# ABECÉ



Actividad Física para la Salud





#### ¿Qué es la actividad física?

La actividad física es cualquier movimiento corporal voluntario que aumente el gasto energético, como por ejemplo caminar, subir escaleras o desplazarse en bicicleta al lugar de estudio o de trabajo.

#### ¿Cuánto hacemos hoy en Colombia?

Solamente el 46,5% de los adultos colombianos de 18 a 64 años no cumple con las recomendaciones de Actividad Física, (realizar por lo menos 150 minutos a la semana). Adicionalmente, 1 de cada 3 Colombianos camina como medio de transporte y 1 de cada 18 utiliza la bicicleta como medio de transporte.

## ¿Para qué sirve realizar actividad física de forma regular?

- Los hábitos saludables: realizar actividad física regular, mantener un patrón alimentario saludable (consumo de sal inferior a 5 gramos diarios, consumo de agua potable como bebida, bajo consumo de grasas trans y saturadas, consumo de 30g de fibra diarios, 400gr de frutas y verduras) y evitar el consumo o exposición al tabaco y reducir el consumo de alcohol, permiten reducir hasta en un 80% el riesgo de muertes tempranas por enfermedades crónicas no trasmisibles (Enfermedad cardiovascular, Diabetes tipo 2, Cáncer, entre otras).
- Se estima que la actividad física disminuye en un 30% las complicaciones cardiovasculares de la enfermedad

#### **ABECÉ** - Actividad Física para la Salud



coronaria, el 27% de los casos de diabetes tipo 2 y el 25% de los cánceres de seno y colon, entre otros. Reduce riesgo de síndrome metabólico. <sup>1</sup>

- En Enfermedad Cardiovascular. Niveles moderados reducen el riesgo en 20% de enfermedad coronaria. Niveles intensos tienen un riesgo 30% menor de cardiopatía isquémica.<sup>2</sup>
- Además contribuye a la reducción de obesidad infantil y en el adulto y a preservar la salud mental reduciendo la aparición de síntomas como la ansiedad y condiciones como la depresión. Existe una asociación moderada e inversa con el desarrollo de cánceres de colon y de mama. Reduce el riesgo de cáncer de pulmón, 20% y de endometrio y cáncer de ovario en un 30% y 20%, respectivamente<sup>3</sup>
- En cuanto a trastornos musculo-esqueléticos, existe menor riesgo de fracturas, dolor y funcionalidad, calidad de vida, y retraso en la aparición de la discapacidad a las personas con osteoartritis y otras enfermedades reumáticas.<sup>4</sup>
- Los adultos físicamente activos tendrán un menor riesgo de fracturas de cadera o columna.



- 1 McArdle & Katch. 2010
- 2 American Journal of Lifestyle Medicine. 2008.
- 3 J Appl Physiol, 2005.
- 4 American Journal of Lifestyle Medicine. 2008.

## ¿Cuanta actividad física debemos hacer para lograr beneficios en salud?

- Los niños y jóvenes de 5 a 17 años deben acumular un mínimo de 60 minutos diarios de actividad física moderada o vigorosa, esta puede ser realizada a través de juegos, deportes, desplazamientos, actividades recreativas, actividad física o ejercicios programados.
- Los adultos de 18 a 64 años deben acumular un mínimo de 150 minutos semanales de actividad física aeróbica moderada, o bien 75 minutos de actividad física aeróbica vigorosa cada semana, o bien una combinación equivalente de actividades moderadas y vigorosas.
- Fin adultos, La actividad aeróbica se debe practicar en sesiones de 10 minutos de duración, como mínimo.
- Fin los adultos, Hay diversas maneras de totalizar 150 minutos de actividad física a la semana. En particular, mediante varias sesiones breves distribuidas a lo largo de la semana: por ejemplo, 30 minutos de ejercicio moderado cinco veces por semana.
- La utilización de pasómetros o de acelerómetros permite cuantificar la actividad física realizada a lo largo del día, observándose que acumular un mínimo de 10.000 pasos diarios, representa beneficios para la salud.





