

6 de
abril

Día Mundial de la Actividad Física

Todo paso cuenta



Secretaría
de Salud

  @SaludGobPue



Puebla



**Gobierno
de Puebla**

Hacer historia. Hacer futuro.



Gobierno de Puebla

Hacer historia. Hacer futuro.



Secretaría
de Salud

ÍNDICE

- I. Actividad física en México**
- II. Día Mundial de la Actividad Física**
- III. Beneficios de la Actividad Física**
- IV. Inactividad física y el sedentarismo y sus riesgos**
- V. Niveles recomendados de actividad física para la salud**
 - I. De 5 a 17 años
 - II. De 18 a 64 años
 - III. Mayores de 65 años
- VI. Actividad física en casa**
- VII. Pausas por tu salud**
- VIII. Ejercicios contraindicados**
- IX. Conclusiones**
- X. Bibliografía**



Puebla



Gobierno de Puebla

Hacer historia. Hacer futuro.



Secretaría
de Salud

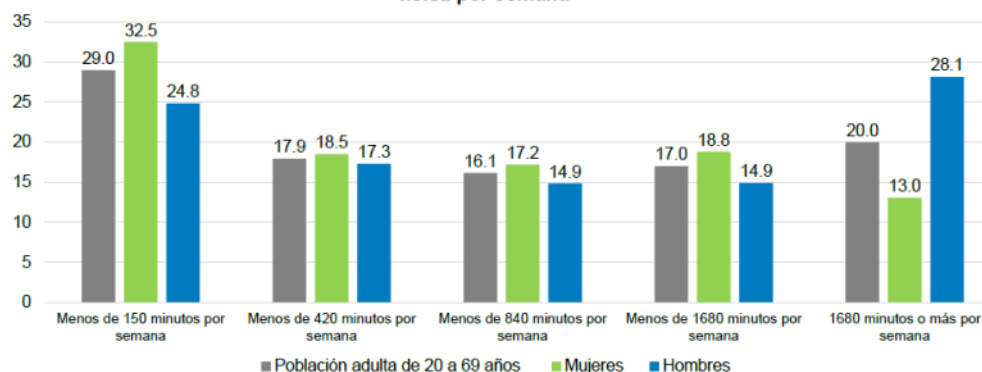
I.- ACTIVIDAD FÍSICA EN MÉXICO

Datos de la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT), muestran que en México la mayoría de la población de entre 20 y 69 años realiza menos de 150 min de actividad física a la semana, que es lo mínimo recomendado por la Organización Mundial de la Salud.



Actividad física en población de 20 a 69 años

Porcentaje de población de 20 a 69 años según tiempo de actividad física por semana



i 150 minutos = 2.5 hrs x semana
420 minutos = 7 hrs x semana
840 minutos = 14 hrs x semana
1680 minutos = 28 hrs x semana



Fuente: Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2018).



Gobierno de Puebla

Hacer historia. Hacer futuro.



Secretaría
de Salud

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 en todas las edades y diferentes entornos para mejorar la salud.

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

Este año el lema es :

¡Todo paso cuenta!





Gobierno de Puebla

Hacer historia. Hacer futuro.



Secretaría
de Salud

III.- BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

Realizar regularmente actividad física de intensidad moderada tiene diferentes beneficios a la salud

A nivel gastrointestinal: ➔ Previene el estreñimiento. ➔ Previene el cáncer de colon. 	A nivel óseo y muscular: ➔ Incrementa la fuerza. ➔ Mejora la postura. ➔ Reduce el riesgo de caídas y de fracturas. 
A nivel social: ➔ Si la realizas con familiares o amigos, mejorará y fortalecerá su relación. ➔ Aumenta el compañerismo. ➔ Estimula la creatividad y la capacidad afectiva. ➔ Facilita la interacción e integración social 	A nivel psíquico: ➔ Mejora la autoestima. ➔ Mejora la memoria. ➔ Ayuda a dormir mejor. ➔ Previene la depresión . ➔ Disminuye la ansiedad, el estrés y la agresividad. ➔ Reduce el estrés. 
A nivel cardíaco: ➔ Mejora la circulación. ➔ Previene y controla la hipertensión arterial. ➔ Disminuye problemas del corazón. ➔ Disminuye el riesgo de infartos. 	A nivel metabólico: ➔ Baja los niveles de triglicéridos y colesterol en la sangre. ➔ Evita el riesgo de sobrepeso y obesidad. ➔ Previene y controla la diabetes 



Gobierno de Puebla

Hacer historia. Hacer futuro.



