



vida activa, larga vida

Día Mundial de la Actividad Física

- Después de 15 años de la implementación del Programa Agita São Paulo por el Ministerio de Salud de São Paulo, con el asesoramiento técnico y científico del Centro de Estudios del Laboratorio de Aptitud Física de São Caetano do Sul (CELAFSCS), programa modelo promoción de la salud ya considerada Organización Mundial de la Salud (OMS) se decidió durante la 54ª Asamblea Mundial de la Salud en el año 2002 que el Día Mundial de la Salud tendría como tema la promoción de la actividad física. Así nació el Agita Mundo, inspirado por Programa Agita São Paulo, que por su impacto internacional, se mantuvo por la OMS como un evento permanente.
- La OMS define a la actividad física como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos y por lo tanto en el que existe un consumo de energía. La intensidad de las actividades que se realicen varía de acuerdo a cada persona, pero en general se recomienda:
 - Niños, niñas y adolescentes: realizar 60 minutos diarios de actividad física moderada o intensa, como juegos, deportes, desplazamientos, actividades recreativas, educación física o práctica de algún deporte.
 - Adultos y adultas mayores de 18 años: realizar 150 minutos de actividad física moderada semanal como paseos a pie o en bicicleta, tareas domésticas, juegos, deportes o ejercicios programados.
- Cuando se realiza actividad física disminuye el riesgo de desarrollar hipertensión, cardiopatía coronaria, accidente cerebrovascular, diabetes, cáncer de mama y de colon; además de lo anterior mejora la salud ósea y es fundamental en el equilibrio calórico y por lo tanto, en el control del peso corporal.
- A pesar de lo anterior, se estima que en el mundo, uno de cada tres adultos/as no tiene un nivel de actividad física suficiente y 3.2 millones de personas mueren cada año debido a la inactividad física.
- 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 considera 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.
- Un nivel adecuado de actividad física regular en las y los adultos:
 - Reduce el riesgo de hipertensión, cardiopatía coronaria, accidente cerebrovascular, diabetes, cáncer de mama y de colon, depresión y caídas.
 - Mejora la salud ósea y funcional.
 - Es un determinante clave del gasto energético, y es por tanto, fundamental para el equilibrio calórico y el control del peso.

El 06 de abril se convirtió en el Día Mundial de la Actividad Física. En conmemoración de este día muchos eventos se llevan a cabo en todo el mundo.

fases de ejercicio físico

- Una de las partes importantes de cualquier actividad física es el calentamiento, el cual tiene por objetivo, preparar al cuerpo y la mente para un trabajo de mayor intensidad y duración, con éste se consigue que nuestro organismo logre responder con un mejor rendimiento a la actividad física y como se mencionó anteriormente, prevenir lesiones.
- Los beneficios de un buen calentamiento son:
 - Que eleva la temperatura corporal, con lo que se disminuye el riesgo de lesiones, ya que al practicar actividad física en frío hay más riesgo de que el músculo se rompa.
 - Preparación psicológica que mejorará la concentración y se evitarán problemas como la desmotivación o la ansiedad.
 - Ayuda a preparar el organismo para una actividad física intensa.
 - Ayuda a una buena preparación cardiovascular, ya que el corazón comienza a bombear más sangre para que a los músculos les llegue suficiente oxígeno.
 - Gracias al efecto del calor, los músculos se tornan más fuertes, flexibles y ágiles y se mejora la coordinación.
- Para que el calentamiento sea efectivo debe ser progresivo, comenzando por algo suave e ir subiendo la intensidad.
- Durante la actividad física las personas se someten a diferentes cargas de intensidad según el nivel y tipo de actividad que realicen, es por ello

- que al finalizar cualquier actividad física es importante llevar a cabo la fase de recuperación, la cual tiene como objetivo facilitar al organismo para que éste retorne a su estado de reposo.
- Dentro de los diferentes métodos de recuperación, el más efectivo es el descanso activo o recuperación activa; este propone ejercicios de relajamiento de los músculos lo cual produce un incremento relativo de la circulación, son recomendables ejercicios cíclicos inmediatamente después de la actividad o en su defecto, al día siguiente de las grandes cargas pues líquida más rápidamente el agotamiento.
- Esta fase se caracteriza también por realizar ejercicios de estiramiento, como parte de la recuperación pues se aumenta el rango de movimiento articular, ya que con la inactividad y con la edad se va perdiendo "fuerza". En el caso de la masa muscular lo que se pierde es materia. En los tendones lo que se pierde es fuerza y flexibilidad y en las articulaciones se pierde capacidad de lubricación.
- Además, se reducen las contracturas musculares que se presentan cuando se fuerzan determinados músculos o grupos musculares, que no están suficientemente acondicionados para ello, y aumenta el rendimiento deportivo, pues la ganancia de flexibilidad está directamente relacionada con los resultados para desarrollar mejor la actividad física.

