



Ministerio
de Salud
Pública



Secretaría Nacional
del Deporte

Guía de actividad física para la población uruguaya

Los beneficios de la actividad física son varios
e impactan de forma integral en la salud física,
mental y social de personas de todas las edades

“Cada movimiento cuenta”



Autoridades

MINISTERIO DE SALUD PÚBLICA

Karina Rando

Ministra

José Luis Satdjian

Subsecretario

Adriana Alfonso

Directora General de Salud

Luis Pierri

Programa Actividad Física y Salud

SECRETARÍA NACIONAL DE DEPORTE

Sebastián Bauzá

Secretario General

Pablo Ferrari

Subsecretario de Deporte

Gerardo Lorente

Gerente Nacional de Deporte

José Luis Bringa

Coordinador área Deporte Comunitario

Carlos Fiordelmondo

Coordinador área Deporte y Educación

Alejandro Sagasti

Coordinador de Programas Espaciales

Eduardo Ulloa Sica

Coordinador área Deporte Federado

Equipo técnico:

MSP: Luis Pierri – María José Rodríguez

SND: Corina Braida – Olga Saporiti

Cátedra de Medicina del Ejercicio y Deporte: Sofía González Azziz

Área Actividad Física y Salud – Comisión Honoraria para la Salud Cardiovascular:
Santiago Beretervide

Colaboradores para la revisión:

MSP: Programa Niñez- Victoria Lafluf., Programa Adolescencia – Lorena Quintana,
Programa Adulto Mayor – Ítalo Savio, Programa Discapacidad – Juan Lacuague Programa
Salud Sexual y Reproductiva – Rafael Aguirre

Sociedad Uruguaya Medicina del Deporte: Nicolás Arrieta

Instituto ACJ: Jorge Botejara

Sociedad Uruguaya de Pediatría: Gisele Pérez

SENADE: Dpto. Inclusión Deportiva Ana Perdomo / Diseño de tapa: Lic. Montserrat Pérez

Contenido

- I.** Presentación
- II.** Conceptos útiles
- III.** ¿Por qué es bueno moverse?
- IV.** Conviene saber
- V.** Recomendaciones por etapa de la vida y durante el embarazo
- VI.** Actividad física segura
- VII.** Bibliografía y material de consulta

I. Presentación

Para qué es esta guía y cómo está organizada

Se pretende que esta guía sea un documento de consulta para el conocimiento y aplicación de conceptos y recomendaciones basadas en evidencia científica sobre los beneficios de ser personas más activas y menos sedentarias.

Para ello se aborda la importancia de la actividad física y sus definiciones asociadas, así como recomendaciones y sugerencias para su aplicación según la etapa de la vida, condición física y preferencias individuales, características del ambiente y diversas circunstancias que pueden influir en la práctica.

Compartiendo los planteos de la Organización Mundial de la Salud (OMS) enmarcados en los Objetivos de Desarrollo Sostenible que adopta la Asamblea General de las Naciones Unidas (ONU) por medio de la llamada Agenda 2030, se considera de fundamental importancia incentivar los estilos de vida saludable como parte de una política de estado destinada a la mejora de la calidad de vida de la población. Dentro de estos estilos son primordiales la actividad física y la recreación, la alimentación sana, el descanso adecuado, la disminución de hábitos tóxicos y la reducción del estrés.

El plan de acción mundial sobre actividad física 2018-2030 de la OMS “Personas más activas para un mundo más sano” define cuatro líneas de acción:

1. Creación de sociedades activas
2. Crear entornos activos
3. Fomentar poblaciones activas
4. Crear sistemas activos

En el cuadro siguiente se presentan las 4 líneas de acción (extraído del documento sinopsis plan de acción mundial sobre actividad física 2018-2030: “Personas más activas para un mundo más sano” de OMS).



Extraído del plan de acción mundial sobre actividad física 2018-2030 - “Personas más activas para un mundo más sano” OMS (<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/327897/WHO-NMH-PND-18.5-spa.pdf?sequence=1&isAllowed=y>).

Es importante incluir desde la primera infancia comportamientos activos en la vida cotidiana, limitar la exposición a pantallas y promover un descanso de calidad para favorecer estilos de vida saludable que se proyecten a la adolescencia, juventud y adultez y que se transmitan hacia las futuras generaciones.

Se ha organizado el contenido de la guía en una presentación, un capítulo donde se revisan un conjunto de definiciones y conceptos importantes para entender el texto y un capítulo dedicado al porqué es bueno moverse que contiene información básica y fundamentaciones acerca de los beneficios de la actividad física para la salud. Asimismo, se incluyen cinco capítulos-uno para cada etapa de vida-con información, recomendaciones y *tips* para realizar actividad física. Finalmente, se desarrolla un capítulo dedicado a la práctica de actividad física en forma segura y otro con la bibliografía y material de consulta.

Para la redacción de esa guía se utilizaron los conceptos y datos más actuales provenientes de distintas fuentes de información. Las recomendaciones fueron

tomadas de las nuevas directrices de OMS sobre actividad física y comportamiento sedentario para los diferentes grupos etarios, incluyendo las de sueño para los menores de 5 años. Además se incluyen aportes de las guías españolas y americanas de actividad física. Las fuentes nacionales utilizadas para prevalencia de actividad física son las encuestas de OMS: “Encuesta nacional de factores de riesgo de enfermedades no transmisibles” (ENFRENT 2006 y 2013), basada en la STEPS y la “Encuesta mundial de salud en estudiantes” (EMSE 2006, 2012 y 2019) basada en la GSHS.

Para facilitar la lectura se organizó el texto en diferentes niveles. Hay un texto principal acompañado de otros textos identificados con distintos títulos:

Mensaje: aquí se coloca una idea principal que se desea destacar.

Cuidado: se hace un llamado de atención para realizar actividad física en forma segura y saludable.

Tips: aquí se escriben ideas, consejos pistas para cumplir con la recomendaciones según cada etapa de la vida.

Info: aquí se amplía información, indicando links en algunos casos.

Info

La Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible es un plan de acción a favor de las personas, el planeta y la prosperidad que también tiene la intención de fortalecer la paz universal y el acceso a la justicia

<http://bit.ly/1WnPsHa>

Mensaje

Promover un estilo de vida más activo y menos sedentario junto a una alimentación saludable y al descanso de calidad como parte de las políticas de estado destinadas a mejorar la calidad de vida de la población.

Para quiénes es esta guía

Se pensó esta guía para el uso de la población en general y para que sea aplicada por actores sociales de diferentes áreas que desde su conocimiento, habilidades y/o actitudes promueven la práctica de la actividad física como una actividad saludable que permite preservar la salud y mejorar la calidad de vida de las comunidades.

Se quiere lograr una guía que:

- Proporcione información sobre la importancia que tiene un estilo de vida activo y no sedentario en la salud de las personas.
- Dé a conocer conceptos y recomendaciones consensuadas y basadas en la evidencia científica.
- Sea un documento de consulta para la población, profesionales y técnicos vinculados a la educación, al movimiento y a la salud.
- Complemente otros documentos y pautas orientados a la promoción de estilos de vida saludable como, por ejemplo, la “Guía alimentaria para la población uruguaya” del Ministerio de Salud Pública y el “Manual para el uso de gimnasios al aire libre” de la Secretaría Nacional del Deporte.

II. Conceptos útiles

Aunque muchos de los términos que siguen a continuación parecen tener el mismo significado, eso no es así; por eso es necesario distinguirlos para comprender tanto las recomendaciones como los *tips*.

¿Qué es ser una persona activa?

Una persona activa es aquella que logra alcanzar los minutos de actividad física que establecen las recomendaciones para cada edad, es decir, al menos 30 minutos al día para lactantes menores de 1 año, 180 minutos diarios en niños entre 1 y 2 años, 180 minutos diarios de los cuales al menos 60 sean de intensidad moderada en niños entre 2 y 4 años, 60 minutos de intensidad moderada al día para los niños de 5 años o más y adolescentes, de 150 a 300 minutos a la semana para los mayores de 18 años (incluyendo a las personas mayores) y al menos 150 minutos por semana en las personas embarazadas.

¿Qué es una persona inactiva?

Una persona es inactiva cuando no alcanza las recomendaciones mínimas actuales de actividad física para la salud que realiza la OMS incluidas en el párrafo anterior.

¿Qué es una persona sedentaria?

Son sedentarias aquellas personas que la mayor parte del día llevan adelante actividades que exigen poco o ningún movimiento; el sedentarismo es la conducta en la que predominan actividades que requieren bajo gasto de energía, por ejemplo, estar sentado o acostado, ver televisión, jugar videojuegos de forma estacionaria, estar frente a la computadora, entre otras.

Este comportamiento se puede presentar tanto en personas activas como poco activas y representa un factor de riesgo independiente que potencia los efectos nocivos de la inactividad.

Beneficios en salud según patrón de actividad física

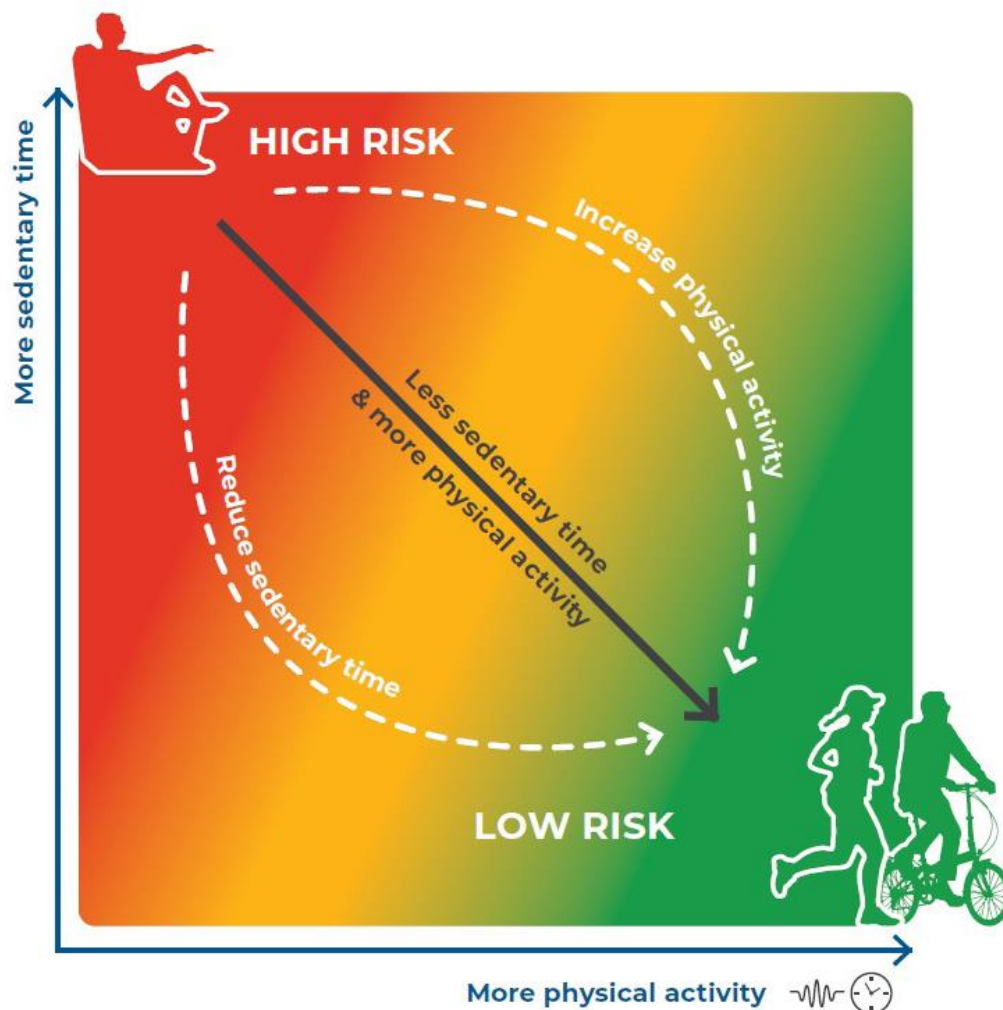


Por lo mencionado anteriormente es importante diferenciar los conceptos de **sedentarismo** e **inactividad física**. Se trata de dos cosas independientes. Por ejemplo, una persona puede ser activa si realiza caminatas de intensidad moderada 30 minutos por día y, a la vez, puede ser muy sedentaria si permanece varias horas mirando la televisión, jugando videojuegos de forma estacionaria, etcétera. Los beneficios en salud se potencian cuando la persona es activa y no sedentaria.

Mensaje

Se puede ser activo y a su vez estar mucho tiempo sedentario. Para tener una vida saludable hay que ser activo y menos sedentario.

Relación entre la actividad física moderada e intensa, el “tiempo sentado” y la mortalidad en adultos



Extraído de las Guías Americanas de Actividad Física 2018

Link: https://health.gov/sites/default/files/2019-09/Physical_Activity_Guidelines_2nd_edition.pdf

Actividad física

Es cualquier movimiento corporal intencional producido por los músculos esqueléticos que determina un gasto energético. Incluye al deporte y al ejercicio pero también a múltiples dominios de las actividades de la vida cotidiana como subir escaleras, realizar tareas en el hogar o en el trabajo, trasladarse caminando o en bicicleta y las actividades recreativas, entre otras.

La actividad física puede ser:

- **No estructurada** Por ejemplo, trabajos de jardín o del hogar que impliquen movimiento. Usar las escales en lugar del ascensor. Poner música y bailar en casa. Desplazarse caminando para realizar tareas cotidianas.
- **Estructurada** Por ejemplo, participar de clases de gimnasia o ejercicio de gimnasio bajo supervisión de un técnico, partidos de básquetbol, fútbol, vóleibol, deportes adaptados y otros con reglas de juego, participación en carreras de calle. Destinar una parte de la jornada a caminar con una longitud de recorrido, un tiempo y una intensidad prevista.

Se define como **condición física** al conjunto de capacidades físicas fundamentales para el mantenimiento de un estilo de vida activo y saludable. Es decir, que es la respuesta que tiene nuestro cuerpo a la actividad física. Los principales componentes de la condición física orientada a la salud son la resistencia, especialmente la resistencia aeróbica, la fuerza muscular, la flexibilidad y la coordinación. Con ciertas prácticas la persona puede acondicionarse y rendir más en varios componentes importantes para la vida y la salud. La condición física orientada al deporte de competencia requiere otras capacidades (por ejemplo, la velocidad) y niveles que se relacionan con el rendimiento deportivo según cada disciplina.

La **composición corporal** es otro elemento a considerar. La adecuada composición corporal se logra mediante la realización de actividad física y una alimentación saludable. No sólo importa el peso que tenemos sino de qué está compuesto. Para la salud no es lo mismo 70 kg con mucho músculo y poca grasa que a la inversa. Tanto el porcentaje de grasa corporal como el de masa muscular son importantes para estar acondicionado. Los requisitos varían según el sexo, la edad y el tipo de actividad que uno realiza (cada disciplina deportiva requiere distintos biotipos de las personas, diferentes de los requerimientos para estar simplemente saludable).

Los tipos más importantes de actividad física para la salud son:

1. Las actividades relacionadas con el trabajo cardiovascular (aeróbico): trote liviano, caminar, desplazarse en bicicleta, bailar, jugar fútbol.
2. Las actividades relacionadas con la fuerza y/o la resistencia muscular: subir escaleras, levantar cargas o cargar el propio peso corporal, saltar.
3. Las actividades relacionadas con la flexibilidad: agacharse, estirarse, girar.
4. Las actividades relacionadas con la coordinación: juegos con pelota, bailar.
5. Las actividades que de forma simultánea combinan estos elementos, denominadas multicomponente.

La **fuerza muscular** es la capacidad motora que le permite a la persona vencer una resistencia u oponerse a ésta mediante una acción tensora de la musculatura.

La **flexibilidad** es la capacidad de las articulaciones para desplazarse en todo su rango de movimiento, su mejora resulta beneficiosa para la calidad de vida.

La **resistencia aeróbica** es la adaptación del cuerpo para mantener una actividad en forma prolongada resistiendo la fatiga. Involucra varios sistemas entre ellos el cardiovascular, el respiratorio, el metabólico y el aparato locomotor. Por eso estar bien acondicionado en forma aeróbica genera beneficios para todos estos sistemas.

La **coordinación** es la capacidad que integra el sistema nervioso y el aparato locomotor para generar y controlar los movimientos. Esta cualidad es necesaria durante toda la vida para realizar actividades de la vida diaria en forma enérgica y con menor riesgo de caídas.

Intensidad de la actividad física

La intensidad refleja la velocidad a la que se realiza la actividad o la magnitud del esfuerzo requerido para realizar un ejercicio o actividad. Se puede estimar preguntándose cuánto tiene que esforzarse una persona para realizarlo.

La intensidad de diferentes formas de actividad física varía de una persona a otra y depende de lo ejercitado que esté cada uno y de su forma física. Por consiguiente, al tratarse de un aspecto subjetivo, los ejemplos siguientes son orientativos y variarán de una persona a otra.

Actividad física moderada

Requiere un esfuerzo moderado que acelera de forma perceptible el ritmo cardíaco, aumenta la frecuencia de la respiración pero permite aun así mantener una conversación con cierta dificultad e incrementa la producción de calor corporal (puede producir sudoración).

Por ejemplo:

- caminar a paso rápido o trotar
- bailar
- jardinería
- tareas domésticas
- participación activa en juegos, clase de gimnasia y deportes con niños y paseos con animales domésticos

Actividad física intensa

Requiere una gran cantidad de esfuerzo, provoca una respiración rápida que no permite conversar con fluidez y un aumento sustancial de la frecuencia cardíaca y del calor corporal, por lo que se produce sudor para poder perder el calor que se va generando con el ejercicio.

Por ejemplo:

- correr
- acelerar el paso en una subida
- pedalear fuerte
- hacer ejercicios aeróbicos como nadar, bailar con buen ritmo
- Deportes, clases de gimnasia y juegos competitivos como fútbol, voleibol, hockey, básquetbol

Ejercicio físico

Es la actividad física estructurada, planificada y repetitiva realizada con el objetivo de mantener o mejorar la condición física, por ejemplo, ir al gimnasio, salir a caminar, correr o andar en bicicleta. Se basa en componentes como la frecuencia, duración, tipo e intensidad, es decir, es una actividad que tiene un objetivo y debe estar planificada para alcanzarlo.