Secretaría
de Salud

IV.- INACTIVIDAD FÍSICA Y EL SEDENTARISMO Y SUS RIESGOS

La falta de actividad física y el sedentarismo tiene consecuencias negativas para la salud en niños, adolescentes y adultos.

Inactividad física	Sedentarismo
Realizar menos de 150 minutos a la semana de actividad física de intensidad moderada o vigorosa	Estar sin movimiento durante el día: sentado, acostado, ver televisión, trabajar frente a la computadora, videojuegos, etc.
No cuentan como actividad física, las actividades que se realizan de manera cotidiana como: ordenar o limpiar la casa, lavar los platos, planchar, cocinar, algunas tareas de oficina, caminar al autobús, etc.	Aunque cumplas con las recomendaciones diarias de actividad física puedes ser sedentario. Ejemplo: un trabajador que realiza 40 min de actividad física moderada-vigorosa diariamente, pero pasa 15 h diarias entre estar sentado frente al computador, conduciendo al trabajo, descansando, viendo televisión, etc.
La inactividad física es el cuarto factor de riesgo de mortalidad a nivel mundial.	El sedentarismo aumenta el riesgo de padecer diabetes, hipertensión, cáncer, infartos y accidente cerebrovascular.



Puebla



Gobierno de Puebla

Hacer historia. Hacer futuro.



Secretaría
de Salud

V.- NIVELES RECOMENDADOS DE ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA SALUD

Jóvenes de 5 – 17 años

**60
minutos
al día**

Para obtener
mayores
beneficios
realiza
**más de 60
minutos al
día**

- Intensidad moderada a vigorosa
- Tres veces por semana: actividades vigorosas que refuercen, músculos y huesos.

Juegos, deportes, desplazamientos, actividades recreativas, educación física o ejercicios programados.



Gobierno de Puebla

Hacer historia. Hacer futuro.



Secretaría
de Salud

V.- NIVELES RECOMENDADOS DE ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA SALUD

Adultos de 18 - 64 años

150 minutos a la semana de
intensidad moderada

o

75 minutos a la semana de
intensidad vigorosa

o

**Combinación equivalente
de ambas**

Dos veces o más por semana,
realizar actividades de
fortalecimiento de los
grandes grupos musculares.

Para obtener mayores
beneficios, realiza

300 minutos a la semana de
intensidad moderada

o

150 minutos a la semana de
intensidad vigorosa

o

**Combinación equivalente de
ambas**

Actividades recreativas o
de ocio, desplazamientos
(por ejemplo, paseos a pie
o en bicicleta), juegos,
deportes o ejercicios
programados

La actividad aeróbica se
podrá practicar en
sesiones de **10 minutos**,
como mínimo.



Puebla



Gobierno de Puebla

Hacer historia. Hacer futuro.



Secretaría
de Salud

V.- NIVELES RECOMENDADOS DE ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA SALUD

Adultos mayores de >65 años

150 minutos a la semana de intensidad moderada

o

75 minutos a la semana de intensidad vigorosa

o

Combinación equivalente de ambas

Para obtener mayores beneficios, realiza

300 minutos a la semana de intensidad moderada

o

150 minutos a la semana de intensidad vigorosa

o

Combinación equivalente de ambas

Dos veces o más por semana, realizar actividades que fortalezcan los grandes grupos musculares.

La actividad aeróbica se podrá practicar en sesiones de **10 minutos**, como mínimo.

