

Día Mundial de la Actividad Física

6 de
abril

"Más movimiento, más vida"



PUEBLA
Gobierno del Estado
2024 - 2030

Salud
Secretaría de Salud

POR AMOR A
PUEBLA

**Pensar
Grande**



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. ¿Cómo puedes conmemorar este día?**
- VIII. Mundial Social**
- IX. Mensajes clave**



I.- Actividad física en México

El Instituto Nacional de Estadística y Geografía, a través del Módulo de Práctica Deportiva y Ejercicio Físico (MOPRADEF) 2024, reporta que:

- El 41.1% de la población de 18 años y más realiza actividad física en su tiempo libre (↑ 1.3 puntos porcentuales vs. 2023).
- Participación por sexo:
 - Mujeres: 36.8% (↑ 2.8 puntos porcentuales).
 - Hombres: 46% (sin cambios relevantes).

Principales barreras para la actividad física

- Falta de tiempo: 52.1%
- Problemas de salud: 17.9%
- Cansancio por trabajo: 15.2%

Además:

- 32.4% de escolares son activos.
- En adolescentes, el 53.8% son activos (ENSANUT 2023).



II.- Día Mundial de la Actividad Física

El Día Mundial de la Actividad Física 2026 se centra en promover un estilo de vida activo bajo el lema **"Más movimiento, más vida"**, resaltando que incrementar la actividad física en la vida diaria mejora la salud, el bienestar y la calidad de vida en todas las edades.



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, el comportamiento sedentario y el sueño determinan la forma en que una persona se mueve a lo largo de las 24 horas del día; estos comportamientos están relacionados con la salud



IV.- Recomendaciones de actividad física

Los niños y adolescentes de 5 a 17 años

- Deben acumular un mínimo de 60 minutos de actividad física de intensidad moderada a vigorosa (ver los ejemplos de actividades según la intensidad). Puede consistir en varias sesiones a lo largo del día (por ejemplo, dos tandas de 30 minutos). • Además, se recomienda incorporar actividad física para el fortalecimiento de músculos y huesos al menos 3 veces a la semana (por ejemplo levantar pesas, subir escaleras, saltar, hacer lagartijas, entre otras). • Los niños, niñas y adolescentes deben limitar el tiempo sedentario a 2 o menos horas al día, especialmente el tiempo frente a una pantalla. • Para que crezcan sanas y sanos, las niñas y los niños deben pasar menos tiempo sedentario y frente a pantallas, más tiempo moviéndose, jugando y dormir mejor.

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

- Se recomienda que realicen al menos 150–300 minutos de actividad física aeróbica de intensidad moderada; o al menos 75–150 minutos de actividad física aeróbica de intensidad vigorosa; o una combinación de ambos para obtener importantes beneficios para la salud. Arriba de los 64 años, la actividad física, de acuerdo a la condición de la persona, es fundamental para poder lograr una vida feliz, saludable, segura y autosuficiente. • Se recomiendan también actividades de fortalecimiento muscular de intensidad moderada o vigorosa, 2 o más días de la semana, ya que estas actividades proporcionan beneficios adicionales para la salud. • Los adultos pueden aumentar la actividad física aeróbica con intensidad moderada a más de 300 minutos; o hacer más de 150 minutos de ejercicios aeróbicos de intensidad vigorosa; o una combinación de moderada y vigorosa a lo largo la semana para beneficios de salud adicionales. • Limitar la cantidad de tiempo que pasan siendo sedentarios. Sustituir el tiempo sedentario con actividad física de cualquier intensidad (incluyendo intensidad ligera) proporciona beneficios para la salud. Arriba de los 64 años, la actividad física, de acuerdo a la condición de la persona, es fundamental para poder lograr una vida feliz, saludable, segura y autosuficiente.



ACTIVIDAD FÍSICA LEVE

- Al realizarla, se siente una sensación de calor, hay ligero aumento del ritmo de la respiración y del ritmo de los latidos del corazón. Ejemplo: caminata suave, estiramientos, actividades de jardinería, entre otras.

