



Visión CEVECE
2018 Semana 15

Día Mundial de la Actividad Física

Centro Estatal de Vigilancia Epidemiológica y Control de Enfermedades, Av. Fidel Velázquez No. 805 Col. Vértice C.P. 50150 Tel. [722] 2 193887 Estado de México

Día Mundial de la Actividad Física



Todos los años el Día Mundial de la Actividad Física se celebra el 6 de abril. En este día invitamos a toda la población a realizar ejercicio diariamente para mejorar su salud y calidad de vida.

- Todos los años el Día Mundial de la Actividad Física se celebra el 6 de abril. En este día invitamos a toda la población a realizar ejercicio diariamente para mejorar su salud y calidad de vida.
- Esta celebración nace de una iniciativa de la Organización Mundial de la Salud (OMS), que en el año 2002 mediante resolución, solicitó a sus Estados miembros a conmemorar un "día mundial de la actividad física, también conocido como "Move for Health", con el objetivo de promover el movimiento físico para conseguir buena salud y bienestar.
- Igualmente, la Organización de las Naciones Unidas (ONU) estableció también el 6 de abril como el Día Internacional del Deporte para el Desarrollo y la Paz, fecha en la que se reconoce el potencial del deporte en la creación de un entorno de tolerancia y comprensión, que ayude a promover la paz y el desarrollo, facilitando así el logro de grandes metas como los Objetivos de Desarrollo del Milenio.
- 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.

- 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.
- Además del ejercicio, cualquier otra actividad física realizada en el tiempo de ocio, para desplazarse de un lugar a otro o como parte del trabajo, también es beneficiosa para la salud. La actividad física –tanto moderada como intensa– es beneficiosa para la salud.

datos y cifras



- Tiene importantes beneficios para la salud y contribuye a prevenir las ENT.
- A nivel mundial, uno de cada cuatro adultos/as no tiene un nivel suficiente de actividad física. Más del 80% de la población adolescente del mundo no tiene un nivel suficiente de actividad física.
- El 56% de los Estados Miembros de la OMS ha puesto en marcha políticas para reducir la inactividad física.
- Los Estados Miembros de la OMS han acordado reducir la inactividad física en un 10% para 2025.
- Para niños/as y adolescentes de 5 a 17 años de edad:
 - Practicar al menos 60 minutos diarios de actividad física moderada o intensa.
 - Duraciones superiores a los 60 minutos de actividad física procuran aún mayores beneficios para la salud.
 - Ello debe incluir actividades que fortalezcan los músculos y huesos, por lo menos tres veces a la semana.
- Para adultos/as de 18 a 64 años de edad
 - Practicar al menos 150 minutos semanales de actividad física moderada, o al menos 75 minutos semanales de actividad física intensa, o una combinación equivalente entre actividad moderada e intensa.
 - Para obtener mayores beneficios para la salud los adultos deben

- llegar a 300 minutos semanales de actividad física moderada, o su equivalente.
- Conviene realizar las actividades de fortalecimiento muscular 2 o más días a la semana y de tal manera que se ejerciten grandes conjuntos musculares.
- Para adultos/as de 65 o más años de edad
 - Practicar al menos 150 minutos semanales de actividad física moderada, o al menos 75 minutos semanales de actividad física intensa, o una combinación equivalente entre actividad moderada e intensa.
 - Para obtener mayores beneficios para la salud estas personas deben llegar a 300 minutos semanales de actividad física moderada, o su equivalente.
 - Las personas con problemas de movilidad deben practicar actividad física para mejorar su equilibrio y prevenir caídas por lo menos 3 días a la semana.
 - Conviene realizar las actividades de fortalecimiento muscular 2 o más días a la semana y de tal manera que se ejerciten grandes conjuntos musculares.
 - La intensidad con que se practican distintas formas de actividad física varía según las personas. Para que beneficie a la salud cardiorrespiratoria, toda actividad debe realizarse en periodos de al menos 10 minutos de duración.

La inactividad física es uno de los principales factores de riesgo de mortalidad a nivel mundial y de padecer Enfermedades No Transmisibles (ENT), como las enfermedades cardiovasculares, el cáncer y la diabetes.

ejercicios que podemos practicar



Una rutina de ejercicio regular es una parte importante de una vida sana. Una rutina eficaz debe incluir ejercicio aeróbico, entrenamiento de fuerza, y componentes de equilibrio y flexibilidad.