Actividades recreativas o de ocio, desplazamientos (por ejemplo, paseos a pie o en bicicleta), juegos, deportes o ejercicios programados

Los adultos de este grupo de edades con movilidad reducida deben realizar actividades físicas para mejorar su equilibrio e impedir las caídas, tres días o más a la semana.

Cuando los adultos de mayor edad no puedan realizar la actividad física recomendada debido a su estado de salud, se mantendrán físicamente activos en la medida en que se lo permita su estado



Gobierno de Puebla

Hacer historia. Hacer futuro.



Secretaría
de Salud

VI.- Actividad física en casa

La actividad física no tiene por qué significar inscribirse al gimnasio o a algún club deportivo, se trata de moverse y cualquier persona siempre puede encontrar el momento y lugar para hacerlo, inclusive en la comodidad de su hogar y con la familia.

Lo importante es realizar de 30 a 60 minutos de ejercicios que relajen y entretengan, porque realizar actividad física no tiene porque ser pesado o extenuante.

¿Qué ejercicios puedes realizar?

1. Descarga aplicaciones, ve videos o utilizar consolas que te guíen en la práctica de la actividad física.
2. Usa lo que tengas en casa: cuerdas, botellas llenas de agua, pelotas, sillas, etc.
3. Realiza juegos activos.
4. Reta a tu familia: quien hace más sentadillas, saltos con la cuerda, lagartijas, aguanta más tiempo parado sobre un solo pie, etc.





Gobierno de Puebla

Hacer historia. Hacer futuro.



Secretaría
de Salud

VI.- Actividad física en casa

Lista de juegos activos que puedes realizar en casa, que permitirán a niñas, niños y padres de familia a realizar actividad física moderada a intensa de una forma divertida.

PUENTES SALTARINES

1. Los jugadores tienen que estar de pie, con las piernas abiertas a la altura de los hombros.
2. Flexionar rodillas y tronco al frente hasta plantar manos al piso.
3. Avanzar solamente con las manos, sin mover las piernas; hasta formar un puente con el cuerpo (sin despegar los pies y manos del piso).
4. Regresar solamente con las manos, sin despegar los pies hasta quedar en posición de silla.
5. Dar un gran salto con los brazos hacia el cielo. Y regresar a posición inicial.



SUPERMAN

1. Dos jugadores en posición de lagartija o plancha.
2. Ponerse frente a frente alargando su mano derecha, hasta chocar la palma del otro jugador.
3. Regresar la mano derecha al piso y ahora chocar la palma izquierda.
4. Repetir el choque de palmas.
5. El juego termina hasta que uno de los dos pierda el equilibrio.



ESTRELLAS

1. Dos jugadores
2. Ambos deberán estar acostados boca arriba, con las plantas de los pies frente y/o pegadas al otro jugador.
3. Manteniendo piernas y brazos abiertos y totalmente estirados, sin despegar la planta de los pies con el otro jugador, formando así una estrella con sus cuerpos.
4. Al silbatazo tendrán que levantar el tronco hacia el frente al mismo tiempo, sin despegar piernas y glúteos del piso, hasta chocar las palmas con su compañero.
5. Regresar de inmediato a la posición inicial, sin despegar piernas y glúteos del piso, para así formar nuevamente la estrella.
6. Perderá el jugador que ya no tenga la fuerza para levantarse.





Gobierno de Puebla

Hacer historia. Hacer futuro.



Secretaría
de Salud

VII.- PAUSAS POR TU SALUD

Las pausas por tu salud, son pequeñas series de ejercicios que realizas en diferentes momentos del día para cortar el sedentarismo, se recomienda realizarlas cada dos horas durante 5 o 10 minutos.



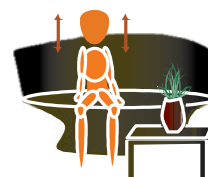
Cabeza a la derecha y a la izquierda (flexión)



Cabeza en medios círculos, a la derecha y a la izquierda



Cabeza al frente y atrás



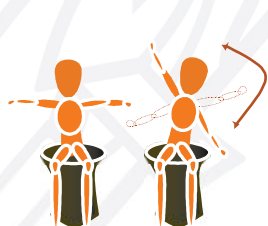
Hombros suben y bajan



Brazos arriba con movimiento de tronco, izquierda-derecha (torción).



