



Día mundial de la **Actividad Física**

6 de abril

“Disfruta siendo activo”



Gobierno de Puebla
Hacer historia. **Hacer futuro.**



Secretaría
de Salud

Un gobierno **presente**





ÍNDICE

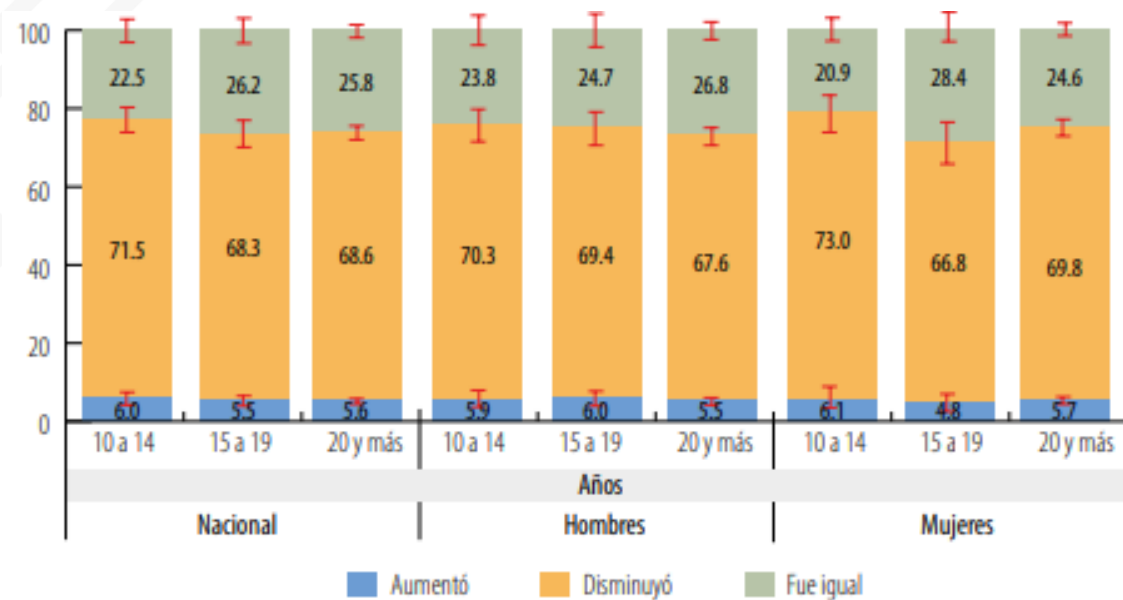
- I. **Actividad física en México**
- II. **Día Mundial de la Actividad Física**
- III. **¿Cómo puedo integrar la actividad física a mi vida diaria?**
- IV. **Planifica tu sesión de actividad física**
 - I. Plan de actividad física en niñas, niños y adolescentes
 - II. Plan de actividad física en adultos
 - III. Plan de actividad física en adultos mayores
 - IV. Plan de actividad física en mujeres embarazadas
 - V. Plan de actividad física para personas con enfermedades crónicas no transmisibles
- V. **Cuidados y recomendaciones**
- VI. **¿Cómo puedes conmemorar este día?**
- VII. **Mensajes clave**



I.- Actividad física en México

Datos de la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2021 sobre COVID-19, muestran que en México menos de la tercera parte de la población de 10 años y más realizaban alguna actividad física o deporte antes de la pandemia, y durante la misma, disminuyeron el tiempo que le dedicaban a dicha actividad. Aunado a esto, se observa un aumento en el tiempo sentado o reclinado y en el tiempo frente a pantalla durante la pandemia, siendo los adolescentes los más afectados en ambos casos.

Cambio en la actividad física durante la pandemia por COVID-19, por grupos de edad, a nivel nacional y por sexo.





Secretaría
de Salud
Gobierno de Puebla

II.- Día mundial de la actividad física

El Día Mundial de la Actividad Física se celebra cada año el 6 de abril en todo el mundo para promover el movimiento para mejorar la salud.

Fue implementado a partir del 2002 por la Organización Mundial de la Salud (OMS), derivado del éxito del Programa Agita São Paulo, programa creado en São Paulo para combatir el sedentarismo.



¡Disfruta siendo activo!