Deporte

Según la **Carta Europea del Deporte** se entiende por deporte todo tipo de actividades físicas que mediante una participación organizada y el cumplimiento de los reglamentos, tengan por finalidad la expresión o la mejora de la condición física y/o psíquica, el desarrollo de las relaciones sociales, el logro de resultados en competiciones de todos los niveles. A diferencia del ejercicio moderado, el deporte busca rendimiento, resultados deportivos, por eso a veces se llega a extremos de la capacidad humana que ponen en riesgo la salud.

Info

La **Carta Europea del Deporte** se firmó en 1975 por 21 países como forma de democratizar y declarar el deporte como un derecho de todas las personas.
<http://bit.ly/2vSA15i>

III. ¿Por qué es bueno moverse?

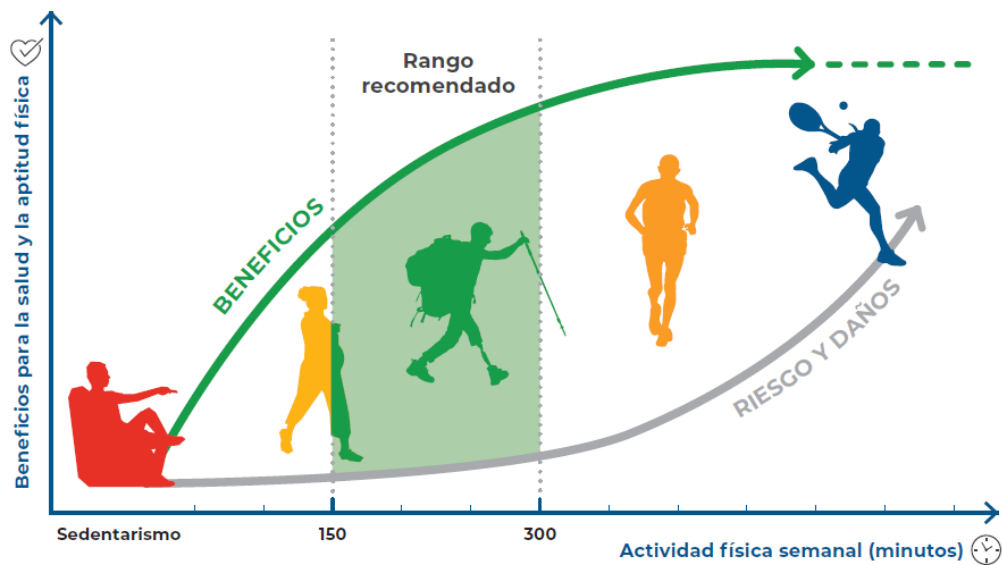
Realizar actividad física (AF) en forma regular, la mayoría de los días todas las semanas a lo largo de los años, produce un efecto altamente positivo a corto, mediano y largo plazo en la salud y la calidad de vida.

La práctica de la actividad física de manera regular es una de las herramientas más eficaces para la prevención de enfermedades en las personas. Durante su desarrollo presenta pocos y casi insignificantes efectos negativos siempre que se realice bajo la supervisión y control adecuados.

Los beneficios de ser una persona activa siempre superan a los posibles riesgos de la práctica de actividad física. Por ello, cualquier persona con factores de riesgo o enfermedades detectadas debe asesorarse con su médico para beneficiarse de los efectos de un plan adaptado a sus cualidades y capacidades. Asimismo, se evidencian efectos importantes en la salud reduciendo el tiempo de las actividades sedentarias como estar sentado o acostado (sentado principalmente frente a alguna pantalla de celular o televisión). El impacto de ser más activo y menos sedentario colabora en la prevención de enfermedades, reduce al riesgo de muerte y mejora el bienestar físico, mental y social de cada persona.

Las propuestas de actividad física deben ser adaptadas al estado de salud y condición física, motivación, necesidades y gustos de cada persona de manera de que sean incorporadas más fácilmente en la vida cotidiana.

En la siguiente figura se observa que en la forma de la curva dosis-respuesta para la actividad física no hay un umbral inferior para los beneficios; cada minuto suma y el balance óptimo entre los efectos preventivos y los riesgos se encuentra realizando de 150 a 300 minutos semanales de actividad física.



Extraído de "Directrices de la OMS sobre actividad física y comportamientos sedentarios"
 Link <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/349729/9789240032194-spa.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Mensaje:

Para lograr mayores beneficios, evitar complicaciones y favorecer la práctica segura de actividad física, las personas con factores de riesgo o enfermedades deben asesorarse previamente con su médico.

Cuidados:

El insuficiente o bajo nivel de actividad física en la población es considerado en la actualidad uno de los principales factores de riesgo para enfermedades y muerte prematura (antes de los 70 años) a nivel mundial.

Los beneficios de realizar actividad física son múltiples, ahora compartiremos los más importantes.

- Mejora la salud ósea y el metabolismo mineral, aumenta la densidad y función de los huesos. Mejora el estado muscular, reduce el riesgo de caídas y por ende, las fracturas óseas asociadas.
- Contribuye en la prevención y control de las enfermedades cardiovasculares (hipertensión arterial, infarto agudo de miocardio y/o ataque cerebrovascular), distintos tipos de cáncer (colon, mama, endometrio, esófago, hígado, estómago, riñón y leucemia mieloide crónica).
- Es fundamental para el equilibrio metabólico (diabetes tipo 2, colesterol elevado, disfunciones tiroideas) y colabora en el control de peso, favoreciendo la disminución de la grasa corporal.
- Tiene un importante impacto en la salud mental: mejora la autoestima, disminuye el estrés, la ansiedad y la depresión. Mejora funciones cognitivas (concentración, memoria y atención), mejora el rendimiento escolar y laboral.
- Mejora las habilidades coordinativas y la destreza motriz para realizar los movimientos de la vida cotidiana.
- Mejora la función digestiva y la regularidad del tránsito intestinal.
- Ayuda a mantener, mejorar la fuerza y la resistencia muscular, incrementando la aptitud física.
- Ayuda a mejorar y conciliar el sueño.
- Favorece el establecimiento de vínculos y las relaciones sociales, permite compartir actividades con otras personas.
- Contribuye a un envejecimiento saludable.

Mensaje:

En todas las edades los beneficios de hacer actividad física superan los riesgos que se puedan presentar durante su práctica. Realizar algún tipo de actividad física es mejor que no hacer ninguna.

Cada minuto de AF realizada suma para el logro de los beneficios

IV. Conviene saber

Los principales factores de riesgo para la mortalidad en el mundo son la hipertensión arterial, el consumo de tabaco y la inactividad física a la par de los niveles elevados de glucosa en la sangre. Sólo la inactividad física provoca el 6 % de todas las muertes.

A su vez, independientemente de cuánta actividad física se realice, la reducción del comportamiento sedentario (estar tiempo sentado o recostado) mejora la expectativa y calidad de vida además de prevenir enfermedades. Por ello es importante generar una cultura del movimiento en las actividades cotidianas, intentando estar menos tiempo sentado o acostado.

En Uruguay, según los distintos estudios mencionados (EMSE/GSHS y ENFRENT/STEPS) se observa:

Prevalencia actividad física* por sexo según año. 13 a 15 años. Uruguay.

Año EMSE	SEXO		
	Ambos sexos % (IC)	Hombres %(IC)	Mujeres %(IC)
2006	18,6% (16,8 – 20,4)	26,6% (23,4 – 29,8)	12,1% (10,3 – 13,9)
2012	16,4% (14,6 – 18,3)	24,1% (21,5– 26,8)	9,8% (8,3 – 11,6)
2019	14,2% (12,3 – 16,3)	20,7% (17,2 – 24,7)	8,7% (7,0 – 10,7)

Fuente de datos: EMSE – MSP

*Practicaron alguna actividad física por lo menos una hora los 7 días durante la última semana

Prevalencia comportamiento sedentario* por sexo según año. 13 a 15 años. Uruguay.

Año EMSE	SEXO		
	Ambos sexos % (IC)	Hombres %(IC)	Mujeres %(IC)
2006	51,0% (48,4 – 53,6)	47,2% (42,9 – 51,5)	54,1% (51,3 – 56,9)
2012	58,3% (55,3 – 61,3)	56,3% (52,7 – 59,8)	60,1% (56,1 – 64,0)
2019	61,5% (58,6 – 64,4)	63,4% (59,0 – 67,6)	60,1% (56,3 – 63,9)

Fuente de datos: EMSE – MSP

* Pasan 3 o más horas realizando actividades sedentarias como mirar televisión, jugar juegos en la computadora u otras actividades que requieren permanecer sentados. Se excluyen las horas que pasan en el centro educativo y realizando actividades liceales.

Prevalencia inactividad física* por sexo según año. 25 a 64 años. Uruguay.

Año ENFRENT	SEXO		
	Ambos sexos % (IC)	Hombres %(IC)	Mujeres %(IC)
2006	29,9% (27,7 – 32,0)	23,8% (20,5 – 27,2)	35,3% (32,6 – 38,1)
2013	22,8% (20,8 – 24,8)	19,8% (16,8– 22,9)	25,5% (22,9 – 28,1)

Fuente de datos: ENFRENT – MSP

*<600 MET-min/semana

Prevalencia comportamiento sedentario*por sexo según año. 25 a 64 años. Uruguay.

Año ENFRENT	SEXO		
	Ambos sexos % (IC)	Hombres %(IC)	Mujeres %(IC)
2006	18,2% (16,9 – 21,0)	21,4% (17,9 – 24,7)	16,3% (14,1 – 18,4)
2013	25,3% (23,0 – 27,6)	28,9% (25,3 – 32,6)	22,0% (19,3 – 24,6)

Fuente de datos: ENFRENT – MSP

* Tiempo \geq 7 horas que suele pasar sentado o recostado en el trabajo, en casa, en los desplazamientos o con sus amigos. Incluye tiempo que pase ante una mesa de trabajo, sentado con amigos, viajando en ómnibus, jugando a las cartas o viendo televisión entre otras actividades. No incluye tiempo durmiendo.

En suma:

Los **adultos** (25 a 64 años) están **más activos** y **más sedentarios**.
Los **adolescentes** (13 a 15 años) están **menos activos** y **más sedentarios**.
Desde un enfoque de género se observa que las **mujeres** son **menos activas** que los **hombres**.

V. Recomendaciones por etapas de la vida y durante el embarazo

Las recomendaciones se basan en evidencia científica y apuntan a conductas que favorezcan ser más activo y también menos sedentario.

Es importante enfatizar que los niveles de actividad física requeridos para obtener beneficios en salud no necesariamente deben ser de elevada intensidad.

Según la condición física, el estado de salud, las preferencias y metas de cada persona, el comenzar paulatinamente a incluir las actividades en la vida cotidiana permitirá ser una persona más activa y menos sedentaria. Cada paso y cada minuto de actividad física suma en la búsqueda del resultado.

Cuidados:

- Realizar controles periódicos con su médico de referencia.
- En los deportes de competencia hay que tener los controles médicos necesarios para la realización de la disciplina deportiva elegida.
- En caso de ser portador de alguna enfermedad crónica consultar antes a su médico de referencia describiendo el tipo de ejercicio físico que piensa realizar de modo de contar con el asesoramiento de seguridad correspondiente.

Mensaje

- Se puede comenzar a cualquier edad. La mejora en los niveles de actividad física implica una mejora en la salud aunque se haya sido poco activo y sedentario.
- La actividad debe ser divertida y accesible así se logra mantener la motivación y la práctica regular.
- Los beneficios para la salud se alcanzan realizando actividad física cotidianamente, no hay que ser un atleta para ser saludable.
- En las mujeres, la menstruación no es obstáculo para realizar actividad física

Tips

En todas las etapas de la vida se puede hacer alguna de estas cosas:

- Caminar en lugar de usar medios motorizados.
- Bajarse un par de paradas antes del destino.
- Andar en bicicleta como medio de transporte cuando las condiciones de seguridad así lo permitan.
- Utilizar escaleras en vez de ascensores.
- Tomarse unos minutos por hora en el trabajo y/o en el hogar para “estirar las piernas” y movilizar los músculos.
- Cuando se habla por teléfono en casa o en el trabajo caminar en lugar de permanecer sentado.
- Aprovechar los momentos de ocio para movilizar las articulaciones con ejercicios de baja intensidad.
- Cambiar 15 minutos de uso de pantallas por un paseo de unas cuadras p. ej. en la plaza del barrio.
- Caminar para hacer los mandados limitando el pedido a servicios de reparto (*delivery*).

Actividad física en embarazadas

La actividad física y el ejercicio en el embarazo se asocian con riesgos mínimos y se ha demostrado que benefician a la mayoría de las mujeres aunque puede ser necesaria alguna modificación en las rutinas de ejercicio debido a los cambios anatómo-fisiológicos normales y los requisitos fetales. En ausencia de complicaciones o contraindicaciones obstétricas o médicas, la actividad física en el embarazo es segura y deseable y se debe alentar a las mujeres con embarazos no complicados a continuar o iniciar actividades físicas seguras, realizando ejercicios aeróbicos y de acondicionamiento de la fuerza antes, durante y después del embarazo.

Los beneficios de la actividad física se evidencian desde la gestación no solo para el desarrollo del embarazo y en el momento del parto, sino para el crecimiento y desarrollo del feto. Entre ellos se destacan menor riesgo de hipertensión gestacional y eclampsia, menor diabetes gestacional, control del incremento exagerado del peso

materno, reducción de las complicaciones durante el parto, reducción del riesgo de muerte fetal y de depresión postparto.

Al realizar actividad física no solamente aumentan los requerimientos de la embarazada sino que también el feto consume oxígeno y glucosa materna, por esta razón cuando se realiza actividad física se deben evitar ejercicios extremos (de alta intensidad o de impacto). Asimismo, la actividad muy intensa y en condiciones de calor elevan la temperatura corporal materna dificultando el adecuado control de la temperatura fetal por tanto, en esos casos se recomienda evitar la AF en casos de alta temperatura y humedad ambiental.

Ejemplos de ejercicios que se han estudiado ampliamente en el embarazo y se han encontrado seguros y beneficiosos:

- Caminatas
- Ciclismo estacionario
- Bailar
- Ejercicios de resistencia (p. ej. usar pesas livianas, bandas elásticas)
- Ejercicios de estiramiento
- Hidroterapia, ejercicios aeróbicos acuáticos

Modificado de Berghella V, Saccone G.;Ejercicio en el embarazo! Am J Obstet Gynecol 2017; 216: 335-7.

Durante el embarazo se debe tener en cuenta una serie de consideraciones para que la práctica de actividad física sea segura y no se ponga en riesgo la salud de la madre ni la del bebé.

- **Limitar** las actividades en ambientes **muy calurosos** o de excesiva humedad.
- Procurar mantener la **hidratación** bebiendo agua antes, durante y después de la práctica de ejercicio.
- Cuando se trata de mujeres que están en el mundo de la competición y el alto rendimiento es necesario que reciban **seguimiento y consejo** por parte de un **profesional sanitario especializado**.
- Tras el parto, es recomendable volver a la práctica de actividad física de **forma gradual y bajo la supervisión** del profesional sanitario. En el caso de cesárea se debe esperar unas semanas más.

Cuidados:

- Si existen factores de riesgo o enfermedad consultar al médico especialista tratante para saber cuál es el ejercicio adecuado al estado.
- En estos controles se describirán los signos de alarma que requieren de ajustes, suspensión de la actividad y evaluaciones posteriores.
- Deben evitarse las actividades de contacto así como los deportes de raqueta que pueden implicar alto riesgo de traumatismo abdominal.
- Se sugiere evitar las actividades que impliquen gran control del equilibrio por el riesgo de caídas así como aquellas que pueden comprometer la correcta oxigenación (actividades a mucha altura o el buceo).
- No se recomienda la posición prono (boca abajo) después del primer trimestre.

Tips

- Limitar el tiempo sedentario en las actividades cotidianas, hacer algo de AF siempre es mejor que permanecer inactivo.
- Ser activo beneficia a la madre, al feto y en el momento del parto.
- Llevar zapatos cómodos para volver del trabajo caminando.
- Subir y bajar escaleras.
- Mantener una buena hidratación tomando agua antes, durante y después del ejercicio.

Recomendaciones

Una embarazada sin o con bajo riesgo durante su embarazo debería acumular por lo menos 150 minutos de actividad física aeróbica moderada a la semana. En estos casos si las mujeres embarazadas ya realizan AF aeróbica vigorosa de forma habitual, pueden continuar realizándola.

- Realizar ejercicio de tonificación muscular por lo menos dos veces por semana no necesariamente significa hacer pesas en el gimnasio, puede hacerse con elementos de la vida cotidiana y con su propio peso corporal, por ejemplo, *tomarse del respaldo de una silla y subir y bajar flexionando las rodillas con la espalda recta.*
- *Incluir fortalecimiento de los músculos del piso pélvico (ejercicios de Kegel diariamente), así como ejercicios de movilidad articular y de estiramiento moderado.*

- *Incrementar de forma progresiva y según la tolerancia la duración, frecuencia e intensidad del ejercicio (tanto en el caso de la AF iniciada durante el embarazo como al retomar la actividad postparto).*
- Disminuir los tiempos sedentarios como estar sentada frente a las pantallas durante mucho tiempo.

Actividad física en lactantes y niños menores de 5 años

En lactantes de hasta 1 año:

La actividad física debe estimularse desde el nacimiento por medio de los movimientos naturales del lactante.

Al principio pueden sostener su cabeza, luego logran mayor tono en el tronco hasta poder sentarse. Se recomienda mantener 30 minutos diarios de posición prona (boca abajo).

La etapa de gateo es especialmente importante por la coordinación de miembros superiores e inferiores debiendo procurarse que el niño esté sobre superficies estables donde se pueda apoyar con los brazos y las piernas.

Se recomienda alcanzar al menos 30 minutos diarios de AF, sin exposición a pantallas y promover un sueño de calidad entre 14 y 17 h hasta los 3 meses y entre 12 y 16 h desde los 4 meses.

Luego comienza la etapa de pararse y dar sus primeros pasos.

En niños entre 1 y 2 años:

Se recomienda alcanzar al menos 180 minutos diarios de AF, sin exposición a pantallas o no superar los 60 minutos al día y promover un sueño de calidad entre 11 y 14 h.

En niños entre 3 y 4 años:

Se recomienda alcanzar al menos 180 minutos diarios de AF de los cuales al menos 60 minutos deben ser de intensidad moderada a enérgica, no superar los 60 minutos al día de exposición a pantallas y promover un sueño de calidad entre 10 y 13 h.

Todos estos aspectos son relevados en el control pediátrico.