## ¿Qué es actividad física moderada y vigorosa<sup>5</sup>?

Actividad Física Moderada (3-6 MET<sup>6</sup>): Requiere un esfuerzo moderado, que acelera de forma perceptible el ritmo cardiaco aunque es posible mantener una conversación. Ejemplos de ejercicio moderado son los siguientes: caminar a paso rápido, bailar, jardinería, tareas domésticas participación activa en juegos y deportes con niños y paseos con animales domésticos, trabajos de construcción generales (p. ej., hacer tejados, pintar, etc.), desplazamiento de cargas moderadas (< 20 kg).

Actividad Física Vigorosa: Requiere una gran cantidad de esfuerzo y provoca una respiración rápida que limita mantener una conversación y se evidencia un aumento sustancial de la frecuencia cardíaca. Se consideran ejercicios vigorosos: ascender por una colina o por una vía con pendiente a paso rápido, desplazamientos rápidos en bicicleta, aeróbicos, natación rápida, deportes y juegos competitivos (p. ej., juegos tradicionales, fútbol, microfútbol, voleibol, baloncesto), trabajo intenso con pico y pala o excavaciones, desplazamiento de cargas pesadas (> 20 kg).

<sup>5</sup> http://www.who.int/dietphysicalactivity/physical\_activity\_intensity/es/

<sup>6</sup> MET: Unidad de medida del índice metabólico y corresponde a 3,5 ml O2/kg x min, que es el consumo mínimo de oxígeno que el organismo necesita para mantener sus constantes vitales

## ¿Cómo debo empezar a realizar actividad física de forma segura?

- Si usted tiene un estilo de vida sedentario, sería apropiado comenzar con pequeñas dosis de actividad física, para ir aumentando gradualmente su duración, frecuencia e intensidad.
- La actividad física para la salud se puede realizar a través de diferentes dimensiones y modalidades. Las dimensiones en las cuales se realiza son el tiempo libre, la actividad laboral, como medio de transporte y las actividades domésticas. Así las modalidades que se pueden desarrollar en estas dimensiones incluyen las caminatas, el uso de la bicicleta y otras formas no motorizadas para recreación o transporte, la natación, el uso de equipos de gimnasia, las actividades recreativas, los juegos tradicionales, el cargar objetos pesados, subir escaleras, las actividades de jardinería y aseo del hogar, la danza o baile entre muchas otras.
- Tanto en niños como en jóvenes, la participación en actividades de fortalecimiento muscular dos o tres veces por semana mejora considerablemente la fuerza de los músculos. Y en adultos reduce le riesgo cardiovascular.
- La actividad física realizada en el tiempo libre, como medio de transporte, en labores domésticas y en el trabajo, suman para cumplir las recomendaciones de actividad física para la salud.
- Fin adultos mayores, Para evitar las caídas, conviene practicar ejercicios físicos moderados para el mantenimiento del equilibrio y fortalecer la musculatura tres veces por semana



## ¿Qué acciones conjuntas se pueden desarrollar para la promoción de la actividad física?

- Mejorar los equipamientos recreativos e incrementar la calidad y el tiempo dedicado a las clases de educación física.
- Intervenciones dirigidas a promocionar desplazamientos activos de la casa a la escuela, el trabajo y desplazamientos para provisionarse de bienes o servicios.
- Promocionar el uso de la bicicleta como medio de transporte.
- Promocionar el uso del transporte público y su integración a medios de transporte activo.
- Proveer acceso a espacios públicos para la realización de actividad física recreativa (parques, escenarios culturales, ciclovias, ciclo-rutas).
- Desarrollar redes de apoyo comunitario para la promoción de la actividad física.
- Realización de pausas activas en colegios universidades y sitos de trabajo.
- Incluir formas de actividad física como parte del tiempo libre: el uso de la bicicleta y otras formas no motorizadas para recreación o transporte, la natación, el uso de equipos de gimnasia, las actividades recreativas, los juegos tradicionales, el cargar objetos pesados, subir escaleras, las actividades de jardinería y aseo del hogar, la danza o baile entre muchas otras.

#### Fecha Abril 2015 Grupo de Modos, Condiciones y Estilos de Vida Saludables. Sub-Dirección de Enfermedades no Transmisibles



Carrera 66 No. 24-09 Tel.: (571) 4578000 www.imprenta.gov.co Bogotá, D. C., Colombia