- Combinado con una dieta saludable, una rutina de ejercicio regular y variado puede tener un gran impacto no solo en su vida sino también en cómo se siente su cuerpo cada día.
- Los siguientes son algunos tipos de ejercicio y cómo le pueden ayudar:
 - Ejercicio aeróbico. Quema calorías y ayuda en la pérdida de peso, reduciendo la carga en las articulaciones que soportan peso.
 - Entrenamiento de fuerza. Aumenta la masa muscular y fortalece los tendones que soportan sus articulaciones.
 - Equilibrio y flexibilidad. Mejora su postura y extensión del movimiento.
- Tipos de ejercicio. Con el paso del tiempo, puede tener que cambiar de una actividad a otra.
- Al escoger una actividad, es importante que consideres tu propia estructura de cuerpo en general, el historial de hemorragias y el estado actual de tus articulaciones. También es recomendable pensar en cómo sus articulaciones responden al tratamiento. Un/a fisioterapeuta puede ayudar a desarrollar una buena rutina de ejercicio para usted.
- Hay muchas actividades físicas que pueden ser apropiadas para ti. Es posible modificar muchos de los ejercicios que siguen si tiene dudas en cuanto a intentarlos. Recuerda consultar a tu proveedor de atención de hemofilia antes de comenzar cualquier rutina de ejercicio.

- Caminar es la forma más sencilla de hacer ejercicio aeróbico de bajo impacto. No cuesta nada, puede escoger su intensidad y hacerlo prácticamente donde sea.
- Montar bicicleta al aire libre o sobre una bicicleta estacionaria, dependiendo de su capacidad, es una excelente manera de hacer ejercicio aeróbico. Si tienes problemas de las articulaciones, quizás quieras considerar la opción de ejercitar sobre una bicicleta fija dentro de una piscina. La flotación reduce algo de la presión del ejercicio y la resistencia causada por mover su cuerpo a través del agua es suave para tus articulaciones.
- Nadar es una gran forma de ejercicio aeróbico. Como cualquier otro ejercicio en el agua, la resistencia y la flotación involucrada es más suave para su cuerpo.
- Tai Chi. Este antiguo arte marcial chino es una gran forma de mejorar su equilibrio. El enfoque en mecere y en movimientos lentos y suaves no solo mejora su equilibrio sino que también puede aliviar el dolor de la artritis.
- El yoga mejora tanto el equilibrio como la flexibilidad. Es una gran forma de ejercicio, pues las posiciones de yoga pueden ser modificadas para acomodar una fuerza y movilidad limitada. Los estiramientos mejoran la flexibilidad, que puede ayudar a prevenir lesiones.
- El Pilates es parecido al yoga, pero se enfoca más en el control muscular.



beneficios de la actividad física



La actividad física regular de intensidad moderada —como caminar, montar en bicicleta o hacer deporte— tiene considerables beneficios para la salud.

- La actividad física regular de intensidad moderada —como caminar, montar en bicicleta o hacer deporte— tiene considerables beneficios para la salud. En todas las edades, los beneficios de la actividad física contrarrestan los posibles daños provocados, por ejemplo, por accidentes. Realizar algún tipo de actividad física es mejor que no realizar ninguna. Volviéndonos más activos a lo largo del día de formas relativamente simples podemos alcanzar fácilmente los niveles recomendados de actividad física.
- La actividad física regular y en niveles adecuados:
 - Mejora el estado muscular y cardiopulmonar.
 - Mejora la salud ósea y funcional.
 - Reduce el riesgo de hipertensión, cardiopatía coronaria, accidente cerebrovascular, diabetes, diferentes tipos de cáncer (como el cáncer de mama y el de colon) y depresión.
 - Reduce el riesgo de caídas y de fracturas vertebrales o de cadera.