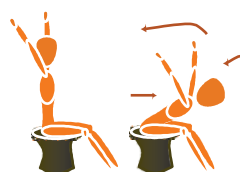
Puños cerrados, brazos extendidos arriba y al frente



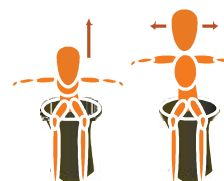
Brazos laterales, inclinación del tronco izquierda-derecha



Brazo derecho cruzado a la izquierda, con el auxilio de la mano izquierda, se empuja el codo con fuerza y alternar



Flexión del tronco al frente y brazos atrás y regresar a posición inicial



Brazos laterales, cabeza al frente, atrás, girar a la derecha y a la izquierda



Brazos arriba y piernas extendidas al máximo, con flexión del tronco al frente, tocando la punta de los pies y regresando a la posición inicial





Gobierno de Puebla

Hacer historia. Hacer futuro.



Secretaría
de Salud

XI.-CONCLUSIONES

Una de las medidas más baratas, fáciles y accesibles para prevenir el sobrepeso, la obesidad y la diabetes es la práctica de la actividad física, confiere beneficios psicológicos, físicos, económicos y sociales en todos los grupos de edad. Celebra el 6 de abril realizando actividad física, e invita a tus familiares y amigos a celebrarlo contigo para posteriormente hacerlo parte de tus actividades diarias.

Comienza poco a poco hasta cumplir con las recomendaciones diarias, puedes ir sumando y acumulando las sesiones (mínimo de 10 minutos) que realices durante el día. Es recomendable realizar un aumento progresivo de la actividad, comenzar con una actividad ligera y aumentar gradualmente con el tiempo la duración, la frecuencia y la intensidad. Todos pueden realizar actividad física, personas con discapacidad, problemas médicos, mujeres embarazadas o en periodo de lactancia y personas de la tercera edad, pueden realizarla con supervisión médica, acude con un profesional de salud.

Es importante que tomes en cuenta que si no se realiza ninguna actividad física, cualquier actividad inferior a los niveles recomendados será más beneficiosa que no hacer nada en absoluto, por otro lado, es importante saber que el sedentarismo es más peligroso que la inactividad física, por ello te recomendamos realizar pausas por tu salud cada dos horas, en casa, oficina o lugar de trabajo de 5 a 10 minutos.



Puebla



Gobierno de Puebla

Hacer historia. Hacer futuro.



Secretaría
de Salud

XII.-BIBLIOGRAFÍA

1. ENCUESTA NACIONAL DE SALUD Y NUTRICIÓN (ENSANUT) 2018
2. INSTITUTO NACIONAL DE ESTADÍSTICA Y GEOGRAFÍA (INEGI).
3. RECOMENDACIONES MUNDIALES SOBRE ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA SALUD. ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD 2010.
4. PAUSAS PARA LA SALUD MANEJO ADECUADO DEL ESTRÉS Y PROGRAMA PERSONAL DE AUTOCUIDADO PARA LAS Y LOS TRABAJADORES DEL INDESOL
5. RECREACTIVATE. MANUAL DE JUEGOS FUNCIONALES PARA RECREOS ACTIVOS EN LAS ESCUELAS



Gobierno de Puebla

Hacer historia. Hacer futuro.



Secretaría
de Salud

Directorio

Jorge Humberto Uribe Téllez

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

Laura Cecilia Jaramillo y Cuautle

Subsecretaria de Servicios de Salud Zona A
de los Servicios de Salud del Estado de Puebla

Adriel Vázquez Viveros

Subsecretario de Servicios de Salud Zona B
de los Servicios de Salud del Estado de Puebla

Eduardo Ramón Morales Hernández

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

Humberto Alfonso García Córdova

Subdirector 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



Puebla