Para poder realizar una actividad física útil es necesario conocer sus diferentes fases y los beneficios que cada una de ellas tiene para poder así evitar no solo lesiones osteomusculares, sino también a nivel orgánico en general.

tipos de ejercicios físicos

- Las personas hacen ejercicio por distintas razones. Puedes realizar un entrenamiento de fortalecimiento para desarrollar tus músculos, yoga para relajarte o fútbol para mejorar tu estado físico. Estos tipos de ejercicio benefician tu salud de diferente forma. Cualquiera que sea la razón para hacer ejercicio, el mejor modo de asegurarse un estado físico y de salud integral es procurar realizar una mezcla de los principales tipos de ejercicio: aeróbico, de fuerza y de flexibilidad.
- Ejercicio aeróbico. Para tener un corazón saludable necesitas hacer ejercicio aeróbico. Esto es cualquier actividad que utilice oxígeno, eleve tu frecuencia cardíaca y te deje levemente sin aliento. No sólo mantiene tu corazón, pulmones y vasos sanguíneos saludables, sino que también mejora el nivel de tu estado físico. Combina el ejercicio aeróbico con una dieta balanceada y estarás en el camino correcto para mantener un peso saludable. De los diferentes tipos de ejercicios aeróbicos disponibles existe uno que seguro te conviene: andar en bicicleta, natación, aeróbicos, correr, fútbol.
- Ejercicio de fuerza (resistencia). Al incluir ejercicios de fuerza en tu

programa de ejercicios puedes mejorar tu postura y darle a tu cuerpo una apariencia más tonificada. Además, el músculo gasta más calorías que el tejido inactivo, aun cuando estás descansando, por lo tanto desarrollar masa muscular te ayudará a mantener un peso saludable, lo cual resulta una ventaja adicional. Algunos de éstos son: bandas elásticas, pesas libres, cargar tu propio peso, llevar las bolsas de las compras, hacer jardinería, etc.

- Ejercicio de flexibilidad. Si no estiras tus músculos con regularidad, existe el riesgo de que se acorten o se vuelvan menos elásticos. Esto reduce la capacidad de movimiento de tus articulaciones y aumenta la rigidez y su riesgo de sufrir lesiones. Procura realizar algunos ejercicios de flexibilidad durante unos minutos cada día. Estos ejercicios deben estirar todos los músculos principales de la parte inferior y superior de tu cuerpo. El yoga, pilates y el tai-chi incluyen muchos ejercicios que se centran en la flexibilidad y la plasticidad.

Las personas hacen ejercicio por distintas razones. Puedes realizar un entrenamiento de fortalecimiento para desarrollar tus músculos, yoga para relajarte o fútbol para mejorar tu estado físico.

actividad física para cada edad

- Jóvenes (5 a 17 años). Se recomienda que:
- Niños, niñas y jóvenes de 5 a 17 años inviertan como mínimo 60 minutos diarios en actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa. La actividad física por un tiempo superior a 60 minutos diarios reportará un beneficio aún mayor para la salud.
- La actividad física diaria debería ser aeróbica. Conveniría incorporar, como mínimo tres veces por semana, actividades vigorosas que refuercen, en particular, los músculos y huesos.
- Adultos y adultas (18 a 64 años). La actividad física consiste en actividades recreativas o de ocio, desplazamientos (por ejemplo, paseos a pie o en bicicleta), actividades ocupacionales (es decir, trabajo), tareas domésticas, juegos, deportes o ejercicios programados en el contexto de las actividades diarias, familiares y comunitarias. Se recomienda que:
- Dediquen 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 bien una combinación equivalente de actividades moderadas y vigorosas. La actividad aeróbica se practicará en sesiones de 10 minutos de duración, como mínimo.
- A fin de obtener mayores beneficios para la salud, las personas de este

grupo de edades aumenten hasta 300 minutos por semana la práctica de actividad física moderada aeróbica, o bien hasta 150 minutos semanales de actividad física intensa aeróbica, o una combinación equivalente de actividad moderada y vigorosa.

