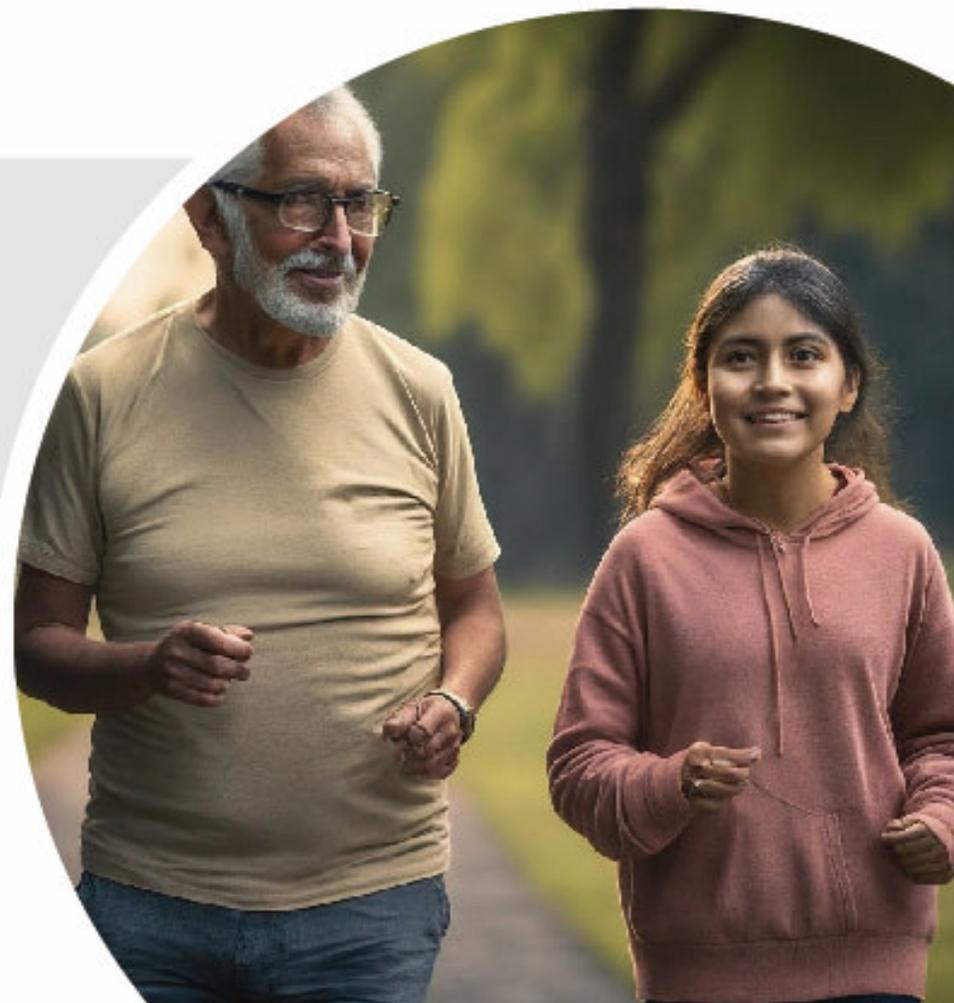


Día de mundial de la **actividad física** 6 de abril

*"Seamos activos: Todos, en todos
los lugares, todos los días"*



**GOBIERNO DEL
ESTADO DE PUEBLA**

**Secretaría
de Salud**

ÍNDICE

- I. Actividad física en México
- II. Día Mundial de la Actividad Física
- III. Actividad física
- IV. Recomendaciones de actividad física
- V. Sedentarismo
- VI. Pausas por la salud
- VII. Falta de sueño
- VIII. ¿Cómo puedes conmemorar este día?
- IX. Mensajes clave

I.- Actividad física en México

Datos de la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2022, muestran que en México casi 68.3% de los escolares entre 10-14 años no cumple con las recomendaciones de actividad física y 82.2% la de sedentarismo, casi 91% de los adolescentes pasa >2 horas diarias frente a pantalla.

En cuanto a adultos mayores, casi 28.3% no cumple con las recomendaciones de actividad física. Finalmente, 1.5% de los escolares, 4.7% de los adolescentes, 4.0% de los adultos y 1.5% de los adultos mayores tienen comportamientos de movimiento saludables.

Al comparar estos resultados con estudios previos en México se puede observar que la prevalencia de inactividad física en escolares, adolescentes (realizan <60 minutos, siete días a la semana) y adultos aumentó de 2018 a 2022 al pasar de 82.8 a 84.5%, de 39.0 a 45.8% y de 16.5 a 19.8% respectivamente.

El sedentarismo en México, también aumentó para todos los grupos de edad: escolares de 10-14 años pasó de 67 a 82.2%, en adolescentes de 15-19 años, de 64 a 90.8%, y en adultos ≥ 20 años de 11.3 a 11.5% de 2018 a 2022.

Finalmente, el aumento en el tiempo frente a pantalla también pudo haber influido la cantidad de sueño, ya que se observa que más del 30% de los individuos no cumple con la recomendación de sueño.

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.



III.- Actividad física

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.

La actividad física hace referencia a todo movimiento, como desplazarse a determinados lugares o como parte del trabajo de una persona. La actividad física, tanto moderada como intensa, mejora la salud.

La actividad física moderada representa un esfuerzo que acelera de forma perceptible el ritmo cardiaco e incluye actividades como bailar, tareas domésticas y caminar a paso rápido; la actividad física intensa requiere una gran cantidad de esfuerzo y provoca respiración rápida y aumento sustancial de la frecuencia cardiaca como en el caso de practicar fútbol, basquetbol, voleibol o aerobics.

IV.- Recomendaciones de actividad física

Para los menores de 5 años (en las 24 horas de un día)

- Lactantes (de menos de 1 año): juegos interactivos en el suelo, al menos 30 minutos boca abajo repartidos a lo largo del día mientras están despiertos.
- Niñas y niños de 1 a 2 años: realizar diferentes tipos de actividades físicas de diversa intensidad durante al menos 180 minutos.
- Niñas y niños de 3 a 4 años de edad: actividades físicas de diversa intensidad durante al menos 180 minutos, al menos 60 minutos de actividades físicas moderadas a intensas repartidas a lo largo del día.

Los niños y adolescentes de 5 a 17 años

- 60 minutos al día a actividades físicas moderadas a intensas, principalmente aeróbicas, a lo largo de la semana.
- Realizar actividades aeróbicas intensas, así como aquellas que fortalecen los músculos y los huesos, al menos tres días a la semana.

Adultos de 18 a 64 años y adultos mayores >65 años.

- Actividades físicas aeróbicas moderadas durante al menos 150 a 300 minutos.
- Actividades físicas aeróbicas intensas durante al menos 75 a 150 minutos; o una combinación equivalente de actividades moderadas e intensas a lo largo de la semana.
- También deberían realizar actividades de fortalecimiento muscular moderadas o más intensas.
- Pueden prolongar la actividad física para obtener beneficios adicionales para la salud.

**Las mujeres durante el
embarazo y el puerperio**

- Todas las mujeres que no tengan contraindicaciones durante el embarazo y el puerperio deberían: realizar actividades físicas aeróbicas moderadas durante al menos 150 minutos a lo largo de la semana;
- incorporar una variedad de actividades aeróbicas y de fortalecimiento muscular

**Las personas con
enfermedades crónicas**

- Deberían realizar actividades físicas aeróbicas moderadas durante al menos 150 a 300 minutos;
- o actividades físicas aeróbicas intensas durante al menos 75 a 150 minutos; o una combinación equivalente de actividades moderadas e intensas a lo largo de la semana

**Personas que viven con
discapacidad**

- Niñas, niños y adolescentes: 60 minutos al día a actividades físicas moderadas a intensas, principalmente aeróbicas, a lo largo de la semana e incorporar actividades aeróbicas intensas, así como aquellas que fortalecen los músculos y los huesos, al menos tres días a la semana;
- Adultos: actividades físicas aeróbicas moderadas durante al menos 150 a 300 minutos o actividades físicas aeróbicas intensas durante al menos 75 a 150 minutos; o una combinación equivalente de actividades moderadas e intensas a lo largo de la semana

V.- Sedentarismo

El sedentarismo se refiere a pasar mucho tiempo sentado o acostado, haciendo poco o nada de ejercicio y ocurre por diversos factores como la falta de áreas verdes, poco tiempo libre, tráfico vehicular y contaminación, además de cambios tecnológicos como el uso de videojuegos, mayor tiempo frente al televisor o a la computadora.

Por otro lado, la inactividad física se define como el incumplimiento de las recomendaciones mínimas de actividad física para la salud de la población.