- Es fundamental para el equilibrio energético y el control de peso.
- La insuficiente actividad física, que es uno de los factores de riesgo de mortalidad más importantes a escala mundial, va en aumento en muchos países, lo que agrava la carga de enfermedades no transmisibles y afecta al estado general de salud de la población en todo el planeta. Las personas que no hacen suficiente ejercicio físico presentan un riesgo de mortalidad entre un 20% y un 30% superior al de aquellas que son lo suficientemente activas.
- Varios factores ambientales relacionados con la urbanización pueden desalentar a las personas de mantenerse más activos, como:
 - El miedo a la violencia y a la delincuencia en los espacios exteriores.
 - Un tráfico denso.
 - La mala calidad del aire y la contaminación.
 - La falta de parques, aceras e instalaciones deportivas y recreativas.

actividad física en México



En el informe que presenta la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición de Medio Camino 2016 nos dice que la prevalencia de inactividad física en adultos/as y adolescentes no mostró cambios significativos de 2012 a 2016.

- La prevalencia de 2 horas o menos al día frente a pantalla disminuyó 5.6 puntos porcentuales en niños/as y 5.7 puntos porcentuales en adolescentes de 2006 a 2016. Los resultados indican que más del 80% de las y los niños entre 10-14 años no cumple con las recomendaciones de actividad física.
- Únicamente el 17.2% de los niños/as entre 10-14 años cumple las recomendaciones de actividad física. Se ha documentado ampliamente que las niñas tienen menores niveles de actividad física que los niños.
- Así mismo, se observa un aumento en la proporción de adolescentes entre 15-19 años que reportaron una actividad física adecuada (56.7% a 60.5%). Entre las razones que podrían explicar este aumento, se encuentra una ligera disminución de tiempo frente a pantalla, y el aumento de programas recreativos masivos en algunos de los estados (ejemplo: programa de ciclovías recreativas con alta participación de adultos jóvenes), sin embargo, hasta la fecha hay poca información que describa la prevalencia y tendencia en este grupo de edad.
- Entre las limitaciones para comparar el tiempo frente a pantalla de los y las participantes en esta encuesta con ediciones anteriores, se debe tomar en cuenta el cambio en el instrumento del 2006 al 2012; en el 2006 se preguntó tiempo frente a televisión y películas en DVDs, mientras que en 2016 se hace referencia a ambas en una misma pregunta.
- En esta publicación se observa que 20% de las y los mexicanos son considerados/as físicamente inactivos/as comparado con el 17.8% en

- Chile, el 19.6% en Ecuador, el 25.9% en Brasil, el 35.8% en Argentina, el 22.1% en Paraguay, el 26.2% en Uruguay, el 20.3% en Canadá y el 25.4% en Estados Unidos.
- La disminución de la prevalencia de inactividad física se podría atribuir al aumento de programas masivos de actividad física como el programa muévete en bici y las carreras masivas cada fin de semana, que además contribuyen a disminuir el tiempo sedentario (tiempo frente a pantalla).
- Con el PROGRAMA Nacional de Cultura Física y Deporte 2014-2018, se pretende aumentar la práctica del "deporte social" para mejorar el bienestar de la población, transformar el sistema deportivo mexicano mejorando los elementos administrativos, técnicos, normativos y tecnológicos de los responsables deportivos para un mayor aprovechamiento de los recursos, mejorar la infraestructura deportiva del país al garantizar la óptima operación tanto de la ya existente, como de aquella que sea de nueva creación, implementar un sistema más eficaz de gestión del alto rendimiento para mejorar el desempeño del país en competencias internacionales e impulsar la gestión del deporte desde una perspectiva transversal para incidir en la vida de las personas.
- La Secretaría de Cultura del Estado de México apoya al público en general en materia de activación física y desarrollo del talento deportivo estatal, a los deportistas de iniciación y de alto rendimiento que con mucho orgullo representan a esta entidad a nivel nacional e internacional.

Nota: este tríptico es impreso en papel reciclable



Contacto



Opiniones

Gobierno del Estado de México

Secretaría de Salud

Centro Estatal de Vigilancia Epidemiológica

y Control de Enfermedades

Fidel Velázquez 805, Col. Vértice,

Toluca, Estado de México, C.P. 50150

Teléfono: 01(722) 219 38 87

Si quieres estar en contacto con nosotros vía internet y realizar comentarios, visítanos en:

www.salud.edomexico.gob.mx/cevece/

correo: cevece@salud.gob.mx

o síguenos por:

