



Resolución Ministerial

Lima, 1 de ABRIL del 2015

Visto el expediente N° 13-128315-018, que contiene el Informe N° 004-2015-NRT, de la Dirección General de Promoción de la Salud;

CONSIDERANDO:

Que, el numeral 2 del artículo 2 de la Constitución Política del Perú, establece que toda persona tiene derecho a la igualdad ante la ley. Nadie debe ser discriminado por motivo de origen, raza, sexo, idioma, religión, opinión, condición económica o de cualquiera otra índole;

Que, los numerales I y II del Título Preliminar de la Ley N° 26842, Ley General de Salud, señalan que la salud es condición indispensable del desarrollo humano y medio fundamental para alcanzar el bienestar individual y colectivo, por lo que la protección de la salud es de interés público, siendo responsabilidad del Estado regularla, vigilarla y promoverla;

Que, el artículo 1 de la Ley N° 29544, Ley que modifica artículos de la Ley N° 28036, Ley de promoción y desarrollo del deporte, establece que la práctica del deporte en general constituye un derecho humano y, como tal, es inherente a la dignidad de las personas. El Estado y la sociedad propician y garantizan el acceso a su práctica y la integración de las personas al Sistema Deportivo Nacional (SISDEN) sin discriminación en razón de origen, raza, sexo, idioma, religión, opinión, condición económica o de otra índole;

Que, los literales a y b del artículo 5 del Decreto Legislativo N° 1181, Ley de Organización y Funciones del Ministerio de Salud, establecen que las funciones rectoras del Ministerio de Salud son las de formular, plantear, dirigir, coordinar, ejecutar, supervisar y evaluar la política nacional y sectorial de Promoción de la Salud, Prevención de Enfermedades, Recuperación y Rehabilitación en Salud, dictar normas y lineamientos técnicos para la adecuada ejecución y supervisión de las políticas nacionales y sectoriales, la gestión de los recursos del sector, así como para el otorgamiento y reconocimiento de derechos, fiscalización, sanción y ejecución coactiva en las materias de su competencia;

Que, el artículo 60° del Reglamento de Organización y Funciones del Ministerio de Salud, aprobado por Decreto Supremo N° 023-2005-SA, señala que la Dirección General de Promoción de la Salud es el órgano técnico-normativo, responsable de la conducción del proceso de Promoción de la Salud, así como de contribuir al desarrollo integral de la persona, familia y comunidad cuyas acciones inciden en los determinantes sociales que influyen en la salud de la población;

Que, con el documento del visto, la Dirección General de Promoción de la Salud, ha propuesto el Documento Técnico: Gestión para la Promoción de la Actividad Física para la



Salud, cuya finalidad es contribuir a mejorar la calidad de vida y el bienestar de la población, mediante la promoción de la práctica regular de actividades físicas;

Estando a lo propuesto por la Dirección General de Promoción de la Salud;

Con el visado de la Director General de la Dirección General de Promoción de la Salud, de la Directora General de la Dirección General de Salud de las Personas, de la Directora General de la Oficina General de Gestión de Recursos Humanos, de la Directora General de la Oficina General de Asesoría Jurídica, del Viceministro de Salud Pública y del Viceministro de Prestaciones y Aseguramiento en Salud; y,

De conformidad con lo previsto en el Decreto Legislativo N° 1161, Ley de Organización y Funciones del Ministerio de Salud;

SE RESUELVE:

Artículo 1.- Aprobar el **Documento Técnico: "Gestión para la Promoción de la Actividad Física para la Salud"**, que forma parte integrante de la presente Resolución Ministerial.

Artículo 2.- Encargar a la Dirección General de Promoción de la Salud, la difusión y supervisión de lo dispuesto en el citado Documento Técnico.

Artículo 3.- Disponer que el Instituto de Gestión de Servicios de Salud, así como las Direcciones de Salud, Direcciones Regionales de Salud, las Gerencias Regionales de Salud o las que hagan sus veces en el ámbito regional, son responsables de la implementación, monitoreo y supervisión del presente Documento Técnico, dentro del ámbito de sus respectivas jurisdicciones.

Artículo 4.- Disponer que la Oficina General de Comunicaciones publique la presente Resolución Ministerial en el Portal Institucional del Ministerio de Salud, en la dirección electrónica: <http://www.minsa.gob.pe/transparencia/normas.asp>.

Regístrese, comuníquese y publíquese.


ANÍBAL VELÁSQUEZ VALDIVIA
Ministro de Salud



**DOCUMENTO TÉCNICO:
GESTIÓN PARA LA PROMOCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA PARA
LA SALUD**



INTRODUCCIÓN

La inactividad física constituye el cuarto factor de riesgo más importante de mortalidad en el mundo, pues representa el 6% de defunciones sólo superada por la hipertensión (13%), el consumo de tabaco (9%) y el exceso de glucosa en la sangre (6%). El sobrepeso y la obesidad representan un 5% de la mortalidad mundial.

La inactividad física está cada vez más extendida en muchos países, lo que repercute considerablemente en la salud general de la población mundial, en la prevalencia de ENT (enfermedades no transmisibles), como enfermedades cardiovasculares, diabetes o cáncer y en sus factores de riesgo, como la hipertensión, el exceso de glucosa en la sangre o el sobrepeso.

Asimismo, se estima que la inactividad física es la causa principal de aproximadamente 21–25% de los cánceres de mama y de colon, 27% de la diabetes, y aproximadamente un 30% de las cardiopatías isquémicas. Además, las ENT representan actualmente casi la mitad de la carga mundial total de morbilidad. Se ha estimado que, de cada 10 defunciones, seis son atribuibles a enfermedades no transmisibles.¹

Cada vez, son mayores las evidencias que relacionan la actividad física con la calidad de vida, así múltiples estudios demuestran la importancia de la actividad física para facilitar los aprendizajes; para fortalecer la aptitud física, que permita potenciar habilidades motrices funcionales para enfrentar con éxito los desafíos de la vida; para fortalecer el sistema inmunológico y por ende, contribuir la reducción de la incidencia de enfermedades no transmisibles como obesidad, diabetes, hipertensión y cáncer; las cuales se deben al ambiente obesogénico al que está expuesta la población.

La Organización Mundial de la Salud ratifica la importancia de la actividad física y la considera como el factor que interviene en el estado de la salud de las personas y la define como la principal estrategia en la prevención de la obesidad. Señala, que la actividad física es una de las prácticas de mayor relación con condiciones de vida saludables, en oposición al sedentarismo, la alimentación inadecuada y el tabaquismo, que son factores de impacto negativo sobre la salud especialmente de las dolencias crónicas no transmisibles. Así también es importante desde el punto de vista psicológico, puesto que una actividad física enérgica practicada de manera regular reduce los sentimientos de stress y ansiedad. Pratt y colaboradores estudiaron los patrones de actividad física y señalaron que su práctica ocurre fundamentalmente en cinco dominios, es decir espacios donde interactúan los factores determinantes y dan como resultado el comportamiento saludable llamado actividad física. Dichos dominios son: Transporte, los esfuerzos por el transporte a pie, caminatas, o en vehículos no motorizados son de valor en el sentido de promover Actividad Física; Recreación, importante para el equilibrio psicológico, emocional y social de las personas, es la forma que se practica con más frecuencia en el Perú; Doméstico, por ejemplo, subir y bajar escaleras; Ocupacional, existen ocupaciones que invitan al sedentarismo como el uso prolongado del computador, la mecanización y el acceso a tecnologías; Escuela, la educación es fundamental para la adopción de prácticas saludables.

Asimismo, la Organización Panamericana de la Salud en la estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud afirma que la actividad física se vincula al concepto de

¹OMS.(2013). Recomendaciones mundiales sobre Actividad Física para la Salud.

DOCUMENTO TÉCNICO:
GESTIÓN PARA LA PROMOCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA SALUD

salud y calidad de vida como una estrategia o intervención efectiva que permite mejorar la auto percepción, el nivel de satisfacción de las necesidades individuales y colectivas y los beneficios reconocidos que ésta trae desde lo biológico, psicosocial y cognitivo, además de ser un factor de protección para prevenir las enfermedades crónicas.

En el año 2013, la Oficina General de Estadística e Informática del Ministerio de Salud² reportó en consulta externa 152, 049 atenciones por diabetes mellitus, de las cuales el 68.7% son mujeres y el 31.3% son hombres. De la misma señala que existe 287,764 casos de hipertensión arterial en establecimientos de salud del MINSA, de los cuales el 28.3% corresponde a Lima, Cajamarca con el 7.8%, La Libertad con 7.8%, Callao con 6.6% y Piura con 6.2%.

Lamentablemente en nuestro país, la actividad física es una expresión de las inequidades existentes, las personas que cuentan con mayores posibilidades de acceso, sea por el lugar de residencia; por su capacidad económica o porque cuenta con mayor tiempo libre, pueden realizar diferentes actividades físicas, en contraposición con aquellos grupos sociales que no cuentan con lugares debidamente acondicionados o no cuentan con una solvencia económica.

Para desarrollar una actividad física

A esta problemática se suma la ausencia del curso de educación física en los colegios, y la confusión de las autoridades para diferenciar conceptos entre actividad física, educación física y deporte. Situación que contribuye a ampliar las brechas entre quienes pueden pagar colegios con espacios y recursos para realizar actividad física y quienes tienen que conformarse con colegios que no cuentan con un patio para el recreo; o entre aquellos con mayores habilidades físicas o técnicas para un deporte, que cada vez son menos, y aquellos que no desarrollaron estas habilidades.

La inseguridad y las nuevas formas de vida son aspectos que suman al ambiente obesogénico del país; cada vez son menos los niños y niñas que juegan en las calles, pues la recreación se realiza dentro de casa o en departamentos con espacios reducidos. Además, la reconfiguración de la familia, sea porque ambos padres trabajan o por los hogares monoparentales, demandan nuevas formas de vida, por lo cual los padres prefieren que los niños se queden en casa viendo televisión, jugando con medios electrónicos; a tener que enviarlos a los pocos parques de recreación, y que ello significaría un presupuesto más dentro de la canasta familiar.