Es importante considerar que el riesgo de muerte por cualquier causa es más elevado en los adultos cuya actividad física es insuficiente.

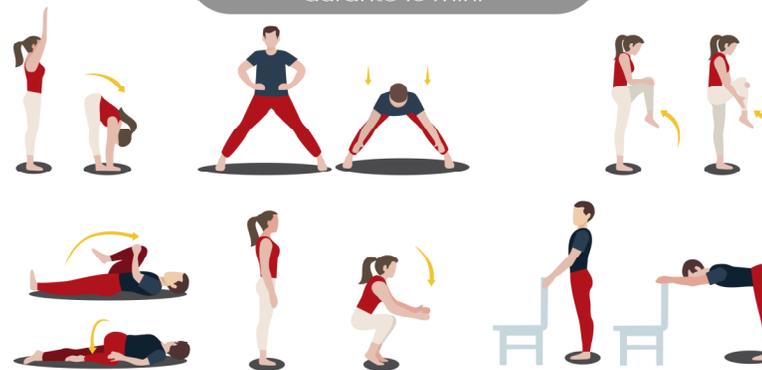
En todos los grupos de edad se deberá limitar el tiempo dedicado a actividades sedentarias especialmente el tiempo de ocio delante de una pantalla y sustituirlo por más actividad física de cualquier intensidad incluso leve.

VI.-Pausas por la salud

Haz una pausa por tu salud todos los días

Repite 12 veces cada ejercicio.
Realiza la serie 3 veces.

Calienta tu cuerpo previamente
durante 10 min.



Con estos ejercicios mejorarás la movilidad de tus articulaciones y aumentarás la flexibilidad de tus músculos, evitando lesiones y contracturas por mala postura.

  @SaludGobPue  ss.puebla.gob.mx

VII.- Falta de sueño

- La deficiencia de sueño también puede interferir con el trabajo, la escuela, la conducción de vehículos y el desempeño social, causar problemas en el aprendizaje, la concentración y la reacción. Es posible que tenga problemas para tomar decisiones, resolver problemas, recordar cosas, manejar las emociones y conductas, y adaptarse al cambio o necesitar más tiempo para finalizar tareas, que tenga un tiempo de reacción más lento y que cometa más errores.
- Durante el sueño, su cuerpo está trabajando para mantener una función cerebral saludable y conservar su salud física. En niños y adolescentes, el sueño también promueve el crecimiento y el desarrollo.



VIII.-¿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.
- Promueve y practica el transporte activo no motorizado como caminar, montar en bicicleta, etc.

En el Centro de Salud

- Aconseja y apoya a los población para que realicen regularmente actividades físicas.
- 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 la comunidad

- Acércate a los líderes para en conjunto generar políticas que promuevan el movimiento, como los cierres viales para realizar caminatas, etc.
- Crear, rehabilitar y facilitar el acceso a instalaciones deportivas y recreativas que ofrezcan oportunidades para que todas y todos accedan y participen en una variedad de deportes, bailes, ejercicios y actividades recreativas.



IX.-Mensajes clave

- La evidencia demuestra que aumentar actividad física, limitar tiempo sedentario y promover sueño de calidad y suficiente brindan mayores beneficios en comparación con las intervenciones que los atienden por separado.
- Es posible evitar el comportamiento sedentario y realizar actividades físicas mientras se está sentado o acostado. Por ejemplo, mediante actividades dirigidas a la parte superior del cuerpo, deporte y actividades inclusivas y/o específicas para personas en silla de ruedas.
- El aumento de los niveles de inactividad física tiene repercusiones negativas en los sistemas de salud, el medio ambiente, el desarrollo económico, el bienestar de la comunidad y la calidad de vida.
- El entorno escolar es un entorno clave para favorecer la actividad física, las escuelas primarias y secundarias deben proporcionar una educación física de calidad que ayude a los niños a desarrollar pautas de comportamiento que los mantengan físicamente activos durante toda su vida.
- Los programas de base comunitaria y de deporte escolar ofrezcan oportunidades adecuadas para todas las edades y capacidades

Directorio

Araceli Soria Córdova

Secretaria de Salud y Directora General
de los Servicios de Salud del Estado de Puebla

Mireya Montesano Villamil

Subsecretaria de Servicios de Salud Zona B
de la Secretaría de Salud y Coordinadora de Servicios de Salud
de los Servicios de Salud del Estado de Puebla

Claudia Salamanca Vázquez

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

Sofía Morales Zurita

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