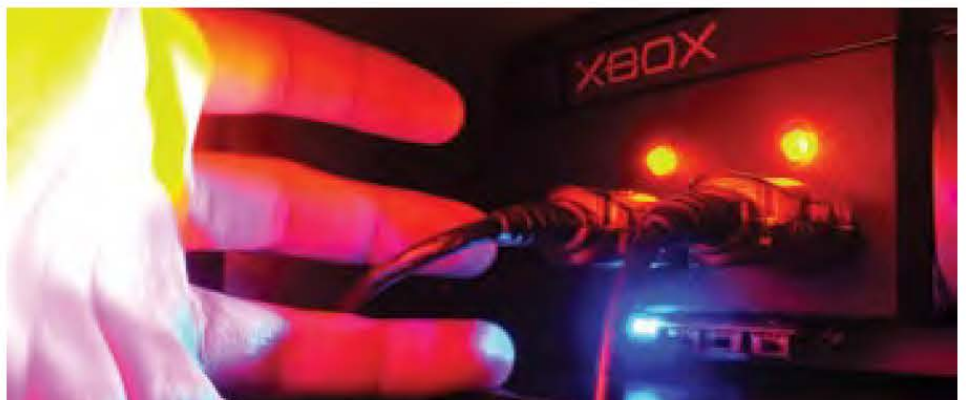


Photo by: www.sxc.hu/kofilobo





¿A dónde ir?



Mirtayuri Ruíz Bautista



- **Centro de Desarrollo del Deporte "General Agustín Millán Vivero"**
Domicilio: Calle de Hidalgo No. 601 esquina Andrés Quintana Roo, Colonia Merced, al oriente del centro de la Ciudad de Toluca, México.
Existen diversas actividades deportivas que puedes realizar como fútbol, yoga, zumba, natación, ajedrez entre otros.
Mayores informes: (722) 2 15 82 77



- **Parque Metropolitano Bicentenario**
Domicilio: Av. Juárez y Paseo Tollocan , Toluca
Cuenta con juegos infantiles, estaciones de ejercicio, juegos para personas con discapacidad, trotapista de 2.5 kilómetros, ciclopista, siete canchas deportivas de usos múltiples y una de fútbol. Además de sus extensas áreas verdes, cuenta con gimnasios y espacios de activación física y tenis de mesa, así como pista de patinaje.
Cursos de danza clásica, pintura y música (piano).
Mayores informes: (722) 2 12 33 81 y 2 23 48 72



- **Parque Ambiental Bicentenario (Metepec)**
Domicilio: Avenida Estado de México esquina avenida Tecnológico
Barrio de San Miguel, Metepec, Estado de México, C.P. 52140.
Cuenta con juegos infantiles, estaciones de ejercicio, juegos para personas con discapacidad, trotapista de 2.5 kilómetros, ciclopista, canchas deportivas de usos múltiples.



- **Alberca Olímpica de la Ciudad Deportiva "Lic. Juan Fernández Albarrán", No. 100.**
Domicilio: Vialidad Lic. Adolfo López Mateos km. 3.5
Col. Irma Patricia Galindo de Reza, Zinacantepec, Estado de México. C.P. 51350.

Cuenta con alberca olímpica, pista de atletismo, parque de béisbol, velódromo, campos de futbol, canchas de frontón, cancha de futbol rápido, gimnasio de baloncesto, canchas de raquetbol y squash, stand de tiro entre otros.

Si en esta instalación eliges: NATACIÓN (desde 6 años cumplidos)

Instalaciones: cuenta con medidas oficiales de 50 metros de largo por 25 metros de ancho, con una profundidad de 1.80 metros, 8 carriles, tribunas con capacidad de 1000 espectadores, alumbrado, área de duchas, gimnasio de pesas, 2 áreas de regaderas con servicio de vapor, baños sauna, sanitarios y vestidores con 100 lockers, consultorio médico, cupo limitado.
De acuerdo a los días que elijas será el costo mensual, mismo que incluye costo de inscripción y costo de tu credencial
Horarios: desde 6 am hasta 10 pm (dependiendo si es para adultos o niños), con grupos de 12 personas y cuenta con su instructor.
Mayores informes: (722) 278 05 99





La agenda



Ana Laura Toledo Avalos

Enero

06
Día de la
Enfermera



27
Día Internacional de Conmemoración
Anual en Memoria de las Víctimas del
Holocausto

27
Día del
Nutriólogo



30
Día Mundial Contra la
Lepra

30
Día Mundial de la No Violencia y la Paz



Febrero



04
Día Mundial Contra el
Cáncer

09
Día del Odontólogo



14
Día Internacional
de las Cardiopatías
Congénitas

15
Día
Internacional
del Niño con
Cáncer



18
Día Internacional
del Síndrome de
Asperger

21
Día Internacional
de la Lengua
Materna



25
Día Internacional del
Implante Coclear

28
Día Mundial de las
Enfermedades Raras

Marzo

02
Día de la Familia



08
Día
Internacional
de la Mujer



12
Día Mundial del
Glaucoma

13
Día Mundial
del Riñón

14
Día Mundial del
Sueño



21
Día Internacional para
la Eliminación de la
Discriminación Racial

21
Día Mundial
del Síndrome
de Down

22
Día Mundial
del Agua

23
Día Meteorológico Mundial



24
Día Internacional Contra la Tuberculosis



31
Día Mundial Contra el Cáncer de Colon



Eventos



Equipo CEVECE



Caminata a favor de la donación de órganos y transplantes. Domingo Marzo 2014. Toluca, Estado de México.



Curso de imagen para servidores públicos. Hospital Regional de Alta Especialidad de Zumpango. Marzo 2014





Fidel Velázquez No. 805,
Colonia Vértice,
Toluca,
Estado de México,
C.P. 50150.
Teléfono: (722) 2-19-38-87.



GOBIERNO DEL
ESTADO DE MÉXICO

Mexiquenses
más sanos



GENTE QUE TRABAJA Y LOGRA
enGRANDE