El Documento Técnico: "Modelo de Abordaje de Promoción de la Salud"³ refiere que la actividad física moderada, realizada regularmente, beneficia la salud, especialmente con la prevención de los problemas cardiovasculares.

La Promoción de la Salud constituye un proceso social que facilita el desarrollo de capacidades en la población para ejercer un mayor control sobre los determinantes sociales de su salud. Para ello, es imprescindible el compromiso de las autoridades y decisores, en alianza con el Sistema de Salud.



Teniendo en cuenta lo señalado, es de preciso indicar que el presente Documento Técnico, está orientado a generar condiciones para promover la actividad física para la salud y desarrollar capacidades para la misma; y así contribuir a la calidad de vida de las personas, mediante la reducción de las inequidades de acceso de gran parte de la población.

²Base de datos del sistema HIS, MINSA - OGEI

³ MINSA. (2006) Documento Técnico: Modelo de Abordaje para la Promoción de la Salud. Lima, aprobado mediante Resolución Ministerial N° 723-2006-MINSA.

**DOCUMENTO TÉCNICO:
GESTIÓN PARA LA PROMOCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA SALUD**

1. FINALIDAD

Contribuir a mejorar la calidad de vida y el bienestar de la población, mediante la promoción de la práctica regular de Actividad Física para la salud.

2. OBJETIVO

Establecer orientaciones para la gestión en promoción de la Actividad Física para la Salud, en los escenarios de intervención de Promoción de la Salud.

3. BASE LEGAL

- Ley N° 26842, Ley General de Salud.
- Ley N° 28036, Ley de promoción y desarrollo del deporte.
- Ley N° 28044, Ley General de Educación.
- Ley N° 27783, Ley de Bases de la Descentralización.
- Ley N° 27813, Ley del Sistema Nacional Coordinado y Descentralizado de Salud.
- Ley N° 27867, Ley Orgánica de Gobiernos Regionales.
- Ley N° 27972, Ley Orgánica de Municipalidades.
- Ley N° 28553, Ley general de protección a las personas con Diabetes.
- Ley N° 29544, Ley que modifica artículos de la Ley N° 28036, Ley de promoción y desarrollo del deporte.
- Ley N° 29973, Ley General de la Persona con Discapacidad.
- Ley N° 30021, Ley de promoción de la alimentación saludable para niños, niñas y adolescentes.
- Ley N° 30061, Ley que declara de prioritario interés nacional la atención integral de la salud de los estudiantes de educación básica regular y especial de las instituciones educativas públicas del ámbito del Programa Nacional de Alimentación Escolar Qali Warma y los incorpora como asegurados del Seguro Integral de Salud (SIS).
- Ley N° 30102, Ley que dispone medidas preventivas contra los efectos nocivos para la salud por la exposición prolongada a la radiación solar.
- Ley N° 30220, Ley Universitaria.
- Decreto Legislativo N° 1161, Ley de Organización y Funciones del Ministerio de Salud.
- Decreto Supremo N° 015-2014-EF, aprueba los procedimientos para el cumplimiento de metas y la asignación de los recursos del Plan de Incentivos a la Mejora de la Gestión y Modernización Municipal del año 2014.
- Decreto Supremo N° 002-2013-MIMP, que aprueba el Plan Nacional para las personas Adultas Mayores 2013-2017 y constituye la Comisión Multisectorial Permanente encargada del seguimiento, monitoreo y evaluación de la implementación del Plan Nacional.



DOCUMENTO TÉCNICO:
GESTIÓN PARA LA PROMOCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA SALUD

- Decreto Supremo N° 010-2013-SA, que aprueba el Plan de Salud Escolar 2013-2016, con cargo al Presupuesto Institucional del Ministerio de Salud, del Seguro Integral de Salud y de los demás pliegos involucrados.
- Decreto Supremo N° 001-2012-MIMP, aprueba el "Plan Nacional de Acción por la Infancia y la Adolescencia - PNAIA 2012-2021" y constituye Comisión Multisectorial encargada de su implementación.
- Decreto Supremo N° 009-2012-SA, declara de interés nacional la Atención Integral del Cáncer y Mejoramiento del Acceso a los Servicios Oncológicos en el Perú y dictan otras medidas.
- Decreto Supremo N° 009-2008-SA, aprueba el Reglamento de la Ley N° 28553, Ley General de Protección a las personas con Diabetes.
- Decreto Supremo N° 023-2005-SA, aprueba el Reglamento de Organización y Funciones del Ministerio de Salud y sus modificaciones.
- Decreto Supremo N° 018-2004-PCM, aprueban el Reglamento de la Ley de Promoción y Desarrollo del Deporte.
- Resolución Ministerial N° 526-2011/MINSA, aprueba las Normas para la Elaboración de Documentos Normativos del Ministerio de Salud.
- Resolución Ministerial N° 464-2011/MINSA, aprueba el Documento Técnico "Modelo de Atención Integral de Salud Basado en Familia y Comunidad".
- Resolución Ministerial N° 375-2008-TR, que aprueba la Norma Básica de Ergonomía y de Procedimiento de Evaluación de Riesgo Disergonómico.
- Resolución Ministerial N° 292-2006-MINSA, aprueba la NTS N° 040-MINSA/DGSP-V.01: "Norma Técnica de Salud para la Atención Integral de Salud de la Niña y el Niño".
- Resolución Ministerial N° 720-2006/MINSA, aprueba el Documento Técnico "Modelo de Abordaje de Promoción de la Salud en el Perú".
- Resolución Ministerial N° 529-2006/MINSA, aprueba la NTS N° 043-MINSA/DGSP-V.01 "Norma Técnica de Salud para la Atención Integral de Salud de las Personas Adultas Mayores".
- Resolución Ministerial N° 626-2006-MINSA, aprueban la NTS N° 046-MINSA/DGSP-V.01: "Norma Técnica de Salud para la Atención Integral de Salud de la Etapa de Vida Adulto Mujer y Varón".
- Resolución Ministerial N° 402-2006/MINSA, que aprueba el Documento Técnico: Programa de Familias y Viviendas Saludables.
- Resolución Ministerial N° 277-2005/MINSA, aprueba el Programa de Promoción de la Salud en las Instituciones Educativas.
- Resolución Ministerial N° 111-2005/MINSA, que aprueba los Lineamientos de Política de Promoción de la Salud.
- Resolución Ministerial N° 961-2005/MINSA, que aprueba la Directiva Sanitaria N° 073 – MINSA/DGPS "Promoción de la Actividad Física en el Personal de los Establecimientos de Salud".
- Resolución Ministerial N° 457-2005/MINSA, que aprueba el Programa de Municipios y Comunidades Saludables.



B. Penatero S.

- Resolución Ministerial N° 941-2005/MINSA, que aprueba los Lineamientos para la Atención Integral de Salud de las Personas Adultas Mayores”.

4. ÁMBITO DE APLICACIÓN

Lo establecido en el presente Documento Técnico es de cumplimiento obligatorio en el ámbito de la competencia del Instituto de Gestión de Servicios de Salud, de las direcciones de salud, de las direcciones regionales de salud, de las gerencias regionales de salud o la que haga sus veces en el ámbito regional.

De la misma manera, podrá servir de referencia y a modo de documento de interés en instituciones y organizaciones públicas y privadas que impulsen la Actividad Física en beneficio de la salud.

5. CONTENIDO

5.1 ASPECTOS TÉCNICO CONCEPTUALES.

5.1.1 Actividad Física

Conjunto de movimientos corporales que se realizan con determinado fin⁴. Es producido por la musculatura esquelética que requiere un gasto energético por encima del gasto energético basal; incluye el ejercicio y el deporte. Sus componentes son fisiológicos, biomecánicos y psicológicos.

5.1.2 Actividad Física para la Salud

Comportamiento vinculado a la mejora de la calidad de vida y, con ello, la generación de condiciones personales para facilitar la funcionalidad y el aprendizaje, además disminuye el riesgo de desarrollar enfermedades. Requiere de un mínimo de duración, intensidad y frecuencia; sus dimensiones más importantes son la resistencia cardiorrespiratoria, la fuerza y resistencia muscular, la composición corporal, los aspectos neuromotores y la flexibilidad⁵.

La actividad física disminuye el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas y de esta manera podría ser un factor clave en la mejoría de la longevidad y calidad de vida.

5.1.3 Aptitud Física⁶

Es la capacidad para realizar actividades cotidianas con vigor y energía suficiente para disfrutar del tiempo libre y hacer frente a imprevistos, situaciones de emergencia, en estado de alerta y sin fatiga excesiva. Se refiere al estado que cada persona posee o alcanza. La aptitud física se puede dividir en la aptitud física relacionada con el rendimiento (o habilidad), y la aptitud física relacionada con la salud. Por ejemplo, una buena capacidad aeróbica y una cantidad relativamente baja de grasa corporal son componentes importantes de la aptitud física relacionadas con la salud. En esta situación, la persona puede no tener un elevado nivel de aptitud física en relación con su rendimiento deportivo, pero su preparación le confiere un elevado nivel de aptitud física relacionada con la salud y de protección frente a las enfermedades.



⁴Ley 23544: Única disposición complementaria

⁵César Icarosne y colaboradores (2013). Manual Director de Actividad Física y Salud de la República Argentina

⁶César Icarosne y colaboradores (2013). Ob. Citi.

La aptitud física posee un conjunto de diferentes dimensiones, es decir, diferentes aspectos como la resistencia o capacidad cardiorrespiratoria, la resistencia muscular, la fuerza muscular, la velocidad, la flexibilidad, la agilidad, el equilibrio, el tiempo de reacción y la composición corporal.

5.1.4 Aptitud neuromotora

Capacidad referida a las habilidades motrices funcionales, para enfrentar con éxito los desafíos de la vida real. Comprende:

- ✓ Equilibrio: capacidad de asumir y sostener el cuerpo contra la fuerza de gravedad en posición estacionaria o en movimiento.
- ✓ Coordinación: capacidad de utilizar los sentidos, junto con las partes del cuerpo en la realización de tareas motoras con suavidad y precisión.
- ✓ Agilidad: capacidad de cambiar rápidamente la posición del cuerpo en el espacio con velocidad y precisión.
- ✓ Propiocepción: capacidad de sentir la posición relativa de partes corporales contiguas, sustentando la acción motora planificada.

5.1.5 Ciclovía Recreativa

Es un conjunto de actividades de carácter lúdico organizada por el gobierno local, se realiza en determinadas secciones de pistas y otros espacios públicos seguros para el uso exclusivo de actividades físicas, recreativas y culturales; para que los ciudadanos realicen ejercicios y disfruten esas vías⁷. Se diferencia de la ciclovía ruta, porque esta última es un espacio físico de la vía pública, habilitado para el tránsito exclusivo de vehículos no motorizados.

5.1.6 Comportamiento sedentario

Un comportamiento sedentario es cuando la persona permanece pasivo, sea sentado o acostado, la mayor parte del día; que no demanda el gasto de energía. En esta situación la actividad músculo esquelético es muy baja y se encontraría muy cerca de la inactividad física⁸. Las personas sedentarias son aquellas, cuya actividad física semanal no llegan a 150 minutos; por el contrario, las personas activas son aquellas que superan los 150 minutos semanales de actividad física.

5.1.7 Deporte

Actividad física que se promueve como un factor importante para la recreación, la mejora de la salud, la renovación y desarrollo de las potencialidades físicas, mentales y espirituales del ser humano, mediante la participación y sana competencia en todas sus disciplinas deportivas y recreativas⁹.

5.1.8 Ejercicio

Es una forma de actividad física, voluntaria e intencionada; supone la exigencia de mayor esfuerzo físico. El ejercicio planeado, estructurado y repetido puede resultar en el mejoramiento o mantenimiento de uno o más aspectos de la aptitud física. En el ejercicio la actividad física es un fin, por ejemplo para consumir calorías.



⁷Municipalidad Metropolitana de Lima: Informe evaluando Lima 2012. "Lima como vamos", <http://www.limacomovamos.org/cm/wp-content/uploads/2013/12/InformeEvaluandoLima2012.pdf>. Consultado el 23/12/13

⁸Farinola, (2010), citado por Oscar Ibarbena y colaboradores (2013). Ob. Cit.

⁹Ley N° 29644, Ley que modifica artículos de la Ley N° 28036, Ley de Promoción y Desarrollo del Deporte.

Caracterizada por:

- ✓ Duración: tiempo en el que se debe realizar la actividad física o ejercicio en una sesión, se expresa en minutos.
- ✓ Frecuencia: referida a la cantidad de veces o de repetición que se debe realizar un ejercicio o la actividad física, se expresa en sesiones por semana.
- ✓ Volumen: es la cantidad total de actividad realizada, suele expresarse en tiempo total de actividad, distancia total recorrida o kilos totales levantados en un período de tiempo.
- ✓ Carga: cantidad de resistencia para cada ejercicio, generalmente es una tensión más elevada que aquella a la que se está acostumbrada, a fin de mejorar la condición física.
- ✓ Progresión: es la forma de cómo se aumenta la carga, con el propósito de mejorar la aptitud física. Debe ser gradual y adecuada a la edad, condición y nivel de la aptitud física de cada uno, en frecuencia, intensidad o en tiempo.
- ✓ Intensidad: es el ritmo y nivel de esfuerzo con que se realiza la actividad física o el ejercicio pueden ser de intensidad moderada o intensa.

Tipos de ejercicios¹⁰

- ✓ Ejercicios aeróbicos, también conocidos como ejercicios de resistencia o cardiovascular, mejora la función cardiorrespiratoria se refiere a aquellos movimientos rítmicos y repetidos que involucran a grandes grupos musculares.
- ✓ Ejercicios de fortalecimiento muscular, aquellas actividades que hacen trabajar a los músculos más de lo habitual en las actividades cotidianas, lo cual se conoce como "sobrecarga". La sobrecarga, es el estímulo que conlleva un desajuste o desequilibrio en el organismo; la adaptación del organismo a la nueva situación, es la base de la mejora de la forma física, que en este caso particular conlleva un fortalecimiento del músculo.
- ✓ Ejercicios de fortalecimiento y/o crecimiento óseo, aquellas actividades que suponen un impacto repetido tales como correr, saltar a la soga, vóley, fútbol, baloncesto, etc.; puesto que el hueso es un órgano que se estimula con impacto o tracción, cuanto mayor y más frecuente es el estímulo (sin sobrepasar los límites y producir lesión) mayor es el crecimiento y fortalecimiento del hueso.

5.1.9 Flexibilidad

Es uno de los componentes de la aptitud física relacionados con la salud que se relaciona con el rango de movimiento posible en una articulación.

5.1.10 Higiene postural

Es el conjunto de normas, cuyo objetivo es mantener la correcta posición del cuerpo, en quietud o en movimiento y así evitar posibles lesiones aprendiendo a proteger principalmente la columna vertebral, al realizar las actividades diarias, evitando que se presenten dolores y disminuyendo el riesgo de lesiones¹¹.

5.1.11 Recreación

¹⁰Carbonel Baeza, Ana y colaboradores (2013). Guía de recomendaciones para la promoción de actividad física. Junta de Andalucía
¹¹CIES – Fundación (2014). Asociación Colombiana de Medicina Interna



Capacidad de soportar la fatiga frente a esfuerzos prolongados y/o para recuperarse más rápido de los esfuerzos. Para el desarrollo de esta capacidad se requiere gran consumo de energía que se gasta principalmente en el funcionamiento de los sistemas cardiovascular y respiratorio. Se clasifican en anaeróbica y aeróbica.

En los últimos años, el país cuenta con diversas normas que sustentan o contribuyen a la actividad física; así, el estado establece el desarrollo y promoción de manera orgánica y descentralizada el deporte en general como actividad física¹² de la persona en sus diferentes disciplinas y modalidades; promover y coadyuvar a la enseñanza y práctica obligatoria de la educación física en las etapas del sistema educativo; y la promoción del deporte a través de sus diferentes componentes. Asimismo, establece la promoción de la actividad física de los alumnos en la cantidad mínima diaria establecida para cada edad, en las instituciones de educación básica regular; y encarga a los gobiernos locales, que implementen juegos infantiles en parques y espacios públicos¹³.

En el ámbito educativo, el estado reconoce entre los fines de la educación el desarrollo de aprendizajes en los campos del arte, la educación física y los deportes¹⁴; y en el ámbito universitario promueve la práctica del deporte y la recreación como factores educativos coadyuvantes a la formación y desarrollo de la persona¹⁵.

A nivel de gobiernos locales, las normas refieren que es competencia de la municipalidad la educación, cultura, deporte y recreación¹⁶. Establece procedimientos para el cumplimiento de metas y la asignación de los recursos del plan de incentivos a la mejora de la gestión y modernización municipal del año 2014¹⁷. El Plan Nacional para las Personas Adultas Mayores 2013-2017, refiere el incremento de los espacios adecuados (infraestructura e instalaciones deportivas



recreativas y culturales), para que las personas adultas mayores puedan hacer uso de su tiempo libre¹⁸

En el ámbito laboral, el Ministerio de Salud promueve la actividad física en el personal de los establecimientos de salud¹⁹ y la considera como un eje temático del Modelo de Abordaje de Promoción de la Salud en el Perú²⁰.

5.2.2 Exposición y vulnerabilidad de la población relacionada a la vida sedentaria

La Revista Peruana de Epidemiología²¹, presenta un análisis secundario de la ENDES 2012, de diseño probabilístico, estratificado y multietápico. En dicho estudio se analizaron los datos de 31,348 personas, de las cuales el 53,7% fueron mujeres. El 19,2% de la población realiza sus actividades sentadas, 29,1% realiza esfuerzo leve para sus actividades diarias; el 45,2% no practica deporte y el 15,5% ve televisión más de 3 horas los días domingo. Las mujeres presentaban menor práctica de deportes (OR: 2,13 IC95%: 2,03 – 2,23) y más esfuerzo leve que moderado a intenso (OR: 1,47 IC95%: 1,40 – 1,54), además a partir de los 60 años se presenta menor práctica deportiva (OR: 1,18 IC95%: 1,11 – 1,26), mayor actividad diaria sentado (OR: 1,12 IC95%: 1,03 – 1,22), con esfuerzo físico leve (OR: 1,42 IC95%: 1,32 – 1,52). La citada publicación concluye que los estudios realizados en el Perú asociaron la práctica de actividad física con la disminución del riesgo de desarrollar síndrome metabólico, diversas estrategias para incentivar estas prácticas en áreas urbanas, han demostrado que esto es posible. Según la ENDES 2012 la mayoría de personas realizan actividades de pie, que demandan un esfuerzo de moderado a alto, siendo menor en las zonas urbanas. Las conductas sedentarias aumentan con la edad.

El crecimiento urbano no planificado limita el acceso a espacios recreativos, pues cada vez quedan menos espacios públicos en la zona urbana.

En el tercer informe de resultados sobre calidad de vida "Evaluando la gestión de Lima al 2012", presentado por el Observatorio Ciudadano "Lima Como Vamos", el urbanista Willy Ludeña da cuenta del estudio "Lima y Espacios públicos: Perfiles y estadística integrada 2010", en el cual analiza la evolución de estos espacios en la ciudad y muestra cuál es su situación actual. Señala que los espacios públicos, clasificados como piso-pavimento, piso verde y superficie líquida –como fuentes y lagunas– en Lima y Callao alcanzan un total de 21,471.20 hectáreas, lo que representa el 7.62% de la superficie total de la ciudad.²²

En el citado informe de "Lima Como Vamos" se observa la confusión de la población, que incluye a las autoridades e instituciones, respecto a actividad física y deporte; en la mayoría de las publicaciones se considera como sinónimo, reduciéndola esta última a fútbol y voleibol. Así se evidencia en preguntas como: "Percepción acerca de la cantidad de espacios para practicar deportes, 2010 – 2012, y por zonas: ¿Qué tantos espacios públicos diría usted que hay en la ciudad de Lima para practicar deportes?, ¿Muchos, bastante, pocos, muy pocos?"; En ella se aprecia que el 66.4% de la población considera que existen pocos o muy pocos espacios donde se pueda practicar deportes.



¹⁸ Decreto Supremo N° 002-2013-MIMP

¹⁹ Resolución Ministerial N° 961-2006/MINSA

²⁰ Resolución Ministerial N° 720-2006/MINSA

²¹ Revista Peruana de Epidemiología, (2013) Factores sociodemográficos asociados a actividad física y sedentarismo en población peruana adulta.

²² Municipalidad Metropolitana de Lima: Informe evaluando Lima 2012. Ob. Cit.

A la falta de infraestructura y espacios para la recreación, se suman las nuevas formas de vida y el problema de inseguridad, cuya situación en el ámbito nacional es muy similar al de Lima Metropolitana. Ello limita las libertades de los niños y niñas para jugar en las calles. El mismo informe demuestra que más del 46% de menores de 15 años nunca o pocas veces juegan en la calle o en el parque donde viven.

La encuesta de salud escolar 2010, concluye que un alto porcentaje de estudiantes que realizan actividades sedentarias durante el día, situación que aunada al bajo consumo de frutas y verduras y el alto consumo de gaseosas y comidas rápidas predispone a los escolares a presentar mayor riesgo de sobrepeso y obesidad.

5.2.3 Impacto en la salud asociada a la Actividad Física: Situación Epidemiológica de Morbimortalidad.

La inactividad física es el resultado de un proceso de transformación cultural que ocurre en la mayoría de los países desarrollados y se consolida en los países en vías de desarrollo (Turconi y Cena, 2007), lo cual genera consecuencias individuales y comunitarias. En las últimas décadas se estudió el bajo nivel de actividad física como un factor de riesgo cardiovascular independiente; cuyos resultados mostraron el descenso de la prevalencia de enfermedades crónicas como diabetes, obesidad, enfermedad cardiovascular, osteoporosis, incluso algunas neoplasias, en aquellos sujetos físicamente activos.²³

En mayo de 2004, la Asamblea Mundial de la Salud respaldó la resolución WHA57.17: Estrategia Mundial sobre Régimen Alimentario, Actividad Física y Salud (RAFS), y recomendó que los Estados Miembros desarrollaran planes de acción y políticas nacionales para alentar la actividad física; puesto que es un factor determinante del gasto de energía y, por lo tanto, del equilibrio energético y el control del peso. Reduce el riesgo relacionado con las enfermedades cardiovasculares, la diabetes y presenta ventajas considerables en relación con muchas enfermedades, además de las asociadas con la obesidad.

En mayo de 2008, la sexagésima primera Asamblea Mundial de la Salud²⁴ respaldó una resolución y plan de acción sobre prevención y control de las Enfermedades No Transmisibles - ENT. El plan de acción insta a los Estados miembros a aplicar directrices nacionales sobre actividad física para la salud, y los alienta a desarrollar y poner en práctica políticas e intervenciones.

En el Perú, los cambios demográficos y epidemiológicos producidos en los últimos años muestran un nuevo orden de prioridades. Tradicionalmente las prioridades de salud, en el país, han sido las causas de muerte materna e infantil y las enfermedades transmisibles. Con el estudio nacional de carga de enfermedad se encontraron que las enfermedades no transmisibles ocupan el primer lugar (58.5%) y en segundo lugar se encuentran las enfermedades transmisibles, maternas y perinatales (27.6%), en tanto los accidentes y lesiones aportan el 14.7% de la carga de enfermedad. Asimismo, señala que las seis primeras causas



²³La OMS, (2009) Estrategia Mundial sobre Régimen Alimentario y Actividad Física, propone un modelo esquemático diseñado a utilizarse en los países y que busca explicar cómo influyen las políticas, los programas, y su aplicación en los cambios de comportamiento de una población. En este modelo el cambio de comportamiento de la población traería beneficios sociales, sanitarios y económicos.

²⁴OMS, (2012) Mandato de la CMS: Recomendaciones Mundiales de Actividad Física para la Salud

DOCUMENTO TÉCNICO:
GESTIÓN PARA LA PROMOCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA SALUD

de carga de enfermedad son enfermedades no transmisibles que suman 3'061,274 años saludables perdidos (66% de la carga de enfermedad).

En muchos países existe un esfuerzo para mejorar la salud de la población mediante el incremento de la práctica de actividad física, estas recomendaciones son apoyadas por organismos internacionales de salud como la Organización Mundial de la Salud (WHO, 2002; WHO, 2003).

En este sentido, resulta importante cuantificar y categorizar la actividad física; investigar y aplicar los resultados, para preservar la salud de la población, estableciendo la importancia de los determinantes de la práctica de la actividad física, para formular políticas públicas y educar a la población sobre los beneficios de la actividad física regular y su adopción como hábito. La medición de la actividad física es un proceso complicado ya que sus componentes varían considerablemente aún entre individuos de una misma población. Incluso hay que tener en cuenta sus diferentes aspectos como el gasto calórico, el volumen y la intensidad del trabajo, el metabolismo aeróbico y anaeróbico utilizado y el desarrollo de la fuerza.

Según la sala situacional alimentaria nutricional²⁵, el sobrepeso y obesidad en el Perú es más alto en el grupo etario de 30 a 59 años, el cual es de 42.5% en sobrepeso y 19.8% en obesidad; seguido por las personas comprendidas entre 20 y 29 años, el cual es de 30.9% en sobrepeso y 8.7% en obesidad; mientras que las personas mayores a 60 años, el 21.7% tiene sobrepeso y 10.6% tiene obesidad; en el grupo comprendido entre 5 y 9 años, el 15.5% tiene sobrepeso y el 8.9% tiene obesidad; en el grupo comprendido entre 10 y 19 años, el 11% tiene sobrepeso y el 3.3% tiene obesidad; finalmente en el grupo de menores de 5 años, el 6.4% tiene sobrepeso y el 1.8% tiene obesidad. Dicho informe refiere que la mujer presenta mayor prevalencia de sobrepeso y obesidad, a excepción de los grupos etarios de 30 a 59 años y 5 a 9 años, en los que el hombre la supera. Asimismo, se observa que las personas de la zona urbana presentan mayor prevalencia de sobrepeso y obesidad en relación a aquellas que provienen de la zona rural, con una brecha máxima de 18%. En cuanto al nivel socio económico, se observa que en todos los casos la prevalencia es mayor en aquellos que provienen de estratos no pobres; así como en aquellos cuya procedencia es de la costa, la prevalencia es mayor a quienes proceden de la sierra.

Respecto a la obesidad abdominal el CENAN²⁶ reporta que en mayores de 20 años se encuentra en el 50% de los varones y en el 74,1% de las mujeres. En el caso de las mujeres, la prevalencia llega al 84,4% para aquellas entre 40 y 49 años de edad.

Entre los factores de riesgo prevenibles que se asocian a un aumento de la mortalidad y la morbilidad, relacionadas a la malnutrición: la insuficiencia ponderal del recién nacido; las prácticas deficientes de alimentación del lactante; la desnutrición y la alimentación excesiva en la niñez; la diabetes; la hipertensión arterial; la obesidad; el consumo nocivo de alcohol, y el consumo de tabaco.

El retraso del crecimiento refleja los efectos acumulativos de la desnutrición y las infecciones desde el nacimiento, e incluso antes. Su presencia es indicativa de malnutrición crónica, la cual probablemente repercuta de forma muy grave y

²⁵ INS/CENAN-DEVAN. (2013) situacional alimentaria nutricional. M. VSA, Perú

²⁶ INEI, ENAHO-CENAN. Informe sobre el estado nutricional del Perú.(2011).



duradera en la salud. El sobre peso en niños menores de 5 años, en el Perú representa el 9.8% de la población.

Por otro lado, la actividad física se asocia a fortalecer capacidades de resiliencia; así lo demuestra el estudio realizado durante 35 años por la Universidad de Cardiff (Gales) que concluye que el ejercicio físico es un factor muy influyente en la disminución del riesgo de padecer demencia; aparte del deporte, el seguimiento de una dieta equilibrada y no fumar o tomar alcohol, también ejercen un impacto importante en la prevención de esta enfermedad. El estudio demostró que las personas sometidas a un nivel de vida saludable durante más de tres décadas estuvieron expuestas a 60% menos de posibilidades de padecer demencia y a un 70% menos de padecer diabetes o ataques al corazón, comparado con los que no siguen estos principios saludables.

Según Resolución Ministerial N° 111-2005/MINSA del 15 de febrero del 2005, se aprobó los Lineamientos de Política de Promoción de la Salud, los cuales tienen como objetivo brindar referencias para la construcción colectiva de una cultura de salud orientada al desarrollo de prácticas de autocuidado que se organicen en estilos de vida saludable y al logro de una población empoderada capaz de ejercer control sobre los determinantes de la salud. Situación que refuerza la Resolución Ministerial N° 961-2005/MINSA, se aprueba la Directiva Sanitaria N° 073 - MINSA/DGPS-V.01 "Promoción de la Actividad Física en el personal de los Establecimientos de Salud". Asimismo, se complementa con la Resolución Ministerial N° 720 - 2006/MINSA, que aprueba el Documento Técnico "Modelo de abordaje de Promoción de la Salud en el Perú", donde menciona como eje temático a la actividad física.

5.3 CONSIDERACIONES GENERALES

5.3.1 Beneficios de la Actividad Física

En niños fortalece la aptitud neuromotora, la cual genera las condiciones físicas de la persona para realizar actividades cotidianas como caminar, correr, saltar, entre otras; además el tipo de apego que establece con la actividad física, influirá en la capacidad de disfrute al realizar las actividades recreativas futura.

En adolescentes y jóvenes mejora la capacidad cardiovascular, la resistencia, la flexibilidad, la densidad ósea, el autoestima, al bienestar emocional y cognitivo; contribuye a mantener un peso saludable, a seguir reglas y asumir responsabilidades; promueve la colaboración y la sociabilidad. Los jóvenes activos pueden adoptar con más facilidad otros comportamientos saludables, como evitar el consumo de tabaco, alcohol y drogas, y tienen mejor rendimiento escolar.