ACTIVIDAD FÍSICA MODERADA

- Aumenta la sensación de calor y se inicia una ligera sudoración, el ritmo de los latidos del corazón incrementan, pero aún nos permite hablar. Ejemplo: paseos rápidos, recorridos en bicicleta, bailes, entre otras.

ACTIVIDAD FÍSICA INTENSA O VIGOROSA

- En este caso, la sensación de calor es bastante fuerte, la respiración se ve dificultada, hay una falta de aliento y el ritmo de los latidos del corazón es elevado. Ejemplo: trotar o practicar deportes como natación, baloncesto, voleibol, a un nivel avanzado.

ACTIVIDAD FÍSICA DE FORTALECIMIENTO DE MÚSCULOS

- Aumenta la fuerza muscular ósea, la potencia, la resistencia y la masa (entrenamiento de fortalecimiento, de resistencia o ejercicios de fuerza muscular y resistencia). Ejemplo: levantar pesas, subir escaleras, saltar, hacer lagartijas, entre otras., voleibol, a un nivel avanzado.



V.- Sedentarismo e inactividad física

Sedentarismo: pasar largos periodos sentado o acostado con bajo gasto energético.

Inactividad física: no cumplir con las recomendaciones mínimas de actividad física.

Factores asociados:

- Falta de tiempo.
- Entornos urbanos (tráfico, contaminación, pocas áreas verdes).
- Uso excesivo de pantallas.

Riesgos:

- Mayor riesgo de mortalidad por cualquier causa.
- Afectaciones a la salud física y mental.
- Es fundamental **reducir el tiempo frente a pantallas** y sustituirlo por movimiento, incluso de intensidad ligera.



VI.-Pausas por la salud

Son descansos de 5 a 10 minutos durante la jornada laboral para:

- Estirarse
- Caminar
- Relajar músculos

Beneficios:

- Mejora del rendimiento
- Reducción del estrés
- Mayor energía

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.



VII.-¿Cómo puedes conmemorar este día?

En la vida diaria

- Caminar, andar en bicicleta o jugar al aire libre.
- Reducir el uso del celular.
- Invitar a familia y amigos a activarse.

En el Centro de Salud

- Promover la actividad física en la población.
- Realizar caminatas, carreras o torneos.
- Colocar carteles informativos.

En el entorno escolar

Organizar:

- Torneos deportivos
- Concursos de baile
- Recreos activos

Por nivel educativo:

- **Inicial:** juegos motores
- **Primaria:** recreos activos
- **Secundaria y media superior:** campañas y posters
- **Universidad:** fortalecer programas de vida activa



En la comunidad

- Promover espacios activos (cierre de calles, eventos comunitarios)
- Mejorar acceso a instalaciones deportivas

Otras alternativas a la Actividad Física

El NEAT por sus siglas en inglés (*Non-Exercise Activity Thermogenesis*) se refiere a la energía que gastamos en actividades diarias que no son ejercicio estructurado como:

- Caminar
- Subir escaleras
- Hacer tareas domésticas
- Pararse de la silla y sentarse
- Agacharse y levantarse
- Mover la cabeza
- Estirar las piernas

Es un componente clave del gasto calórico total y puede influir significativamente en la salud y el control del peso.



VIII.-Mundial Social



IX.- Mensajes clave

- Incrementar la actividad física, reducir el sedentarismo y dormir bien **mejora la salud integral**.
- Incluso actividades ligeras generan beneficios.
- La inactividad física impacta negativamente en:
 - Salud
 - Economía
 - Medio ambiente
 - Calidad de vida
- Las escuelas y comunidades son espacios clave para fomentar estilos de vida activos.
- La actividad física debe ser **inclusiva y accesible para todas las personas**.



Directorio

Joaquín Espidio Camarillo

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

Jorge David González García

Subsecretario de Servicios de Salud Zona A de la Secretaría
de Salud y Coordinador de Servicios de Salud Zona A

María del Rocío Rodríguez Juárez

Subsecretaria de Servicios de Salud Zona B de la Secretaría
de Salud y Coordinadora de Servicios de Salud Zona B

Crisbel Akaeena Domínguez Estrada

Directora de Salud Pública y Vigilancia Epidemiológica

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