Recomendaciones de AF, exposición a pantallas y sueño en niños (Dr. Cerisola):
<https://www.youtube.com/watch?v=q62s7CnofK8> | <https://www.youtube.com/watch?v=q62s7CnofK8>.

Mensaje

- La actividad física y el movimiento deben formar parte de la vida cotidiana para transmitir un ejemplo de actividad para las futuras generaciones.
- Para los niños la actividad física debe estar asociada a jugar y moverse libremente con su cuerpo.

Tips

- Si se produce el gateo espontáneamente, estimularlo bajo el control de un adulto.
- Colocar juegos y objetos seguros a una distancia que exija al niño desplazarse o intentar alcanzarlos. Premiar su logro con aplausos y mimos.
- Cuando el niño tiene un objeto, intentar sacárselo ejerciendo un poco de presión de manera de que realice fuerza de tracción para retenerlo pero no quitárselo.
- Colocar en el baño juegos que le interesen y floten para que el niño juegue.
- Cuando el niño logre sentarse, colocar objetos a su alcance pero cada vez más alejados.
- Es importante destinar parte del tiempo semanal a actividades al aire libre donde pueda desplazarse en diversos entornos y situaciones. Las placitas de juego infantil, la arena, el agua en playas, piscinas o arroyos son espacios donde, con el cuidado de los adultos, el preescolar despliega los movimientos de forma libre y lúdica incorporando coordinación, fuerza y autoestima.

Cuidados

- Es mejor no intervenir para forzar posturas o movimiento en esta etapa de la vida salvo que se trate de profesionales especializados.
- Dejar que el niño intente resolver nuevas dificultades, esto aumentará su autoestima e intentará nuevos logros.
- Evitar el uso de andador pues no estimula una postura correcta ni el desarrollo del equilibrio, además de asociar el traslado con vehículos y no a sus propios medios.

Recomendaciones

Desde las primeras semanas se puede aprovechar el baño cotidiano como espacio para que el bebé se mueva libremente (estuvo nueve meses dentro de un medio líquido y es aún su ambiente conocido).

Los movimientos que el bebé realice en esta etapa entrenan su intelecto, coordinación y autoestima, aspectos que no se estimulan si se le alcanzan los juguetes al primer llanto de reclamo.

Dentro de un margen de seguridad el niño debe moverse con libertad. Es conveniente acompañarlo mientras juega libremente y permitirle vencer las dificultades que se le planteen. Es importante que en su desplazamiento no se encuentre o que no alcance artefactos peligrosos como enchufes, tapas de horno caliente o elementos cortopunzantes.

Es fundamental el encuentro con otros niños de su edad a través del juego físico con incorporación de destrezas, equilibrio y socialización.

Actividad física en niños en edad escolar y prepuberal (de 5 a 17 años):

Por razones físicas, fisiológicas, madurativas, psicológicas y sociológicas en esta etapa los niños deben jugar libremente con su cuerpo. Es el momento de experimentar, de autoafirmarse, de exigir a los músculos y huesos para que se desarrollen y fortalezcan.

Mensaje

- Niños de 5 años hasta la pubertad deben jugar libremente con su cuerpo.
- Ser activo en la niñez contribuye a que ser activos en la adolescencia y la adultez

Tips

- Promover diferentes juegos entre niños de la misma edad y dejar que entre ellos se guíen.
- Dejar experimentar e inventar movimientos durante el juego aunque se equivoquen.
- Puede realizar deportes individuales pero es conveniente estimular también los juegos colectivos.
- Si los adultos demuestran que también destinan tiempo al ejercicio físico lúdico, se promoverá con el ejemplo el gusto de los niños por el deporte.
- Promover el juego y el ejercicio como medio para educar en valores.

Recomendaciones

Movimiento por un mínimo de 60 minutos diarios con actividades moderadas a intensas. Incluir ejercicios que ayuden a fortalecer los músculos y huesos al menos tres veces a la semana y disminuir los tiempos de estar sentado, especialmente frente a las pantallas de celulares y televisores (se recomienda no superar las 2 h diarias en este rango etario).

Si no se alcanzan estas recomendaciones realizar algo de AF es mejor que permanecer totalmente inactivos.

En esta etapa los diferentes ejercicios físicos deben ser disfrutables incorporando el juego y la competencia natural.

Es recomendable la multilateralidad de los juegos, es decir, probar diferentes formas y movimientos que luego se suman para la coordinación integral del cuerpo que incluyen distintos gestos y tipos de movimientos. Incluso cuando se cree estar ante un niño con determinado talento vinculado a un deporte específico, esa virtud se potenciará si además practica otros ejercicios.

Ser creativos en la búsqueda de actividades que le generen confianza al niño además de que le gusten, que sean seguras y adaptadas a la edad.

Evitar lo sancionatorio o limitante, por ejemplo, poner como castigo dejar el deporte.

Se recomienda promover un sueño de calidad de 9 a 11 h entre los 5 y los 13 años y de entre 8 y 10 h entre los 14 y los 17 años.

Cuidados

- Dar libertad para el desarrollo de los juegos físicos dentro de los límites que se acuerden.
- 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 competitivo a temprana edad debe incluir el juego y la diversión y no las presiones de un deportista adulto profesional. Los padres, entrenadores y educadores deben potenciar un correcto desarrollo físico, psicológico y emocional del niño.
- Cuidar a los niños cuando realicen actividad física en ambientes de mucho calor, humedad y/o de alta radiación solar.
- Asegurar una buena hidratación.
- Vigilar el "juego limpio" promoviendo el cuidado del otro tanto como el suyo propio.

Aspectos particulares de la actividad física en adolescentes

La eficiencia en los gestos y el desarrollo de la fuerza muscular y capacidad aeróbica se ven potenciados en la adolescencia luego de la maduración del sistema neuromuscular y hormonal. Este desarrollo es distinto y ocurre en diferentes momentos según el sexo.

En la adolescencia, tener amigos que realicen actividad física es importante para contribuir al desarrollo y consolidación de un hábito activo.

La incorporación de actividad física de mayor intensidad como el entrenamiento de la fuerza y potencia, entre otros, debe ser estimulada en el juego como aspecto fundamental del desarrollo a esta edad.

Los programas de fuerza (con aparatos, bandas elásticas) deben considerar las etapas de madurez sexual que se acompañan con el desarrollo de los demás sistemas. La supervisión de los programas requiere la guía de un profesional de la educación física o un entrenador. La consulta con el médico de referencia debe ser periódica y sujeta a indicaciones específicas frente a la competición deportiva a esta edad.

La menstruación en las mujeres adolescentes no debe ser causa para contraindicar la actividad física, por el contrario, se debe considerar como aspecto fisiológico dentro de la vida de la mujer y atender situaciones especiales si existieran (dolor, sangrado excesivo) para no privar a la adolescente del beneficio de ser activa.

La niñez y la adolescencia son períodos de oportunidad para establecer hábitos saludables que serán mantenidos con mayor facilidad en la adultez. Los niños que realizan actividad física tienen más posibilidades de practicarla cuando sean adultos.

Mensaje

- Cuando el adolescente se integra a grupos de amigos que realizan actividad física, le es más fácil realizar actividad física a él también.
- Los chicos bajo supervisión pueden iniciar programas de fuerza adaptados a su etapa de maduración.
- En la adolescencia como en la adultez, la menstruación no es obstáculo para realizar actividad física.
- Niños y adolescentes deben además disminuir los tiempos en actividades sedentarias o con bajo gasto energético, frente a pantallas.
- Este tipo de actividades incrementa los perjuicios para su salud (mayor adiposidad corporal, peor condición física, salud cardiometabólica, menor duración del sueño y relacionamiento social).

Cuidados

- Los adolescentes deben disfrutar del juego y el deporte sin cargar con presiones de los adultos.
- Los huesos y músculos se estimulan con ejercicios adecuados de fortalecimiento bajo supervisión de profesionales. Las cargas excesivas pueden ocasionar lesiones.
- Antes de participar en deportes conviene hacer una evaluación médica específica y asesorarse en medidas de cuidado personal para aplicar antes, durante y después del esfuerzo.
- Al hacer actividad física, usar vestimenta adecuada al clima y protegerse de la radiación solar.

Recomendaciones

Realizar por lo menos una hora de actividad física moderada a intensa por día, incorporar ejercicios de fuerza por lo menos tres veces a la semana y disminuir los tiempos de estar sentado, especialmente frente a las pantallas de celulares y televisores (se recomienda no superar las 2 h diarias en este rango etario).

La socialización es muy importante en la adolescencia y debe promoverse el cuidado de los demás tanto como el suyo propio.

Vigilar siempre la postura alineada de la columna vertebral. Evitar su sobrecarga.

Tips

- **Tareas cotidianas:** Caminar y pasear a ritmo ligero, subir y bajar escaleras, colaborar en tareas de la casa, desplazarse de forma activa en bicicleta, patín, etc. teniendo en cuenta los requerimientos de seguridad que implica cada medio de transporte. Vigilar la postura de la columna vertebral al transportar mochilas. Participar de deportes o actividades que ofrezca la comunidad además de las clases de educación física.
- **Actividades físicas en el tiempo libre (teniendo en cuenta las posibilidades y gustos):** baile, gimnasia, natación, invitar a amigos a realizar actividades deportivas o ejercicio en conjunto.
- **Actividades físicas espontáneas:** juegos en la calle y patio. Ayudar en tareas domésticas que impliquen esfuerzo físico.
- Promover la participación y la diversión y no los resultados deportivos.
- Promover el aprendizaje del manejo de las frustraciones cuando los resultados no son los esperados y el aprendizaje de la administración de los triunfos ante sus adversarios en el caso de logros alcanzados.

Actividad física para personas adultas (18 a 64 años):

La etapa de la adultez es de gran productividad laboral, familiar y social. Se desarrollan las capacidades motoras si son entrenadas o practicadas en forma habitual y ello permite una vida con energía, vitalidad y salud. La práctica de actividad física en distintos entornos (hogar, trabajo, traslados y tiempo libre) permite alcanzar las recomendaciones de actividad física y prevenir enfermedades asociadas a un estilo de vida no saludable. Nunca es tarde para comenzar a beneficiarse de ser activo y menos sedentario.

Recomendaciones

Para personas de 18 a 64 años se recomienda acumular a lo largo de la semana un mínimo de 150 a 300 minutos de actividad aeróbica moderada. Cada minuto suma beneficios. Si se realizan actividades intensas, se alcanza la recomendación realizando entre 75 y 150 minutos o la combinación de actividades intensas y moderadas (1 minuto de actividad intensa, p. ej. correr, equivale a 2 minutos de actividades moderadas, p.ej. caminata vigorosa).

Incluir al menos 2 veces por semana ejercicios de fortalecimiento muscular para grandes grupos musculares.

Si se superan los 300 minutos semanales de AF moderada o 150 minutos a la semana de AF vigorosa, se obtienen beneficios adicionales.

Es aconsejable reducir al mínimo los momentos en que se permanece sentado, acostado o frente a una pantalla en el día y fraccionar los momentos en que se realizan esas actividades sedentarias con intervalos activos (pararse, caminar, subir o bajar escaleras). Por cada hora que se permanece sentado se debería mover al menos unos minutos.

Si la persona tiene un patrón sedentario se recomienda comenzar la práctica de actividad física de forma suave y paulatina, buscando siempre una actividad acorde a sus gustos y a las posibilidades en función de su vida cotidiana. El aumentar los niveles de actividad física rápidamente puede traer dolores musculares, sensación de fatiga y pocas ganas de volver a moverse.

La etapa de la adultez agrupa a personas con distintos niveles de acondicionamiento físico y estado de salud. Por ello cada persona debería, más allá de las recomendaciones mínimas, en forma individualizada y progresiva, realizar más actividad física y ser menos sedentario. Conviene incorporar la actividad física a la vida diaria de manera que se convierta en un hábito y un estilo de vida.

El tipo de actividad física seleccionada se realizará en relación a las preferencias, posibilidades y recursos, pero se debe recordar que se pueden alcanzar los beneficios en salud realizando actividades diarias y no necesariamente siendo deportista.

Mensaje

Las personas adultas deben intentar acumular al menos entre 150 y 300 minutos de actividad física aeróbica moderada a la semana, incorporar al menos 2 veces por semana ejercicios de fortalecimiento muscular moderado para grandes grupos musculares y disminuir el tiempo que permanecen sentadas o acostadas.

Encuentra lo que te gusta hacer y ¡muévete! Identifica las actividades sedentarias en las que puedes disminuir el tiempo sentado o intercalarlo con alguna actividad física.

Cuidados

- Antes de participar en deportes de competencia para los que no se está suficientemente entrenado conviene hacerse un chequeo médico (examen médico preparticipativo) y asesorarse en medidas de cuidado personal para aplicar antes, durante y después del esfuerzo.
- Al practicar actividad física, usar la vestimenta adecuada para el clima y protegerse de la radiación solar.
- Si la persona tiene factores de riesgo o enfermedades conocidas debe consultar a un médico para adecuar la actividad física que pueda realizar con menor riesgo y mayor beneficio.

Tips

- **Tareas cotidianas:** caminar y pasear a ritmo ligero, subir y bajar escaleras, realizar tareas domésticas, desplazarse de forma activa en bicicleta, caminando, etc. Tener en cuenta los requerimientos de seguridad que implica cada medio de transporte. Si al caminar se transporta una carga (bolsa de la compra, portafolios, mochila) es necesario equilibrarla y mantener la columna alineada.
- **Actividad física y vida laboral:** si en el lugar de trabajo cuenta con pausa activa laboral comenzar a asistir. Trasladarse al trabajo a pie o si lo hace en ómnibus por la distancia extensa, intentar no ir sentado y bajar algunas paradas antes para recorrer el último tramo caminando y viceversa al regresar al hogar. En el caso de actividades laborales que impliquen gran esfuerzo físico (intensas) puede requerir control por especialistas.
- **Actividades físicas en el tiempo libre:** teniendo en cuenta las posibilidades y gustos, considerar clases de baile, gimnasia, natación, integrar un equipo deportivo. Si se cuenta con gimnasio, gimnasios al aire libre o plaza de deportes en la comunidad comenzar un programa en función de sus posibilidades solicitando asistencia para su diseño. Pasear por el barrio, sacar el perro.
- **Actividades físicas espontáneas:** bailar en casa, si convive con niños y/o adolescentes compartir con ellos juegos que impliquen movimiento, jardinería, huerta, etc. Hacer los mandados caminando.

Actividad física para las personas mayores:

Como el movimiento es natural a nuestra especie, durante el proceso de envejecimiento es normal que las funciones vitales vayan perdiendo gradualmente su eficiencia en todos los seres vivos. Sin embargo, si una persona mayor es activa (desde siempre o recientemente) su calidad de vida permitirá un envejecimiento saludable con menores deterioros y mejor funcionamiento físico, mental y social.

Mensaje

Las personas mayores, aun con movilidad reducida, deben incorporar ejercicios de fuerza y del tipo multicomponente que potencien el equilibrio al menos 2 y 3 veces a la semana respectivamente para mejorar la capacidad funcional y evitar caídas.

Cuidados

- El dolor es una señal de alerta. Si se siente dolor con algún tipo de actividad física, discontinuarla y consultar.
- Si existe alguna enfermedad, factor de riesgo o síntoma, consultar al médico para adecuar el ejercicio.
- La hidratación adecuada antes, durante y después del ejercicio físico es importante en todas las etapas de la vida, pero en las personas mayores es especialmente relevante. Esto cobra aún mayor trascendencia cuando se practica el ejercicio en ambiente de calor y humedad elevados.
- Los deportes de competencia en esta etapa de la vida pueden ser muy recomendables si se está adaptado para ello. Consultar al médico para adecuar los programas de ejercicio.

Recomendaciones

En personas de 65 años y más se recomienda realizar actividad física con regularidad y acumular por lo menos de 150 a 300 minutos a la semana de actividad aeróbica moderada. Cada minuto suma beneficios. Si se realizan actividades intensas se alcanza la recomendación realizando entre 75 y 150 minutos o la combinación de actividades intensas y moderadas (1 minuto intenso equivale a 2 minutos moderados). Incluir al menos 2 veces por semana ejercicios de fortalecimiento muscular para grandes grupos musculares. Se recomienda, además, incluir al menos 3 días semanales de realización de actividades de coordinación y equilibrio del tipo de circuitos multicomponente con la finalidad de evitar el riesgo de caídas y reducir sus consecuencias. Si se superan los 300 minutos semanales de AF moderada o 150 minutos a la semana de AF vigorosa, se obtienen beneficios adicionales.

En esta etapa de la vida se recuerda especialmente el efecto beneficioso de la actividad física para el fortalecimiento de huesos y músculos que, junto con las actividades de coordinación, estimulan el equilibrio y son necesarias para evitar las caídas y poder tener autonomía al moverse.

Cuando las personas mayores no puedan realizar las actividades físicas recomendadas debido a su estado de salud, se mantendrán físicamente activos en la medida que lo permita su estado. Hacer algo de AF regularmente es siempre mejor que permanecer totalmente inactivos (en caso de movilidad reducida, realizar actividades sentado o acostado, con o sin ayuda).

Si la persona tiene bajos niveles de actividad física el aumento debe ser progresivo subiendo la intensidad muy lentamente, atendiendo las preferencias y posibilidades

en función de su vida cotidiana. Conviene impulsar actividades grupales a esta edad ya que es un fuerte componente de la salud social y emocional del individuo.