En adultos mejora la condición cardiovascular y muscular, el rendimiento funcional, perfil lipídico, la masa y composición corporal y el estado anímico; contribuye a mantener el peso y a prevenir caídas, sobrepeso, enfermedades coronarias, infartos de miocardio, hipertensión arterial, diabetes tipo 2, síndrome metabólico, cáncer de colon, cáncer de mama, depresión, ansiedad y muerte prematura.

En gestantes favorece la circulación sanguínea y los procesos del parto; mejora la tolerancia a la ansiedad y depresión, la imagen corporal de la mujer y su autoestima; acelera la recuperación post-natal; mejora la oxigenación del feto;



disminuye el riesgo de complicaciones durante el embarazo; previene la preeclampsia, la diabetes gestacional y la ganancia excesiva de peso materno; reduce los niveles de disnea y la aparición de episodios de lumbalgia.

En adultos mayores mejora la capacidad aeróbica, la fuerza muscular, el equilibrio, el estado anímico y la función cognitiva; previene el sobrepeso y las caídas, enfermedades coronarias, hipertensión arterial, diabetes tipo 2, síndrome metabólico, depresión, cáncer de colon y pecho.

En general, la actividad física contribuye a canalizar los efectos del estrés como el incremento de la frecuencia cardíaca, la ansiedad, el estado de alerta y la concentración de la sangre en los músculos, cuyos riesgos aumentan la probabilidad de salud mental deficiente y muerte prematura; en consecuencia mejora la calidad de vida.

La participación en caminatas, ciclo vías recreativas, activaciones, entre otras, se consideran alternativas saludables que promueve la inclusión e interacción social, reduce significativamente la contaminación ambiental, los niveles de ruido en las calles producido por el tráfico vehicular y promueve las condiciones para la seguridad vial fortaleciendo los estilos de vida saludables.

5.3.2 Componentes de la promoción de la Actividad Física para la salud.

a. Práctica de actividad física para la salud.

Tiene como propósito desarrollar y/o fortalecer la aptitud física de las personas, que les permita potenciar sus habilidades motrices funcionales, para enfrentar con éxito los desafíos de la vida. En términos generales mejora la condición cardiovascular y muscular, el rendimiento funcional, la resistencia cardiorrespiratoria, el perfil lipídico, la masa y composición corporal, el estado anímico, entre otros.

b. Entornos favorables para la actividad física.

El personal de promoción de la salud, del IGSS, DISAs/GERESAs/DIREAS o quien haga sus veces en el nivel regional, incidirá en el más alto nivel de decisión en cada escenario, para generar condiciones en favor de la actividad física para la salud; con el propósito de:

- ✓ Generar e implementar políticas en favor de la actividad física, mediante ordenanzas, resoluciones, directivas, planes, proyectos, entre otros.
- ✓ Identificar canales y audiencias para trabajo de promoción: medios de comunicación social, autoridades educativas, políticos, líderes en la comunidad y religiosos.
- ✓ Articular acciones intersectoriales e intergubernamentales, considerando el papel de eventos de salud y días nacionales dedicados a la actividad física e integrarlos con la agenda de salud cuando es apropiado.
- ✓ Comprometer alianzas con aliados o cooperantes, mediante acuerdos, convenios, entre otros.
- ✓ Desarrollar una identidad programática regional o local y una forma común de definir mensajes de salud.
- ✓ Comprometer la construcción o gestionar la construcción de infraestructura y/o habilitar diversos espacios que favorezcan la promoción de actividad física.



DOCUMENTO TÉCNICO:
GESTIÓN PARA LA PROMOCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA SALUD

- ✓ Implementar y/o gestionar la implementación de espacios con diversos medios que favorezcan la actividad física.
- ✓ Desarrollar capacidades que favorezcan la actividad física de la población.
- ✓ Fortalecer el currículo o plan de estudios, con contenidos que favorezcan la actividad física para la salud.
- ✓ Realizar actividades que favorezcan la alimentación balanceada de la población escolar.
- ✓ Realizar actividades regionales y locales que promuevan la actividad física colectiva.
- ✓ Desarrollar proyectos que promuevan la actividad física para la salud, orientada a beneficiar a toda la población, especialmente a quienes no destacan por sus habilidades deportivas, así como a la población con discapacidad.

5.3.3 Estrategias para la promoción de actividad física para la salud.

El personal de promoción de la salud del IGSS, DISAs/DIRESAs/GERESAs, según el nivel que corresponda, realizará:

a. Incidencia en favor de la actividad física para la salud en:

- ✓ En el más alto nivel de decisión de organizaciones públicas.

Nivel de Gestión	Institución	Actores	Acciones
DISA/GERESA/DIRESA o quien haga sus veces	Gobierno Regional.	Presidente, Concejeros y - Gerencias regionales ²⁷ (Desarrollo Económico, Desarrollo Social, Planeamiento, Presupuesto y Acondicionamiento Territorial, Infraestructura, Recursos naturales y gestión del medio ambiente). Incluye autoridades de las municipalidades provinciales.	- Presentación del impacto de la actividad física en la calidad de vida. - Revisión de las herramientas presupuestales para sostenibilidad de las acciones (plan de incentivos, presupuesto participativo, programa presupuestal 0101).
	- Sectores del estado. ²⁸	- Funcionarios de los sectores considerados.	- Propuestas de políticas que contribuyan a generar condiciones favorables a la actividad física de la población.
Redes de salud	Gobierno Local.	Alcalde, Regidores, Gerencias y dependencias ²⁹ locales (relacionadas a:	

²⁷ Ley N° 27967. Ley Orgánica de Gobiernos Regionales. Artículo 29

²⁸ Para el nivel nacional ver a Matriz de Logros por sector, correspondiente al Anexo 03.

²⁹ Ley N° 27972. Ley Orgánica de Municipalidades. Título V, capítulo I, artículo 79



DOCUMENTO TÉCNICO:
GESTIÓN PARA LA PROMOCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA SALUD

	organización del espacio físico, uso del suelo; servicios públicos locales; protección y conservación del ambiente; desarrollo y economía local; participación vecinal; servicios sociales locales; y prevención, rehabilitación y lucha contra el consumo de drogas.	
--	---	--

✓ En los decisores de instituciones o de la comunidad.

Nivel de Gestión	Escenarios	Actores	Acciones
DISA/GERESA/DIRESA o quien haga sus veces	Universidades	Rector, coordinadores, docentes, personal administrativo, estudiantes.	<ul style="list-style-type: none"> - Presentar las evidencias de la relación actividad física y calidad de vida. - Formular propuestas para promover actividad física en la gestión universitaria.
Redes y micro redes de salud	Centros laborales	Gerentes y jefes de diversas dependencias.	<ul style="list-style-type: none"> - Presentación del impacto de la actividad física en la sociedad (años de vida saludables perdidos) y en la productividad. - Análisis costo beneficio de la promoción de actividad física en centros laborales. - Propuesta de políticas que contribuyan a generar condiciones favorables a la actividad física de los colaboradores.
Micro redes de salud	Instituciones educativas.	Director, docentes, padres de familia.	<ul style="list-style-type: none"> - Presentación del impacto de la actividad física en la salud y en los aprendizajes. - Orientación sobre los mecanismos para la incorporación de la actividad física en la gestión pedagógica e institucional (plan de incentivos y presupuesto participativo). - Estimular el buen desempeño docente, mediante reconocimientos a las experiencias exitosas en la promoción de Actividad



DOCUMENTO TÉCNICO:
GESTIÓN PARA LA PROMOCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA SALUD

			<p>Física y Salud.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Orientar a las familias sobre los beneficios de la práctica de Actividad Física en todas las etapas de vida. Inicialmente se incide en la Junta Directiva de la Asociación de Padres de Familia-APAFA; luego, en los representantes de los Comités de Aula; y finalmente con todos los padres de familia.
Micro redes de salud	Comunidad	Dirigentes y decisores.	<ul style="list-style-type: none"> - Presentación del impacto de la actividad física en la calidad de vida. - Mecanismos para la incorporación de actividad física en los programas presupuestales. - Propuesta de acciones comunitarias que contribuyan a mejorar las condiciones que favorecen la actividad física.

b. Educación para construir una cultura en salud.

Desde la perspectiva de sociedad educadora, se plantea la generación de condiciones que garanticen un proceso progresivo y permanente de fortalecimiento de capacidades para la práctica de actividad física para la salud, que contribuyan al bienestar de la población, expresadas en políticas institucionales, en los mecanismos presupuestales y acuerdos intersectoriales, entre otros; con enfoque de los determinantes sociales de la salud. Estas actividades se consolidan en los diferentes escenarios de Promoción de la Salud.

c. Empoderamiento social.³⁰

Fomenta el ejercicio ciudadano para el empoderamiento individual y comunitario para la actividad física para la salud; implica que la sociedad organizada forma parte de la toma de decisiones, ejerciendo mayor influencia y control sobre los determinantes sociales de la salud asociados a la actividad física. Se realiza a través de diversas formas organizativas propositivas como la participación comunitaria para identificar, resolver o proponer alternativas de solución a la problemática relacionada a la vida sedentaria; la vigilancia ciudadana que compromete a los pobladores para velar por el cumplimiento de las funciones, obligaciones y compromisos de las autoridades y funcionarios públicos.

Se propone actividades estratégicas para generar la participación de la población:

- ✓ Activaciones en favor de la actividad física para la salud.



³⁰Anexo N° 08 Criterios Técnicos del Programa Promoción de la Actividad Física y Recreación en Espacios Públicos

DOCUMENTO TÉCNICO:
GESTIÓN PARA LA PROMOCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA SALUD

Estrategia, propuesta por el Sector Salud, dirigida a promover la actividad física en espacios o locales públicos, ubicados en diversos sectores, localidades o anexos de la jurisdicción del distrito; contribuye al cumplimiento de la dosis mínima de actividad física de la población, en un tiempo de una a dos horas. Son de utilidad para promocionar las actividades físicas específicas, ofertadas de manera segura y gratuita por el gobierno local o aliados, es de corta duración. Se realizan de lunes a viernes.

✓ **Ciclo vías recreativas.**

Conjunto de actividades ofertadas en forma segura y gratuita por los gobiernos locales, al menos una vez por semana, en un espacio público; orientadas a promover la práctica de actividad física organizada y dirigida a la población por etapas de vida o participación familiar. Se organiza de acuerdo a la norma vigente.

5.3.4 Proceso de gestión sectorial para la promoción de actividad física para la salud.

El personal de promoción de la salud del IGSS, DISAs, GERESAs, DIRESAs, o quien haga sus veces, y de la Red de Salud, realizará las siguientes actividades:

a. Elaboración de la hoja de ruta.

Con el fin de ordenar, conducir, orientar las acciones y la asignación de recursos; el personal de promoción de la salud formulará una programación de actividades, que será aprobada por el Director Ejecutivo de Promoción de la Salud, o quien haga sus veces, lo que facilitará el seguimiento, control y evaluación.

La Hoja de Ruta, se elabora según el siguiente cuadro:

	Fecha	Recursos	Responsable
Actividad			
Acciones			

Producto esperado: Hoja de ruta para la promoción de actividad física aprobada por el Director Ejecutivo de Promoción de la Salud o quien haga sus veces.

b. Elaboración de mapa de actores.

Es fundamental en el diseño e implementación de los planes de promoción de la actividad física para la salud. Es el primer paso para lograr la convocatoria de los decisores en las acciones participativas, asegurando la cantidad y representatividad de las personas o entes (asociaciones, organizaciones de base, instituciones gubernamentales, fundaciones, cooperantes, etc.).

Contribuye a:

- ✓ Identificar los actores potenciales; analizar sus intereses, roles, acciones, objetivos de su participación y nivel de influencia sobre los resultados.
- ✓ Conocer las alianzas, conflictos y portavoces autorizados.



DOCUMENTO TÉCNICO:
GESTIÓN PARA LA PROMOCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA SALUD

- ✓ Plantear estrategias para negociar o construir en conjunto el programa de acción.

Producto esperado: Mapa de actores para la promoción de actividad física elaborado.

c. Levantamiento de línea basal sobre práctica de comportamiento y condiciones relacionados a la actividad física.

Es la primera medición de los indicadores contemplados en el plan de promoción de actividad física para la salud; permite conocer el valor de los indicadores al momento de iniciarse las acciones. Se realiza cuando se inician las intervenciones; de lo contrario, no se contará con datos que permitan establecer comparaciones posteriores e indagar por los cambios ocurridos.

Es conveniente considerar datos cuantitativos, tanto de fuentes primarias (producciones propias), como de secundarias (ENDES, ENAHO, ASIS, otros); es preferible las fuentes primarias, dado que pocas veces en nuestro medio se han evaluado comportamientos saludables relacionados a la actividad física. Se debe recoger información sobre los comportamientos, la infraestructura, implementación de espacios, políticas y temas relacionados, como comportamientos en alimentación saludable.

La línea basal será presentada ante el Director Ejecutivo de Promoción de la Salud, o quien haga sus veces, para su respectiva aprobación.

La línea basal debe considerar:

- ✓ Indicadores de morbilidad de las Enfermedades Crónicas No Transmisibles, por etapas de vida, tales como prevalencia de Diabetes Mellitus e Hipertensión Arterial en mayores de 15 años y prevalencia de obesidad por etapas de vida.
- ✓ Indicadores de mortalidad como tasa de años de vida potencialmente perdidos, tasa ajustada de mortalidad por Diabetes Mellitus, tasa ajustada de mortalidad por hipertensión arterial, tasa ajustada de mortalidad por enfermedad isquémica del corazón y tasa ajustada de mortalidad por enfermedad cerebrovascular.
- ✓ Indicadores sobre actividad física y sus condiciones, según características de la población: área geográfica, género, etnicidad, empleo, grupo social, educación; entre otros.
- ✓ Tipo, frecuencia y duración de la práctica de actividad física de la población, por etapa de vida.
- ✓ Número de espacios públicos que favorecen la actividad física.
- ✓ Características de la infraestructura para la actividad física, incluye la situación actual el acceso de la población y tipo de administración.
- ✓ Porcentaje de arquitectura urbana que favorece la actividad física y porcentaje de infraestructura que impide la actividad física.
- ✓ Número de políticas regionales o locales que favorecen la actividad física y población beneficiaria.



E. Fernández S.

Producto esperado: Línea basal, sobre práctica de comportamiento y condiciones relacionados a la actividad física en su ámbito, aprobada.

5.3.5 **Proceso de gestión intersectorial e intergubernamental para la promoción de actividad física para la salud.**

El personal de promoción de la salud del IGSS, DISAs, GERESAs, DIRESAs, o quien haga sus veces, y de la Red de salud, promoverá la conformación de un comité regional o local de promoción de actividad física; el que estará integrado por representantes de diversos sectores del Estado y del sector privado. Para ello, realizará las siguientes actividades

a. **Concertación**

Proceso que permite potenciar las intervenciones sobre la base de establecer acuerdos y consensos que facilitan el alineamiento de las prioridades, de los sectores y niveles de gobierno, a fin de aunar esfuerzos en torno a la actividad física para la salud e integrar y programar acciones conjuntas a favor del bienestar colectivo.

La formulación e implementación de políticas, hasta ahora poco valoradas y difundidas, requieren de la acción intersectorial e intergubernamental. Su aplicación exitosa requiere de la variedad de condiciones, entre ellas, la creación de un enfoque y un marco normativo propicio que promueva la actividad física para la salud; la capacidad para garantizar el apoyo político y basarse en factores positivos en el entorno de políticas; la participación de socios clave desde el inicio, con un compromiso con la inclusión; la distribución del liderazgo, la responsabilidad y las recompensas entre los socios; y la facilitación de la participación pública.²¹

En esta actividad, el personal de promoción de la salud de la DISA/DIRESA/GERESA presenta ante los convocados la importancia de la actividad física para la salud, la cual considera:

- ✓ Situación epidemiológica relacionada a las Enfermedades No Transmisibles, nacional, regional y local.
- ✓ Análisis de las inequidades de condiciones y acceso para la actividad física según características de la población, área geográfica, género, etnicidad, empleo, grupo social, educación; entre otros.
- ✓ Necesidad del abordaje intersectorial e intergubernamental en la promoción de la actividad física para la salud.
- ✓ Políticas vigentes que favorecen la actividad física, en todos los niveles del estado.
- ✓ Propuesta de Hoja de Ruta para la Promoción de la Actividad Física en su jurisdicción.

Producto esperado: Acta de conformación de un comité, regional o local, de promoción de actividad física para la salud y compromisos para articular e integrar acciones conjuntas en favor de la promoción de actividad física.

b. **Planificación**

²¹OMS. (2011) Conferencia Mundial sobre los Determinantes Sociales de la Salud. "Cerrando la Brecha: La Política de Acción sobre los Determinantes Sociales de la Salud". Brasil



Como proceso participativo permite definir la visión compartida de los actores, lo cual facilita la formulación concertada de planes y políticas multisectoriales, sectoriales o territoriales en favor de la actividad física para la salud; apoyan la gestión por resultados para conocer los impactos y el cumplimiento de metas programadas y respaldan la mayor participación, de manera descentralizada y efectiva³².

La planificación permite ordenar, conducir, orientar las acciones y la asignación de recursos; asimismo, facilita el seguimiento, control y evaluación de la implementación.

La planificación considera:

- ✓ Aproximación diagnóstica de la situación.
- ✓ Establecimiento de las metas, productos y resultados.
- ✓ Responsable por actividad y/o acciones.
- ✓ Indicadores de logros y fuentes de verificación.
- ✓ Programación presupuestal.

Producto esperado: Plan aprobado por el comité de promoción de actividad física para la salud.

5.3.6 Proceso de implementación de condiciones para la promoción de actividad física.

El personal del IGSS, DISAs/GERESAs/DIRESEs, o quien haga sus veces, y Red de salud, en articulación con el comité de promoción de actividad física realizarán las siguientes actividades:

a. Desarrollo de capacidades

Es un proceso orientado a desarrollar habilidades, hábitos y actitudes saludables del personal de salud y aliados, que les permita fortalecer la promoción de actividad física para la salud. Se realiza en articulación con cada instancia e institución, de acuerdo al plan institucional, según corresponda por escenario.

El proceso de desarrollo de capacidades considera:

- ✓ Formación de facilitadores a nivel nacional, regional, local e institucional.

Se seleccionarán especialistas en actividad física o afines para facilitar los procesos de fortalecimiento de capacidades del personal de salud, a nivel del IGSS, DISAs, GERESAs, DIRESEs y Redes, y la asistencia técnica permanente; personal de educación, de las Direcciones Regionales de Educación y Unidades de Gestión Educativa Locales; personal de los gobiernos regionales, locales y universidades.

- ✓ Desarrollo de capacidades de personal de salud, docentes y de centros laborales.

Los facilitadores regionales/locales realizarán capacitaciones en actividad física dirigidas al personal de salud de los niveles operativos (micro redes y establecimientos de salud); al personal docente de las instituciones educativas,



³² Instituto Latinoamericano y del Caribe de Planificación Económica y Social (2006) Metodología del marco lógico para la planificación, el seguimiento y la evaluación de proyectos y programas. Cf. la

**DOCUMENTO TÉCNICO:
GESTIÓN PARA LA PROMOCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA SALUD**

acción conjunta con el Sector Educación, se realiza por medio presencial y personal de centros laborales.

Productos esperados:

- ✓ Facilitadores nacionales, regionales, locales e institucionales, capacitados en promoción de actividad física para la salud, facilitan procesos de fortalecimiento de capacidades del personal de salud, según corresponda.
- ✓ Compromisos suscritos, por el personal de salud, docentes y monitores de centros laborales capacitados en promoción de actividad física para la salud, para promover actividad física en su institución.

b. Asistencia técnica

Permite fortalecer la gestión e implementación de los procesos técnicos de las intervenciones que contribuyan al logro de los resultados, mediante la interacción directa entre los expertos y los operadores a nivel regional y local, brindando soporte técnico en gestión y promoción de actividad física para la salud.

La asistencia técnica considera:

- ✓ Fortalecimiento de la gestión e implementación regional y local.
- ✓ Apoyo técnico mediante visitas de acompañamiento, asesoría a distancia, monitoreo y seguimiento.

El personal de promoción de la salud realiza asistencia técnica a las diversas instituciones, según escenario, con el propósito de generar compromisos en favor de la actividad física.

Asistencia técnica para la Promoción de Actividad Física.	Para la organización y conformación de la Red local de promoción de la actividad física:
	a. En la municipalidad: con el comité intersectorial.
	b. En los centros laborales: con el comité institucional.
	c. En la familia: con el delegado del conjunto habitacional, establecimiento de salud y municipalidad.
	d. En la Institución Educativa: con la comunidad educativa, APAFA, establecimiento de salud y municipalidad.
	e. En la universidad: con el comité de gestión de universidades saludables.
	f. En la comunidad: con los representantes de la comunidad, urbanización o junta vecinal, establecimiento de salud y municipalidad.
	Para la capacitación del equipo de trabajo de promoción de la actividad física para la salud.
	Para que la elaboración de la línea base, considere indicadores de actividad física y salud de la población según escenario: de los trabajadores en centros laborales, comunidad educativa en colegios y comunidad universitaria en universidades.
	Para la formulación e implementación de políticas basadas en evidencias.
	a. En la municipalidad: mediante Ordenanzas Municipales o Resoluciones de Alcaldía.
	b. En la comunidad: mediante el plan comunal o actas de acuerdos.



DOCUMENTO TÉCNICO:
GESTIÓN PARA LA PROMOCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA SALUD

	<p>c. En la institución educativa: mediante el reglamento interno o Resolución Directoral.</p> <p>d. En la universidad: mediante resolución rectoral, reglamento de la universidad, etc.</p>
	<p>Para el fortalecimiento e incorporación de actividades que promueven la actividad física en la planificación.</p> <p>a. En la municipalidad: en el plan de trabajo que incluye indicadores de desempeño y presupuesto para su desarrollo.</p> <p>b. En el centro laboral: en el plan del comité institucional.</p> <p>c. En la institución educativa: en el plan operativo anual, que incluye indicadores de desempeño, presupuesto para su desarrollo y compromiso de las instituciones; así como en la programación curricular, que incluye proyectos de aprendizajes.</p> <p>d. En la universidad: en el plan del comité de gestión de universidades saludables.</p> <p>e. En la comunidad: en el plan de actividades que incluye indicadores de desempeño, presupuesto para su desarrollo y compromiso de las instituciones.</p>
	<p>En formulación de las herramientas presupuestales para sostenibilidad de las acciones.</p> <p>f. En la municipalidad: del plan de incentivos, presupuesto participativo, programa presupuestal 0101</p> <p>g. En la comunidad: del presupuesto participativo.</p> <p>h. En la institución educativa: del Proyecto Educativo Institucional.</p> <p>i. En la universidad: del presupuesto institucional.</p>

Producto esperado: Actores de instituciones visitadas cuentan con alternativas de solución ante las dificultades identificadas y suscriben compromisos para promover actividad física, según le corresponda.

c. Evaluación

Como proceso es permanente y permite verificar el nivel de avances, a fin de administrar los recursos y mejorar las tomas de decisiones orientadas a resultados. Como evaluación de resultado, permite conocer el nivel de logro en comparación con lo propuesto en el plan. En este sentido para evaluar las actividades de promoción de actividad física para la salud se tendrá en cuenta dos momentos:

- ✓ El trabajo que realiza el personal de salud, empleando el instrumento que facilite la verificación del logro de resultados y procesos propuestos en el plan de trabajo elaborado por el equipo de salud, a fin de lograr la calidad de la intervención.
- ✓ A la implementación de planes de promoción de actividad física en diversos escenarios, considerando los niveles de logro, las variables y los componentes establecidos en la matriz de logros a fin de consolidar la práctica de actividad física para la salud y las condiciones favorables para ello.



Producto esperado: Informe que contiene: el grado de cumplimiento de indicadores; nudos críticos, brechas y recursos identificados; lecciones aprendidas; y recomendaciones.

d. Sistematización de las experiencias

Metodología que permite reconocer el valor de las intervenciones en el territorio, a través de un sistema que facilita identificar, rescatar, procesar, integrar y visibilizar el valor generado por los actores. Basa su trabajo en la articulación de los diferentes actores, que representan el factor más importante, y tiene como fin proporcionar herramientas que permitan procesar y comunicar dichas experiencias con un enfoque territorial, derivado de la promoción de actividad física para la salud.

Tiene como objetivo reconstruir y racionalizar el proceso de transformación que se ha dado en favor de la actividad física para la salud, identificar los aprendizajes generados o lecciones aprendidas, transformando el conocimiento tácito de los actores sociales en conocimiento explícito que puede ser generalizado y puesto a disposición de otras realidades.

Como proceso sigue los siguientes pasos:

- ✓ Identifica el tema a sistematizar: experiencias en promoción de actividad física (exitosa y no exitosa).
- ✓ Procesa, analiza y organiza la experiencia.
- ✓ Elabora las lecciones aprendidas, conclusiones y recomendaciones.

Producto esperado: Documento con las lecciones aprendidas: analiza las dificultades, problemas enfrentados y como se han superado, así como los logros alcanzados; formula sugerencias y recomendaciones para futuros proyectos.

5.3.7 Programación de las acciones

Es la intervención operativa y se realiza a través de reuniones, las cuales se programarán en consenso con los actores involucrados; tienen como propósito lograr productos específicos. El tiempo estimado para cada reunión varía entre dos a cuatro horas, según los propósitos planteados. Según la agenda a tratar, estas pueden ser de concertación, planificación, asistencia técnica y evaluación; cuyos productos esperados, por cada reunión, se presentan en el anexo N° 1 Matriz de Productos Esperados.

5.4 CONSIDERACIONES ESPECÍFICAS

5.4.1 Recomendaciones para identificar la intensidad de los ejercicios

El consumo de calorías o gasto de energía depende de la frecuencia, intensidad, duración, carga y tipo.

Facilita la identificación de la intensidad moderada, cuando se experimenta sensaciones como incremento del ritmo respiratorio, incremento del ritmo cardíaco y aumento de la temperatura. Entre los métodos más utilizados para evaluar la intensidad de la actividad física, se considera:

a. La prueba del “test de hablar”.

Permite identificar la intensidad:



- ✓ Intensidad Leve: la persona puede cantar o mantener una conversación mientras lleva a cabo la actividad. Por ejemplo pasear o limpiar.
- ✓ Intensidad Moderada: la persona puede mantener una conversación, con cierta dificultad, mientras lleva a cabo la actividad. Por ejemplo andar a paso ligero, montar en bicicleta o bailar.
- ✓ Intensidad Vigorosa: la persona jadea o se queda sin aliento y no puede mantener una conversación con facilidad. Por ejemplo footing o deportes, etc.

b. El ritmo cardíaco

Se requiere un conocimiento del ritmo cardíaco en reposo y del ritmo cardíaco máximo de la persona para poder medir la intensidad del ejercicio de forma eficaz. El ritmo cardíaco en reposo se mide mejor cuando la persona está descansando, por ejemplo, en el momento del despertar por la mañana o después de haber estado sentado durante varios minutos.

El ritmo cardíaco máximo se calcula con frecuencia utilizando la sencilla ecuación "220 menos la edad". Por ejemplo, si una persona tiene 15 años de edad, su ritmo cardíaco máximo estimado sería de $220 - 15 = 205$ lpm. Se recomienda iniciar con 60% a 70% del ritmo cardíaco máximo para ejercicios de intensidad moderada y 70% a 80% del ritmo cardíaco máximo para ejercicios de intensidad vigorosa. En el ejemplo del adolescente de 15 años reconocerá la intensidad moderada cuando tenga entre 123 lpm a 143lpm; o intensidad vigorosa cuando tenga entre 144lpm a 164lpm

5.4.2 Recomendaciones para realizar actividad física para la salud

- ✓ Todas las actividades que se realicen al aire libre se ejecutarán de acuerdo a la Ley N° 30102, Ley que Dispone medidas preventivas contra los efectos nocivos para la salud por la exposición prolongada a la radiación solar.
- ✓ Practicar actividad física en grupo, elegir actividades que se puedan realizar en familia.
- ✓ Cuidar la postura corporal así como la respiración diafragmática, realizando esfuerzos con la espalda en la posición correcta y concentrando la fuerza en las piernas, de vez en cuando y por espacios de tiempo breves.
- ✓ Hidratarse suficientemente con agua segura.
- ✓ Si el clima lo permite, realizar actividad física al aire libre varias veces a la semana.
- ✓ Utilizar ropa adecuada, ventilada en época de verano, que mantenga la piel seca y sea suficientemente elástica.
- ✓ Cuando se realiza gimnasia en el agua, controlar la intensidad y asegurar una temperatura agradable.
- ✓ Preferentemente deben asesorarse por profesionales de la actividad física, que guíen adecuadamente la ejecución segura y efectiva de ejercicios que demanden mayor esfuerzo.
- ✓ En personas cuya salud está afectada, la actividad física se realizará de acuerdo a la prescripción médica; por lo que el Sector Salud elaborará documentos específicos.



5.4.3 Intervención por escenarios para la promoción de Actividad Física

a. Municipios.

Las autoridades locales juegan un rol trascendente para recuperar la noción del espacio público, disfrutar de las libertades, la seguridad y ampliar el acceso a espacios recreativos; elementos que contribuyen a la calidad de vida de la población. Por ello se debe promover que los gobiernos locales generen condiciones que favorezcan la actividad física y alimentación saludable, que estimen a la población para que realice actividad física.