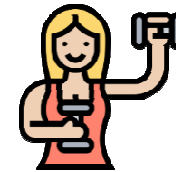
Secretaría
de Salud
Gobierno de Puebla

III.- ¿Cómo puedo integrar la actividad física a mi vida diaria?

La **actividad física** es cualquier movimiento corporal o muscular que genere un gasto de energía.



La actividad aeróbica como: correr, bailar, saltar la cuerda (todo lo que haga latir a nuestro corazón con velocidad), nos ayudará a tener un peso saludable.



La actividad anaeróbica como: levantamiento de pesas, carreras de corta distancia y actividades de fuerza, nos ayudará a fortalecer músculos y huesos.

Sabemos que a veces es complicado integrarnos a una vida más activa y saludable, pero se puede encontrar la forma en nuestras actividades cotidianas como: subir por las escaleras, caminar al trabajo, caminar alrededor de la cuadra, entre otras. Recuerda mantener tu distancia y evitar tocarte la cara. También puedes practicar algún deporte de manera habitual como baloncesto o fútbol.



IV.- Planifica tu sesión de actividad física

CALENTAMIENTO

- El objetivo es la elevación de la temperatura de forma progresiva.
- Estiramiento.
- Duración: de 5 a 10 minutos. (20% del tiempo total de la duración de la sesión).

ACONDICIONAMIENTO

- Esta fase se enfoca al fortalecimiento muscular, mejora de la condición física y desarrollo de habilidades.
- Duración: 20 a 40 minutos. (60% de los minutos totales de la sesión).

ENFRIAMIENTO O VUELTA A LA CALMA

- El objetivo es facilitar que el organismo retorne a su estado de calma.
- Estiramiento.
- Duración: de 5 a 10 minutos. (20% de los minutos totales de la sesión).



Antes de realizar tu plan de actividad física, recuerda proponer un objetivo según las necesidades de la población, según la edad, condición física y complicaciones (enfermedades o discapacidades).



Plan de actividad física en niñas, niños y adolescentes



Las actividades físicas que se pueden implementar son las que favorezcan el desarrollo y mejora de equilibrio, coordinación, resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad, de manera divertida para que todos participen.

	RECOMENDACIONES
Frecuencia	Todos los días
Intensidad	Moderada a vigorosa
Tiempo	Mínimo 60 minutos diarios
Tipo	Fútbol, básquetbol, trotar o correr, carreras con obstáculos, juegos (recreativos, tradicionales o cooperativos), etc.
Materiales	Pelotas, escobas, hojas de papel, bastones, aros, conos, etc.

Además les permitirá mantenerse sanos y fuertes, así como hacer amigos y trabajar en equipo.



Plan de actividad física en adultos



Como adulto, se cuenta con un menor tiempo para realizar actividad física, por lo que es importante hacer hincapié en tener una vida activa.

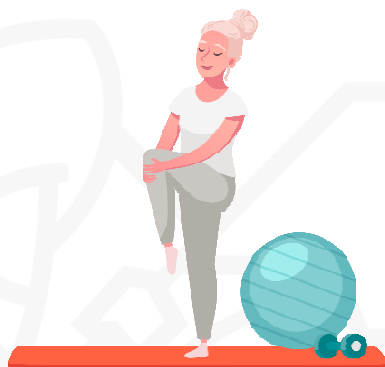
	RECOMENDACIONES
Frecuencia	Al menos 5 veces por semana
Intensidad	Moderada a vigorosa
Tiempo	Mínimo 150 minutos a la semana
Tipo	Aeróbica combinada con anaeróbica, pausas por la salud, ejercicios de fortalecimiento y tonificación muscular general, movilidad articular, elasticidad, flexibilidad y equilibrio.

Estrategias:

- Realizar las sesiones de actividad física de acuerdo con la disponibilidad de tiempo y espacio.
- Proponer pausas por tu salud y explicarles que el tiempo es acumulativo (varias sesiones cortas reúnen la cantidad de minutos recomendados al día).



Plan de actividad física en adultos mayores



Para los adultos mayores, la actividad física les ayuda a mantenerse físicamente activos, preservar su función cognitiva e interactuar con otras personas, así como incrementar su esperanza de vida.

Estrategias

- Adaptar los ejercicio de acuerdo a sus capacidades.
- Proponer pausas por tu salud y explicarles que el tiempo es acumulativo (varias sesiones cortas reúnen la cantidad de minutos recomendados al día)
- Limitar el tiempo dedicado a actividades sedentarias.

	RECOMENDACIONES
Frecuencia	Al menos 5 veces por semana
Intensidad	Moderada
Tiempo	Mínimo 150 minutos a la semana
Tipo	Ejercicios de coordinación y equilibrio, desplazamientos (caminata), actividades domésticas, etc.



Plan de actividad física en mujeres embarazadas



La actividad física les ayuda a mantenerse saludables y a prepararse para el momento del parto.

	RECOMENDACIONES
Frecuencia	Todos los días
Intensidad	Baja a moderada
Tiempo	De 30 a 60 minutos al día
Tipo	Ejercicios de coordinación, flexibilidad y fuerza. Caminata, trote ligero, baile rítmico, ejercicios de flexibilidad y elasticidad. Disciplinas recomendadas: caminata, yoga, pilates y actividades acuáticas.

Estrategias

- Antes de realizar actividad física, debe tener aprobación médica.
- No se recomiendan actividad que implique contacto físico o actividad física extenuante.
- Siempre deben estar bien hidratadas.
- Si presentan mareos, dolor de cabeza, sangrado vaginal, deberán **acudir inmediatamente con su médico.**



Plan de actividad física para personas con enfermedades crónicas no transmisibles

Si la persona no practica habitualmente ningún deporte o ejercicio, debes comenzar lentamente con ejercicios que resulten cómodos de realizar.

Sugerimos realizar los ejercicios con la periodicidad que a continuación le exponemos para obtener los mejores beneficios del ejercicio:



Además de realizar actividad física, deberá consumir una dieta sana y balanceada, incrementar su consumo de agua simple, cumplir con el tratamiento indicado por su médico y alcanzar un peso saludable.

Lunes, Miércoles y Viernes	Martes y Jueves	Domingo, Miércoles y Sábado
Inicia con sesiones de 10 minutos, 2 veces al día y aumenta progresivamente 5 minutos cada semana.		
Ejercicios de acondicionamiento físico y resistencia.	Ejercicios de fortalecimiento y equilibrio para todos los grupos de músculos. Cognitivas más de 3 veces por semana.	Ejercicios de acondicionamiento físico y flexibilidad.
Todos los días terminar la sesión con estiramientos, caminata o trote ligero. Inicia con sesiones de 10 minutos, 2 veces al día y aumenta progresivamente 5 minutos cada semana.		



V.- Cuidados y recomendaciones

Es importante conocer los cuidados que debemos tener al realizar actividad física con los diferentes grupos de edad :

NIÑOS

- Dar libertad para el desarrollo de los juegos físicos.
- Enseñar valores de cuidado personal y de sus compañeros.
- Intervenir lo menos posible desde nuestra visión de adultos en la valoración de los juegos.
- El deporte debe incluir el juego y la diversión y no las presiones de un deportista adulto profesional.
- Asegurar la hidratación continua del participante.
- Vigilar el juego limpio.

ADOLESCENTES Y ADULTOS

- Disfrutar del juego y el deporte sin cargar con presiones de los adultos.
- No exceder las cargas para evitar lesiones.
- Antes de participar en deportes, es conveniente evaluar el estado de salud del participante y dosificar correctamente las cargas de trabajo.
- Recomendar el uso de ropa adecuada al clima y protección solar.

EMBARAZADAS

- Evitar actividades físicas que impliquen un riesgo de lesión y caída, ejercicios de alto impacto e intensidad.
- Evitar ejercicios que exigen un excesivo trabajo para la musculatura abdominal.
- Precaución al hacer ejercicios en ambientes muy calurosos.
- Hidratarse continuamente con agua simple.
- Sugerir ropa holgada y cómoda, utilizar calzado adecuado.



Adultos mayores y grupos vulnerables



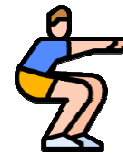
Monitorear a las y los participantes de grupos vulnerables: adultos mayores, embarazadas, personas con discapacidad (frecuencia cardíaca, pulsaciones, presión arterial, glucosa capilar, estado físico y psicológico).



Fijar objetivos generales y específicos para trabajarlos durante la sesión.



No exceder la frecuencia cardíaca máxima, de acuerdo a la edad y condición física del practicante.



Adapta las actividades de acuerdo a las condiciones de los practicantes.



Fomentar antes, durante y después de la sesión, el **consumo de agua simple**.



Medir el avance del participante alentará la continuidad de la práctica de la actividad física, lo que se puede medir, se puede mejorar.



Personas con enfermedades crónicas no transmisibles

Como personal de salud tienes la capacidad de incidir positivamente en la salud de quienes padecen enfermedades, por lo que deberás actuar con prudencia para prevenir complicaciones, lesiones o caídas.

Si la persona siente los siguientes signos y síntomas deberá acudir al médico inmediatamente:

Prehipertensión e hipertensión	Prediabetes y diabetes	Sobrepeso y obesidad
Mareo, dolor de cabeza, náuseas, ver luces o escuchar zumbidos. Posible descontrol de la presión arterial.	En caso de sentir confusión, mareo, debilidad, dolor de cabeza o náuseas. Posible descontrol en sus niveles de glucosa en sangre. Deberá usar calzado cómodo y revisar sus pies para detectar heridas o infecciones.	Evitar ejercicios de alto impacto, como saltar, para evitar lesiones en las articulaciones. Iniciar la actividad física de menos a más. Puede realizar varias sesiones cortas en el día en lugar de una sesión extensa.



VI.-¿Cómo puedes conmemorar este día?

Pon el ejemplo

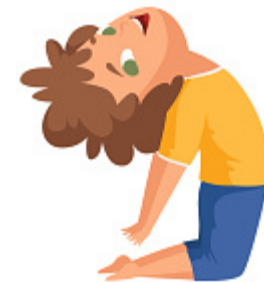
- Comienza a hacer la actividad física que más disfrutes o descubre una actividad nueva que te interese e invita a familiares, amigos, colegas, etc.

En el Centro de Salud

- Promueve un encuentro con los grupos para realizar actividades recreativas.
- Crea periódico mural o coloca carteles alusivos.
- Realiza una caminata, carrera o marcha.

En el entorno escolar

- Organiza torneos, carreras, concursos de baile o cualquiera que promueva el movimiento.
- Realiza talleres para explicar los beneficios, las características y el tiempo recomendado de la actividad física





En el entorno laboral

- Promueve las pausas por la salud.
- En coordinación con las empresas coloca carteles o envía por medios digitales información sobre los beneficios de la actividad física.

En el entorno familiar

- Promueve el uso de calles recreativas en tu comunidad.
- Oriéntalos sobre los beneficios psicológicos y sociales que tiene realizar actividad física en familia.





VII.-Mensajes clave

- La actividad física regular reduce el riesgo de enfermedades y es un factor fundamental para conseguir el equilibrio energético, el control del peso y la salud mental.
- **Cualquier nivel de actividad física es mejor que no hacer nada.**
- Para la mayoría de las enfermedades se obtendrán beneficios adicionales a medida que la actividad física aumente, a través de una mayor intensidad, frecuencia y/o duración.
- Integrar la actividad física como parte de las actividades diarias.
- Independiente del nivel de actividad física diaria, permanecer sentado durante mucho tiempo puede tener consecuencias negativas para la salud.
- En todas las edades se recomienda minimizar la cantidad de tiempo dedicado a estar sentado por periodos prolongados. Se pueden interrumpir las actividades sedentarias al menos cada 2 horas, al ponerse de pie y caminar por unos minutos.



Secretaría
de Salud
Gobierno de Puebla

Directorio

José Antonio Martínez García

Secretario de Salud y Director General
de los Servicios de Salud del Estado de Puebla

José Fernando Huerta Romano

Subsecretario de Servicios de Salud Zona B
de la Secretaría de Salud y Coordinador de Servicios de Salud
de los Servicios de Salud del Estado de Puebla

Virginia Vital Yep

Directora de Salud Pública y Vigilancia Epidemiológica
de los Servicios de Salud del Estado de Puebla

Claudia Salamanca Vázquez

Subdirectora de Salud Pública
de los Servicios de Salud del Estado de Puebla

Elaborado por:

Departamento de Promoción de la Salud

de los Servicios de Salud del Estado de Puebla