Tips

- **Tareas cotidianas:** Caminar y pasear a ritmo ligero, subir y bajar escaleras o repechos, realizar tareas domésticas e ir de compras. Desplazarse de forma activa caminando o si se puede en bicicleta. Para aquellas personas con dificultad en el traslado, incorporar ejercicios con los brazos y piernas mientras se está sentado. Intentar levantarse de la silla y volver a sentarse para adquirir equilibrio y fuerza.
- **Actividad física y vida laboral:** para quienes mantienen una vida laboral activa, incluir traslado hacia y desde el trabajo con alguna caminata o bajarse antes de la parada del ómnibus. Durante el trabajo agregar caminatas y levantarse del asiento 5 minutos por cada hora para disminuir el tiempo sedentario. Disminuir los tiempos sentados e incluir “pausas activas”: realizar estiramientos, pararse, caminar, subir y bajar escaleras.
- **Actividades físicas en el tiempo libre:** teniendo en cuenta las posibilidades y gustos asistir a clases de baile, gimnasia, natación, integrar un equipo deportivo. Si cuenta con gimnasio, gimnasio al aire libre o plaza de deportes en la comunidad comenzar un programa en función de sus posibilidades solicitando asistencia para su diseño. Participar de excursiones, paseos y actividades recreativas grupales que ofrezca la comunidad.
- **Incluir ejercicios de fortalecimiento muscular:** realizarlos en forma adecuada cuidando la postura y sus posibilidades. Ejercicios como levantar un kilo de arroz con cada brazo o subir y bajar un escalón pueden ser un buen comienzo para luego ir incrementando gradualmente los estímulos. Quienes puedan, incluir una actividad regular como ir a un gimnasio, gimnasio al aire libre o plaza de deportes en la comunidad, existen posibilidades para todas las edades.
- **Incluir ejercicios de balance del centro corporal (multicomponente):** este tipo de ejercicios mejoran la fuerza, la coordinación y el equilibrio. Son especialmente indicados a esta edad para evitar caídas y favorecer la agilidad. Se pueden realizar con ayuda o de forma individual si la persona ya lo practica. Un ejemplo es levantar una pierna y acercarla al codo contrario, caminar en zig zag, seguir un circuito de equilibrio y coordinación o estar parados sobre un solo pie.
- **Juegos deportivos y recreativos:** participar en algún equipo de deporte recreativo o competitivo adaptado a la condición física (newcom, por ejemplo) y a la salud de cada uno es muy bueno en la adultez; además de mejorar el acondicionamiento físico, estimula la socialización (salud mental, inclusión social, amistad y solidaridad). Acercarse a la plaza de deportes de la comunidad para la tercera edad y elegir el de preferencia.

VI. Actividad física en condiciones especiales

Actividad física para las personas con discapacidad:

En las personas con discapacidad (PCD) la práctica regular de AF aporta múltiples beneficios para la salud, la condición física y la participación social.

También en las PCD la mejora de las funciones cardiovasculares, respiratorias, digestivas, musculo-esqueléticas e inmunitarias pueden ayudar a disminuir el riesgo de complicaciones, de enfermedades graves evitables o del agravamiento de las deficiencias presentes.

En la medida de sus capacidades y posibilidades los niños, adolescentes y adultos con discapacidad deben lograr un hábito de vida activa participando de propuestas recreativas, placenteras, variadas y aptas en los diferentes dominios de su vida cotidiana (en el hogar, contexto educativo, ocupacional, recreativo y transporte).

Beneficios de la actividad física

En los niños con discapacidad la realización de AF aporta beneficios adicionales como mejoras en la función cognitiva (atención, concentración y funciones ejecutivas) así como en las funciones físicas, movilidad e independencia.

En niños y adultos con discapacidad se obtienen beneficios como el incremento de las funciones físicas (fuerza y resistencia muscular, función sensorio-motriz, coordinación, transferencias, equilibrio estático y dinámico, locomoción y destrezas múltiples).

La AF regular es de gran beneficio en las situaciones de depresión ya sea primaria o secundaria.

La AF regular potencia las terapias y ello es vital en el mantenimiento funcional a la salida de un programa de rehabilitación.

En todas las edades pueden obtenerse mejoras en la independencia la inclusión social y la calidad de vida.

Recomendaciones

Las recomendaciones generales son las mismas que se presentan en el capítulo correspondiente al ciclo vital.

En el caso de necesitarse el uso de dispositivos de apoyo o ayudas técnicas adecuadas a la actividad y a su discapacidad, debe asesorarse con un profesional de rehabilitación, de educación física experimentado y/o una persona con discapacidad similar con experiencia en la práctica de dicha actividad.

Identificar espacios de actividad física accesibles cercanos al hogar.

Mensaje

- Practicar algo de actividad física es francamente mejor que permanecer totalmente inactivo.
- Se recomienda comenzar gradualmente e ir aumentando de forma progresiva la duración, frecuencia e intensidad.
- Reducir el tiempo dedicado a actividades sedentarias y sustituirlo por alguna AF de intensidad adecuada.
- Es altamente beneficioso realizar AF con grupos inclusivos en los que participen personas con y sin discapacidad.

Cuidados

- Se recomienda consultar a un especialista para una evaluación psicofísica previa al inicio de la actividad, así como asesorarse en el tipo y la cantidad adecuada de AF a realizar.
- Consultar a un profesional de rehabilitación capacitado en el caso de necesitar el uso de dispositivos de apoyo o ayudas técnicas adecuadas a la actividad, contemplando las medidas recomendadas de seguridad.

Tips

- Moverse de acuerdo a las capacidades remanentes y utilizar las ayudas técnicas adecuadas o para optimizar sus posibilidades hacen posible adquirir hábitos de vida activos.
- Colaborar en las tareas del hogar que le sean posibles de realizar aunque necesiten más tiempo o algún grado de supervisión.
- Descubrir las actividades físicas más placenteras y motivadoras disponibles para lograr practicarlas con regularidad.
- Las actividades y deportes de competencia en muchos casos pueden ser de alta motivación y satisfacción, mejorando la autoestima.
- Las actividades rítmicas con música pueden ser motivadoras y placenteras para las personas. Existen profesionales capacitados para guiar, enseñar e incluir a personas con PCD en variadas actividades danzables.
- Son altamente recomendables las actividades como el Yoga o el Tai Chi.
- Las AF grupales pueden colaborar significativamente en la mejora de la inclusión y la participación social.
- Se recomienda combinar actividades en el hogar o espacios cerrados con actividades al aire libre.
- Si por una enfermedad breve o prolongada debe permanecerse inactivo, se debe reiniciar la AF lo antes posible tomando las mismas precauciones que cuando se inició por primera vez.

Sugerencias para la práctica de actividad física segura

Los profesionales y técnicos vinculados al deporte, a la actividad física y a la salud juegan un rol preponderante en cuanto a la promoción de la práctica de actividad física. Las personas que tengan algún factor de riesgo o enfermedad como sobrepeso u obesidad, hipertensión arterial, alteración del colesterol, diabetes, epilepsia, trastorno psiquiátrico o cualquier otra enfermedad diagnosticada deben consultar a un médico para que aconseje la práctica de actividad física adecuada a su condición de salud y sus posibilidades.

Mensaje

Todas las personas son responsables de su propia salud. Conocer la condición de salud permite realizar actividad física con mayor seguridad.

Los profesores y licenciados en Educación Física son los profesionales formados para poner en práctica de forma segura orientaciones basadas en las indicaciones acordes a la edad, el sexo, el género, la condición física, las condiciones ambientales y la indicación médica. La prescripción de actividad física, en especial cuando hay alguna patología, debe ser realizada por el médico. Otros profesionales como los fisioterapeutas y los psicomotricistas pueden contribuir mediante recomendaciones específicas.

Para una eficiente realización de la actividad física es fundamental generar acciones interdisciplinarias en las que las diversas especialidades vinculadas a la salud y al ejercicio se complementen para mejorar la calidad del asesoramiento.

Para las personas que practican deporte de alta intensidad y/o frecuencia es necesario el examen médico preparticipativo.

El descanso apropiado es tan importante como realizar actividad física. Las pautas de horas de sueño consideran el ciclo de vida, la condición de salud y el desgaste físico.

Es importante un estilo de vida saludable con una alimentación saludable, consultar para ello las guías alimentarias publicadas por el Ministerio de Salud Pública.

Link:

https://www.gub.uy/ministerio-salud-publica/sites/ministerio-salud-publica/files/documentos/campanas/MSP_GUIA_ALIMENTARIA_POBLACION.pdf

Si bien cada persona debe ser responsable por el cuidado de su salud, es el equipo de salud el que debe indicar los beneficios y riesgos de situaciones especiales del entorno, el clima, situaciones sociales o cuando existen factores de riesgo y enfermedades conocidas que pueden influir negativamente en la realización de un programa de ejercicio.

Cuando la persona es sana presenta bajo riesgo al realizar actividad física y no requiere de la prescripción médica. Sin embargo, a veces no sabemos que padecemos alguna enfermedad o factor de riesgo por lo que se sugiere el control con el médico tratante para mayor seguridad.

Es importante la preparación adecuada para la adaptación al ejercicio o actividad que se realice y por lo tanto, es fundamental que los programas sean individualizados y posean una progresividad acorde a la evolución de cada persona.

Info

La **guía alimentaria** es un material de divulgación que tiene por objeto promover una alimentación saludable, compartida y placentera.
https://www.gub.uy/ministerio-salud-publica/sites/ministerio-salud-publica/files/documentos/campanas/MSP_GUIA_ALIMENTARIA_POBLACION.pdf

Recomendaciones para el uso de los gimnasios al aire libre

Cuando las condiciones climáticas lo permitan se recomienda la utilización de los gimnasios al aire libre (GAL) o plazas activas; se ha evidenciado que su buen uso contribuye a la mejora de la calidad de vida.

Se recomienda que el usuario de un GAL programe una rutina que incluya la entrada en calor con movilidad articular y caminando o trotando por un tiempo máximo de 15 minutos y que finalice con ejercicios de estiramiento. Si se usan varios aparatos se sugiere que los ejercicios sean alternando diferentes grupos o zonas musculares y una vez finalizados se realicen nuevamente los ejercicios de estiramiento de cada aparato que utilizó.

Se recomienda que el usuario vista con ropa cómoda que facilite la eliminación del calor y que le permita realizar correctamente la actividad con movilidad total en las articulaciones de los hombros, de las rodillas y la cadera sin limitaciones; se deben evitar las prendas con botones en la zona abdominal y se debe usar calzado ajustado al pie con suela alta que lo proteja, le brinde una estabilidad adecuada y amortigüe los impactos.

Frente a dolor, mareo o molestia durante el uso del aparato debe detenerse y consultar a un médico.

Para facilitar el acceso y uso de los aparatos la SND desarrolló una guía y códigos QR específicos *

Cuidados

- En horas de fuerte radiación UV, de 11 a 16 h, utilice protector solar.
- Lleve una botella de agua para su hidratación personal.

Tips

Series y repeticiones:

Realizar 3 días la serie y sus repeticiones para avanzar al siguiente nivel o escalón.

1x8

2x8

3x8

2x12

3x12

3x15

4x12

4x15

*Link al manual para el uso de gimnasios al aire libre:

https://www.gub.uy/secretaria-nacional-deporte/sites/secretaria-nacional-deporte/files/documentos/publicaciones/Manual%20para%20el%20uso%20de%20Gimnasios%20al%20aire%20libre_%20mayo%202022.pdf

Recomendaciones para la actividad física y deportes en clima caluroso

Nuestro cuerpo debe mantener la temperatura corporal para evitar daños en sus sistemas, tanto en reposo como durante la actividad física, para ello pone en marcha un sistema de pérdida de calor durante el ejercicio, principalmente a través de la evaporación del sudor. Esto requiere que existan buenos niveles de hidratación de manera de que los órganos de vital importancia no compitan con la piel en la distribución de la sangre total que está formada principalmente por agua, y poder producir el sudor y poder luego evaporarlo.

A la hora de realizar esfuerzo físico se debe beber agua antes, durante y luego de la AF para hidratarse de manera adecuada.

Cuando no se puede regular la temperatura correctamente, especialmente en ambientes muy calurosos y húmedos (que no permite que las gotas de sudor se

evaporen en el aire cargado de humedad), pueden producirse daños menores como calambres y mayores como un síncope, daño cerebral, coma e incluso la muerte.

Cuidados

- El riesgo de padecer un golpe de calor se puede reducir con un entrenamiento adecuado, correcta hidratación y la no exposición a temperaturas extremas durante la práctica de AF intensa y/o deporte.
- En condiciones de calor y humedad se debe tener en cuenta los riesgos de la práctica de actividad física intensa.

Info

Para saber más sobre cómo protegerse de la exposición a la radiación solar consultar el sitio de la Comisión Honoraria de Lucha Contra el Cáncer:
<https://www.comisioncancer.org.uy/categoria/Cuidados-del-sol-25>

La aclimatación al calor es una adaptación progresiva a ambientes calurosos y/o húmedos que permite minimizar los posibles daños en salud, así como mejorar el rendimiento físico y mental durante el ejercicio.

Se debe tener en cuenta el uso de ropa adecuada al clima. Se recomienda contar con otros elementos de protección contra la radiación solar cuando las actividades son realizadas al aire libre además de evitar la exposición en los momentos del día con mayor **irradiación** (especialmente en verano).

Signos de alerta de probable falla del corazón que pueden ser percibidos tanto por la propia persona como por otras cuando se realizan ejercicios en clima caluroso:

- mareos
- náuseas
- piloerección (piel de gallina)
- sudoración fría
- temblores

Ante la manifestación de los signos anteriormente mencionados debe detenerse el ejercicio, buscar un lugar fresco, elevar los pies por encima del nivel del corazón, hidratarse poco a poco y consultar un médico.

Actividad física y deportes en clima frío

Aunque en Uruguay las temperaturas extremas a la baja no son tan intensas como en otros países, la práctica de deportes en el agua en horas del atardecer, a la madrugada o en la noche durante el invierno puede generar situaciones de hipotermia. Sin llegar a casos de riesgo vital, es frecuente observar alteraciones respiratorias debido al enfriamiento cuando no se toman precauciones. Es preciso proteger las extremidades y evitar que tras el esfuerzo se hagan pausas en las que el cuerpo pierda el calor producido por el ejercicio y se enfríe bruscamente.

Al realizar actividad física se debe tener en cuenta que el frío es un promotor de la contracción vascular periférica y por ende, aumenta la presión arterial. Se debe tener precaución en las personas hipertensas o con otros factores de riesgo cardiovasculares, en escoger horarios convenientes, utilizar vestimenta apropiada, realizar el cambio de prendas en caso de sudoración profusa y humedad de las mismas y realizar el tipo de actividad física adecuada.

Las personas que compiten en climas de frío deben estar aclimatadas para evitar daños y mejorar su rendimiento. La aclimatación es parcial y se logra en forma progresiva.

Cuidados

Cuando personas hipertensas o con otros factores de riesgo cardiovasculares realizan actividad física en clima frío, se debe tener la precaución de escoger horarios convenientes, utilizar vestimenta apropiada y realizar el tipo de actividad física adecuada.

Pautas para la realización de AF cuando no se puede salir de la casa

En aquellos casos en los que la AF no pueda ser realizada normalmente fuera de casa, se recomienda mantenerse activos en los hogares, en lo posible todos los días.

Como opciones para incluir a los distintos integrantes del grupo familiar se encuentran los juegos activos que implican movimiento corporal, actividades de baile o clases de gimnasia guiadas por videos o tutoriales. Al estar en la casa y ser actividades sin supervisión, se recomienda optar por aquellas que son de intensidad leve a moderada y que al ser realizadas impliquen un grado de fatiga y agitación moderada (p. ej. que se pueda conversar mientras se realiza la actividad).

Pueden realizarse actividades con pausas, no es necesario mantener el esfuerzo por tiempos prolongados de manera continua. Para trabajar el fortalecimiento muscular se puede utilizar el propio peso corporal o pesos agregados (p.ej. utilizando botellas de plástico con contenido o bandas elásticas).

Los ejercicios de movilidad articular y flexibilidad son de gran importancia (en general realizados antes y después de otros tipos de actividad como las del tipo aeróbicas o de fortalecimiento muscular).

Los estímulos de coordinación son muy importantes también, por ejemplo, mantener la postura de pie con los ojos cerrados o pararse sobre un solo pie de forma alterna durante períodos cortos de tiempo.

Es de gran importancia, además, incorporar o incrementar la AF de forma cotidiana ya sea en las tareas domésticas habituales, usando las escaleras, reduciendo la exposición a pantallas o las actividades recreativas en posición sentado o acostado, por ejemplo.

VII. Bibliografía y material de consulta

Texto Fisiología del esfuerzo y del deporte Jack H. Wilmore, David L. Costill

Actividad Física y Salud en la infancia y la adolescencia (Ministerio de Sanidad y Consumo y Ministerio de Educación y Ciencia de España).

Entrenamiento de la condición física en el fútbol Jens Bangsbo

Manual para el Desarrollo Infantil en el contexto AIEPI PAHO

Manual de Medicina de la Adolescencia OPS

Manual Director de la Actividad Física y Salud de la República Argentina Ministerio de Salud

Manes, Facundo (2014), *Usar el cerebro*, Bs As, Argentina, Ed. Planeta S.A, Pag.334

Escudero, Pilar Martin (2007) *Ejercicio físico y depresión*, Madrid, España, Ed. YOU &US.SA Manes Op.cit. Pag.335

1a Encuesta Nacional de Factores de Riesgo de Enfermedades No Transmisibles. Montevideo. 2006. MSP.

2a Encuesta Nacional de Factores de Riesgo de Enfermedades No Transmisibles. Montevideo. 2016. MSP-PPENT.

1a Encuesta Mundial de Salud en Estudiantes. Montevideo. 2006. MSP.

2a Encuesta Mundial de Salud en Estudiantes. Montevideo. 2006. MSP.

OMS (2004). Estrategia Mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud. Ginebra: Publicaciones OMS (2010).

Recomendaciones Mundiales sobre Actividad Física para la Salud. Ginebra, Suiza: OMS (2013).

Organización Mundial de la Salud. Hoja descriptiva Actividad Física (versión Junio 2016).

Ramírez, W; Vinaccia, S; Suárez (2004). El impacto de la actividad física y el deporte sobre la salud, la cognición, la socialización y el rendimiento académico: una revisión teórica. *Revista de Estudios Sociales*, N° 18, Recuperado de <https://res.uniandes.edu.co/>

Manes Op.cit. Pag.338

Guillén García, F, Castro Sánchez, J, Guillén García, M.A (1997) Calidad de vida, salud y Ejercicio Físico: Una aproximación al tema desde una perspectiva psicosocial; *Revista de Psicología del Deporte* Vol. 6, Núm. 2, pag.101. Recuperado en <http://ddd.uab.cat/record/63598>

Mutrie, N. y Parfitt, G. (1998). *Physical activity and its link with mental, social and moral health in young people*. In S. Biddle, J. Sallis, y N. Cavill (Eds.), *Young and active: young people and health-enhancing physical activity-evidence and implications*. London: Health Education Authority.

Guillén García, F, Castro Sánchez, J, Guillén García, M.A; Op.cit pag 104

Renato Manno; "Fundamentos del entrenamiento deportivo" Paidotribo (1994) Barcelona

American Journal of Obstetrics & Gynecology (2020) "Actividad física y ejercicio durante el embarazo y el posparto"

http://www.fasgo.org.ar/images/Actividad_fisica_y_ejercicio_durante_el_embarazo_y_el_posparto.pdf