- Adultos y adultas mayores (de 65 años en adelante). La actividad física consiste en actividades recreativas o de ocio, desplazamientos (por ejemplo, paseos caminando o en bicicleta), actividades ocupacionales (cuando la persona todavía desempeña actividad laboral), tareas domésticas, juegos, deportes o ejercicios programados en el contexto de las actividades diarias, familiares y comunitarias. Se recomienda que:
- Dediquen 150 minutos semanales a realizar actividades físicas moderadas aeróbicas, o bien algún tipo de actividad física vigorosa aeróbica durante 75 minutos, o una combinación equivalente de actividades moderadas y vigorosas. La actividad se practicará en sesiones de 10 minutos, como mínimo.
- A fin de obtener mayores beneficios para la salud, las y los adultos de este grupo de edades dediquen hasta 300 minutos semanales a la práctica de actividad física moderada aeróbica, o bien 150 minutos semanales de actividad física aeróbica vigorosa, o una combinación equivalente de actividad moderada y vigorosa.

Jóvenes (5 a 17 años). Para niñas, niños y jóvenes de este grupo de edades, la actividad física consiste en juegos, deportes, desplazamientos, actividades recreativas, educación física o ejercicios programados, en el contexto de la familia, la escuela o las actividades comunitarias.

actividad física en México

- En México, el Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI) capta información relevante respecto a la actividad física que realiza la población mayor a 18 años en su tiempo libre. Esto lo realiza anualmente desde el 2015 a través del Módulo de Práctica Deportiva y Ejercicio Físico (MOPRADEF). En la MOPRADEF realizada en noviembre de 2017, el INEGI recabó información de 2,336 viviendas.
- De acuerdo a los resultados, sólo el 42.4% de la población es físicamente activa. Esto significa que más de la mitad de los mexicanos (57.6%) no realiza actividad física en su tiempo libre. Esta situación se ha mantenido estable desde 2013. La mayor parte de los encuestados realizaba actividad física por salud (59.6%), mientras que sólo 2 de cada 10 lo hacían por diversión (19%) o para verse mejor (17.6%).
- Se reporta que los hombres son más activos (49.8%) respecto a las mujeres (36%). Esta proporción también se ha mantenido similar desde 2013. En ambos sexos, es el grupo de 18 a 24 años quienes practican más actividad física (en mujeres, 45.5% y en hombres, 65.8%). En general, la práctica de actividad física disminuye con la edad, hasta llegar a ser practicada por 29.5% de las mujeres y 39.1% de los hombres mayores de 55 años.
- Sólo la mitad de los encuestados que sí realizan actividad física (49.1%) cumplen con la recomendación de la OMS, ejercitándose alrededor de 5 horas por semana. Por otro lado, quienes la practican en un nivel insuficiente lo hacen en promedio 1.37 hrs. Previamente se había

reportado en la Encuesta de Salud y Nutrición 2016 (ENSANUT 2016) que sólo 14.4% de la población no cumplía con la recomendación de la OMS. Sin embargo, ambas cifras no son comparables pues en la ENSANUT 2016 se contabilizaron los minutos de cualquier actividad física, mientras que en el MOPRADEF, se considera la actividad físico-deportiva en tiempo libre.

- De acuerdo con estos resultados, la mayoría de la población activa prefiere ejercitarse en lugares públicos (62.8%); de éstos, sólo 4 de cada 10 alcanzan un nivel suficiente (42.9%). Aunque una menor proporción lo realiza en instalaciones privadas (35.5%) como gimnasios, casi 7 de cada 10 cumplen con lo recomendado (66.1%). El horario preferido para practicar actividad física es por la mañana (37%), seguido de la tarde (30.2%) y por la noche (19.1%).
- Por otro lado, la mayoría de las personas inactivas habían practicado actividad física alguna vez (73.5%). Los motivos principales por los cuales no la practican actualmente son la falta de tiempo (47.3%), cansancio por el trabajo (24.3%) o problemas de salud (16.5%).
- Es importante fomentar la práctica regular de la actividad física en la población adulta, debido a los múltiples beneficios a la salud. Además de prevenir enfermedades no transmisibles, permite mantener un nivel de bienestar físico y mental, mejorar la función de los pulmones y el corazón, fortalecer la salud de los huesos, así como disminuir el estrés y la depresión.

La inactividad física o sedentarismo se considera un factor de riesgo importante para desarrollar enfermedades no transmisibles, como las enfermedades cardiovasculares y la diabetes.



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:

