



Actividad física para la vida

2020

BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA SALUD

ACTIVIDAD FÍSICA

Se considera actividad física a cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija un gasto de energía¹.

EJERCICIO

El término “actividad física” no debe confundirse con el ejercicio. Este es una variedad de actividad física la cual es planificada, estructurada, repetitiva y relacionado con la mejora o el mantenimiento de la aptitud física¹.

La actividad física abarca el ejercicio, pero también otras actividades que entrañan el movimiento corporal y se realizan como parte de los momentos de juego, de trabajo, de formas de transporte activas, de las tareas domésticas y de las actividades recreativas¹.



UN ADECUADO NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA PERMITE:

1 Prevenir enfermedades cardiovasculares y la hipertensión².



2 Prevenir la Diabetes, el sobrepeso y la obesidad. Además de ser fundamental en su tratamiento³.



3 Mejorar la masa muscular y manteniendo el sistema oseo en buen estado⁴.



4 Prevenir la aparición de algunos tipos de cáncer, como el cáncer de mama⁵ y el cáncer de colon⁶.

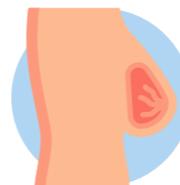


5 Disminuir los niveles de estrés y evitar la depresión. Además de prevenir el deterioro cognitivo⁸.



DATOS IMPORTANTES

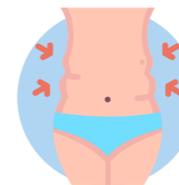
Según La OMS la inactividad física es uno de los principales factores de riesgo de mortalidad a nivel mundial¹.



25%
DE CÁNCERES
DE MAMA ²

27% diabetes
30% de cardiopatías
isquémicas

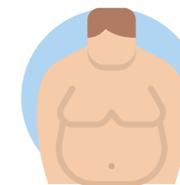
CAUSADOS
PRINCIPALMENTE POR
INACTIVIDAD FÍSICA



60%
PADECE DE
EXCESO DE
PESO ⁹

37.3% de sobrepeso
22.7% de obesidad

A NIVEL NACIONAL
EN POBLACIÓN DE 15
AÑOS A MAS



39%
DE ADULTOS
CON
SOBREPESO

13% con Obesidad

EN ADULTOS A NIVEL
MUNDIAL



80%
DE ACTIVIDAD FÍSICA
INSUFICIENTE ¹

En adolescentes

A NIVEL MUNDIAL



75%
BAJO NIVEL DE
ACTIVIDAD
FÍSICA ¹⁰

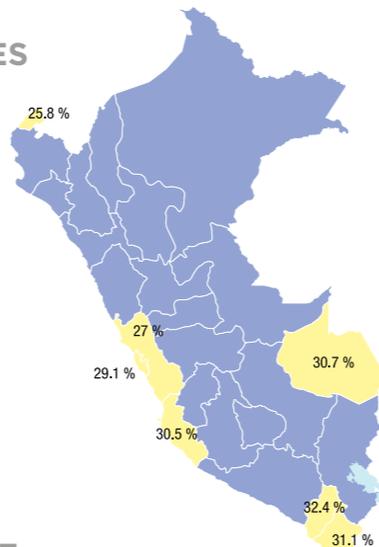
En peruanos

Y UN NIVEL MAS BAJO EN
MUJERES

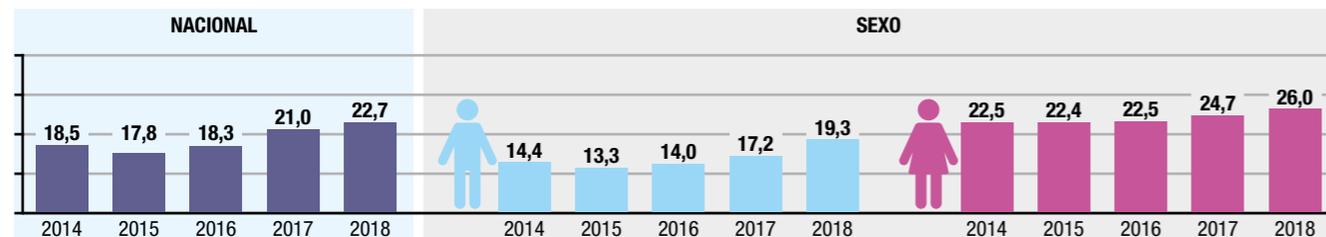
ESTADÍSTICAS A NIVEL NACIONAL

EN EL 2018, SEGÚN DEPARTAMENTO, LOS MAYORES PORCENTAJES DE PERSONAS DE 15 Y MÁS AÑOS DE EDAD CON OBESIDAD RESIDEN EN: ⁹

- Moquegua (32,4%)
- Tacna (31,1%)
- Madre de Dios (30,7%)
- Ica (30,5%),
- Provincia Constitucional del Callao (29,1%)
- Provincia de Lima (27,0%)
- Región Lima (26,4%)
- Tumbes (25,8%).



PORCENTAJE DE PERSONAS DE 15 Y MÁS AÑOS DE EDAD CON OBESIDAD A NIVEL NACIONAL, SEGÚN SEXO, 2014-2018 ⁹



RECOMENDACIONES DE ACTIVIDAD FÍSICA

5 - 17 AÑOS



TIEMPO

60 minutos diarios



TIPO DE EJERCICIO

Aeróbico



INTENSIDAD

Moderada o Vigorosa

Incorporar actividades para reforzar músculos y huesos, 3 veces por semana

¿QUÉ ACTIVIDADES REALIZAR?



Actividades recreativas



Deportes

Además de juegos, educación física, etc.

ACTIVIDAD FÍSICA DE TIPO AERÓBICO

Actividades de resistencia que mejoran la función cardiorespiratoria. Caminar, correr, montar bicicleta, saltar o nadar.²

ACTIVIDAD FÍSICA DE INTENSIDAD MODERADA

Requiere esfuerzo moderado y acelera de forma perceptible el ritmo cardíaco.

A la capacidad de una persona 5 o 6 de 10 puntos. ²

ACTIVIDAD FÍSICA DE INTENSIDAD VIGOROSA

Requiere gran cantidad de esfuerzo y provoca respiración rápida y aumento de la frecuencia cardíaca.

A la capacidad de una persona 7 u 8 de 10 puntos. ²

RECOMENDACIONES DE ACTIVIDAD FÍSICA

18 - 64 AÑOS



TIEMPO

150 minutos semanales

75 minutos semanales



TIPO DE EJERCICIO

Aeróbico

Aeróbico



INTENSIDAD

Moderada

Vigorosa

2 a más días por semana, realizar ejercicios de fortalecimiento de los grandes grupos musculares.

La actividad aeróbica debe realizarse en sesiones de 10 minutos como mínimo.

¿QUÉ ACTIVIDADES REALIZAR?



Paseos a pie o en bicicleta



Tareas domésticas



Deportes

Además de actividades recreativas o de ocio, actividades ocupacionales (trabajo), juegos, etc.

RECOMENDACIONES DE ACTIVIDAD FÍSICA

65 A MÁS AÑOS



TIEMPO

150 minutos semanales

75 minutos semanales



TIPO DE EJERCICIO

Aeróbico

Aeróbico



INTENSIDAD

Moderada

Vigorosa

La actividad aeróbica debe realizarse en sesiones de 10 minutos como mínimo.

¿QUÉ ACTIVIDADES REALIZAR?

Actividades recreativas o de ocio, paseos caminando o en bicicleta, actividades ocupacionales (cuando la persona todavía desempeña actividad laboral), tareas domésticas, juegos, deportes o ejercicios programados.



ADULTOS MAYORES CON DIFICULTAD DE MOVIMIENTO

Cuando los adultos de este grupo ya no puedan realizar la actividad física recomendada debido a su estado de salud, deberían mantenerse activos hasta donde les sea posible y les permita su salud.

Frecuencia:
Mínimo 3 días o más a la semana

Tipo de ejercicios:
Actividades para mejorar equilibrio e impedir caídas.



PIRÁMIDE DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

GASTO ENERGÉTICO POR ACTIVIDAD FÍSICA¹²

Los siguientes datos corresponden a un varón de 70 Kg que realiza una actividad 60 min



ACTIVIDADES COTIDIANAS	Kcal/60 min
Dormir	71
Estar sentado	76
Subir escaleras	1067
Conducir auto	181
Montar Bicicleta	672
Caminar (5 km/hora)	265

ACTIVIDADES DOMESTICAS	Kcal/60 min
Barrer	210
Lavar Ropa a Mano	294
Cocinar	189
Planchar	269
Lavar Platos	155

ACTIVIDADES DEPORTIVAS	Kcal/60 min
Correr (8 – 10 Km/h)	634
Tennis	458
Futbol	575
Ping-Pong	235
Basket	588
Frontón y Squash	638
Nadar	445
Bailar Vigorosamente	424

El gasto energético en mujeres es 10 % menos del gasto de los varones. En la tabla se refleja el gasto para varones.

ENERGÍA Y NUTRIENTES CLAVES PARA LA ACTIVIDAD FÍSICA

Las necesidades energéticas van a depender de varios factores como la edad, sexo e intensidad de la actividad física realizada

Necesidades Calóricas según intensidad de actividad física

Intensidad de la actividad física	Hombre Kcal/día	Mujeres Kcal/día
Ligera +	2621	2243
Moderada ++	3009	2358
Intensa +++	3551	2617
Muy Intensa ++++	>3551	>2617

Para obtener los beneficios de la actividad física sobre tu salud, es necesario que se incluya en la alimentación nutrientes claves como: ¹³



PROTEÍNAS

Contribuyen al anabolismo proteico, reduce el catabolismo durante el ejercicio. Su ingesta depende de la intensidad y duración del ejercicio o del tipo de entrenamiento.



CARBOHIDRATOS:

Son la principal fuente energética para el organismo. Contribuyen a preservar el glucógeno muscular.



VITAMINAS Y MINERALES

Participan como parte del metabolismo energético. En especial las vitaminas del Complejo B, Zinc y Cromo.



AGUA

Antes, durante y después de la actividad física. Una adecuada hidratación puede prevenir la aparición temprana de fatiga física y mental durante el ejercicio.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. OMS: Organización Mundial de la Salud [Internet]. Suiza: OMS;2018 [citado 30 de diciembre 2019]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
2. Organización Mundial De La Salud. OMS, Recomendaciones Mundiales Sobre Actividad Física para la Salud. 2010.
3. Manzaneda A, Lazo M, Málaga G. Actividad física en pacientes ambulatorios con Diabetes Mellitus 2 de un hospital nacional del Perú. Rev Perú Med Exp Salud Publica. 2015;32(2): 311-315.
4. Tapia J, Tapia A, Santana E. Ventajas Anatomofuncionales del ejercicio cotidiano. Horizonte de la Ciencia. 2012; 2(3): 65-70
5. Ramírez K, Acevedo F, Herera M, Ibañez C, Sánchez C. Actividad física y cáncer de mama: Un tratamiento dirigido. Rev Med Chile. 2017; 145: 75-84
6. López F, Zarate A. El deporte y la actividad física en la prevención del cáncer.2012; 23(3): 262-265
7. Barbosa S, Urea A. Influencia del deporte y la actividad física en el estado de salud físico y mental: Una Revisión Bibliográfica. Revista Katharsis, 2018 (25): 141-159.
8. Castro L, Galvis C. Efecto de la Actividad física sobre el deterioro cognitivo y la demencia. Revista Cubana de Salud Pública. 2018;44(3): 1-24.
9. Sala de Información y Análisis en Salud [Internet]. Perú: OPS/OMS; 2018 [citado 30 de diciembre 2019]. Disponible en: <http://siaperu.paho.org/SIA/index.php/sala-de-situacion#/categorie/9/enfermedades-no-transmisibles>
10. Tarqui C, Álvarez D, Espinoza P. Prevalencia y factores asociados a la baja actividad física de la población peruana. Nut Clin Diet Hosp.2017; 37(4): 108-115
11. C.Byrd-Bredbenner, et al. Pespectivas en Nutrición.9na. México:Mc Graw Hill Education; 2009
12. INTEF. Gobierno de España. Ministerio de educación, cultura y Deporte. Gasto energético en función de la actividad física. Alimentación y Nutrición para una vida Saludable. España. 2016.
13. González-Gross Marcela, Gutiérrez Angel, Mesa José Luis, Ruiz-Ruiz Jonatan, Castillo Manuel J. La nutrición en la práctica deportiva: Adaptación de la pirámide nutricional a las características de la dieta del deportista. ALAN [Internet]. 2001 Dic [citado 2020 Mar 02]; 51(4): 321-331. Disponible en: http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0004-06222001000400001&lng=es.

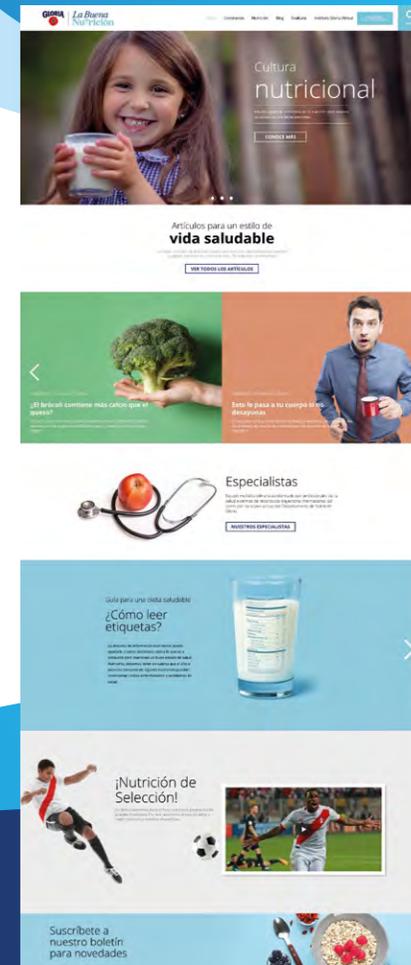
Página Web: www.labuenanutricion.com

Te invitamos a conocer nuestra página web: **La Buena Nutrición**; con una nueva estructura que facilita la navegación y permite el acceso a artículos que contienen consejos para padres de familia, recetas, mitos acerca de los alimentos, información de nutrientes, aplicaciones, infografías y otros temas de interés.

Asimismo, nuestra información científica estará en formato digital listo para su descarga.

Entra a www.labuenanutricion.com

*¡Te deseamos una
buena navegación!*



DEPARTAMENTO DE | **GLORIA**
NUTRICIÓN

DEPARTAMENTO DE | **GLORIA**
NU**TRICIÓN** | 

Visita: www.labuenanutricion.com

 La Buena Nutrición-Gloria

 labuenanutricion_gloria