Así el responsable de promoción de la salud del IGSS, DISAs/DIRESAs/GERESAs y de la red o microrred de salud incidirá en las autoridades locales para que la municipalidad:

- ✓ Promueva la actividad física para la salud en su población, a través de:

Actividades	Ejemplo
Estimular la actividad física entre las personas que tienen vínculo laboral.	Otorgar reconocimientos e incentivos.
Ofertar talleres recreativos que promuevan la actividad física en la población, especialmente en aquellos en edad escolar.	Talleres de arte corporales o escénicas, escuelas pre deportivas, talleres de artes marciales, de artes urbanos, etc.
Ofertar diversos horarios para que la población realice actividad física para la salud, especialmente los fines de semana y feriados.	Flexibilizar o adecuar horarios según características de la población.
Promover la ejecución de Festivales Recreativos con actividades para niños, adolescentes, jóvenes y adultos.	Gimkanas, campeonatos relámpagos, gimnasiadas, balletón, taichí, festivales, paseos, etc.

- ✓ Genere entornos favorables a la actividad física para la salud, en función a las características de la población y de las personas con quienes tiene vínculo laboral (funcionará como un centro laboral), entre otros aspectos se recomienda:

Actividad	Ejemplo
Emitir resoluciones, reglamentos y demás documentos normativos que promuevan la actividad física en la población.	<ul style="list-style-type: none"> - Ordenanza municipal que regula los espacios mínimos para las construcciones de viviendas. - Asignación o incremento de presupuesto para construcción, habilitación y mantenimiento de espacios públicos que promuevan la actividad física.
Promover la emisión conjunta de normas, con otros sectores, en favor de la actividad física para la salud.	<ul style="list-style-type: none"> - Directiva conjunta salud y educación para fortalecer la actividad física de los escolares en la región.
Establecer alianzas en favor de la promoción de la actividad física de la población.	<ul style="list-style-type: none"> - Convenio suscrito con otras instituciones para favorecer la actividad física.

DOCUMENTO TÉCNICO:
GESTIÓN PARA LA PROMOCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA SALUD

Otorgar incentivos a vecinos y/o empresas que promueven la actividad física en la población.	<ul style="list-style-type: none"> - Centros laborales que promuevan actividad física entre sus colaboradores. - Reconocimiento a iniciativas locales por sus logros.
Reordenar el servicio de transporte público.	<ul style="list-style-type: none"> - Paraderos distanciados establecidos.
Incentivar la responsabilidad social que promueva la actividad física para la salud.	<ul style="list-style-type: none"> - Otorgar beneficios o reconocimientos a las empresas que promuevan la actividad física en la población.
Habilitar e implementar espacios que promuevan la actividad física del personal que labora en la municipalidad.	<ul style="list-style-type: none"> - Sala de uso múltiple; patio; área de parqueo vehicular.
Fortalecer la actividad física en los colegios.	<ul style="list-style-type: none"> - Contratación de docentes de educación física o afines. - Organizar y/o participar en eventos académicos y recreativos en favor de la actividad física para la salud.
Dotar con materiales en buen estado y de fácil acceso, para la ejecución de actividad física.	<ul style="list-style-type: none"> - Materiales deportivos: pelotas, cuerdas, conos, colchonetas, etc.
Establecer un sistema de seguridad que contribuya a la recreación segura de la población.	<ul style="list-style-type: none"> - Organización de la población para que asuma la seguridad, en coordinación con la municipalidad, de los espacios públicos para la recreación.
Habilitar espacios públicos que promuevan la actividad física.	<ul style="list-style-type: none"> - Ciclo vías recreativas los días domingo, cuya extensión mínima es de 1,5 km (avenidas y parques), y con duración de cinco horas continuas. - Activaciones dirigidas a un grupo etario específico, cuya duración mínima es de una hora y se promueven diversos ejercicios (aeróbicos, biodanza, taichí, etc.). - Rutas recreativas y seguras. - Áreas verdes, parques implementados: juegos para niños, mini gimnasios, anfiteatros, etc. - Módulos para actividad física. - Campos deportivos inclusivos y participativos.
Fortalecer la remodelación de la arquitectura urbana, en pro de la actividad física.	<ul style="list-style-type: none"> - Alamedas para el tránsito peatonal exclusivo. - Habilitación de ciclo vías rutas y parqueos de bicicleta; parques recreativos; aceras, rampas y puentes peatonales accesibles. - Construcción y/o implementación de infraestructura, que permita el acceso de la población, para realizar actividad física, como incremento de veredas.
Implementar espacios específicos en pro	<ul style="list-style-type: none"> - Espacios diferenciados según



DOCUMENTO TÉCNICO:
GESTIÓN PARA LA PROMOCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA SALUD

de la actividad física.	características de la población. - Horarios diferenciados de espacios recreativos para promover la actividad física en mujeres y poblaciones vulnerables. - Organizar concursos o competencias que promuevan actividad física para la salud. - Organizar actividades recreativas en fechas conmemorativas. - Activaciones, concursos locales, competencias recreativas, festivales por aniversarios y/o fiestas patronales.
Promover el acceso de la población vulnerable a programas de alimentación.	- Gestantes con anemia o desnutrición; Personas con discapacidad; menores de 3 años; entre otros.
Regular el expendio y consumo de alimentos y refrigerios saludables.	- Cumplimiento de la Ley N° 30021 "Promoción de alimentación saludable para niños, niñas y adolescentes".
Difundir los beneficios de la actividad física.	- A través de diversos medios de comunicación.

b. Comunidades

El responsable de promoción de la salud de la microrred o del establecimiento de salud incidirá en los líderes comunitarios para generar condiciones en favor de la actividad física y promover la misma en la comunidad; por ello la organización de su población es fundamental, así es conveniente identificar a los líderes locales e incentivar su organización para que faciliten las actividades recreativas. Se recomienda que las comunidades:

- ✓ Promuevan la actividad física para la salud, especialmente entre los miembros más vulnerables desde la salud pública (personas con sobrepeso, obesidad o con comportamiento sedentarios).

Actividades
Establecer horarios diferenciados, según característica de la población, a fin de potenciar la actividad física.
Ofertar diversas actividades, en concordancia con el presente documento, según etapas de vida.



DOCUMENTO TÉCNICO:
GESTIÓN PARA LA PROMOCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA SALUD

- ✓ Generen entornos favorables a la actividad física para la salud.

Actividad	Sugeridas
Gestionar o habilitar espacios para la recreación social activa.	- Local comunal, patio del colegio, área comunitaria, parque, rutas saludables, parques infantiles, anfiteatros, entre otros.
Establecer acuerdos y compromisos que promueven la actividad física en el barrio o comunidad, con los miembros de la junta directiva o su equivalente	- Incentiva el uso de escaleras, la participación de los miembros de comunidad en actividades recreativas y labores comunales; considera la actividad física dentro de la programación de las festividades; entre otros.
Establecer espacios y horarios diferenciados para realizar actividad física.	- Género, etapas de vida, necesidades especiales.
Aprovechar los recursos locales para habilitar espacios recreativos.	- Recursos naturales y geografía; escalar cerros, canotaje, natación recreativa, campamentos, entre otros.
Ofertar diversas opciones recreativas, tales como actividades cotidianas, de fines de semana y de feriados.	- Juegos tradicionales, paseos, caminatas, competencias, gymkanas, bicicleteadas, carreras pedestres.
Organizar clubes, según grupos de interés común.	- Tai chí, yoga, voleibol.
Convertir la actividad física en una práctica social.	- Con amistades, con personas de la comunidad, con la familia.
Organizar competencias de diversas manifestaciones.	- Fútbol, vóley, carreras, balleón, juegos tradicionales de la zona.

c. Vivienda

Es el escenario natural y el primer espacio en el cual los miembros de la familia aprenden cultura, todo lo que ahí se realice o no, influirá en la salud de sus miembros; de ahí la importancia de generar actitudes positivas hacia la recreación, el ocio y el uso adecuado del tiempo libre, alimentación saludable, los cuales inciden en el incremento de los niveles de productividad de las personas. En este sentido, el responsable de promoción de la salud de la microrred o del establecimiento de salud educará a la población para que generen condiciones que favorezcan la actividad física y alimentación saludable en sus viviendas, mediante la:

- ✓ Promoción de prácticas de actividad física para la salud, entre los miembros de la familia, según sus características, considerando la edad, condiciones físicas, entre otras.

Se recomienda:



Característica de la familia	Recomendaciones	Actividades
	<ul style="list-style-type: none"> - La mejor edad para comenzar con los ejercicios es a partir de los 45 días de nacido. - Duración: iniciar con sesiones de 5 minutos y aumentar progresivamente hasta 8 a 10 	<p>Ejercicios de equilibrio y control del cuerpo:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Levantar y controlar la cabeza, girar y voltearse, balancearse y sentarse, arrastrarse y gatear,

DOCUMENTO TÉCNICO:
GESTIÓN PARA LA PROMOCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA SALUD

Menores de un año	<p>minutos.</p> <ul style="list-style-type: none"> - La mejor hora: antes del baño todos los días, a la misma hora. - Los ejercicios deben practicarse después de pasados los 30 a 45 minutos desde la última comida. - Los ejercicios se dividen en pasivos, activos y reflejos. - El mejor lugar, una mesa o cómoda que no sea muy pequeña, cubierta con una frazada y encima una toalla o una sábana. - Se puede utilizar música para acompañar los movimientos, o utilizar palabras dulces y cantos, en un ambiente de calma y serenidad. - Los niños de 1 a 5 años deben acumular un mínimo de 60 minutos diarios de actividad física moderada, combinándose con actividades de estimulación motriz fina. 	<p>pararse y caminar con ayuda.</p> <p>Ejercicios de coordinación entre ojos y manos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Alcanzar y agarrar objetos
Menores de dos años	Fortalecer el equilibrio en espacios limitados, agilidad y control del cuerpo en relación a los objetos.	<ul style="list-style-type: none"> - Subir y bajar pequeños escalones; coger y lanzar objetos; salvar obstáculos; trasladar objetos; caminar de lado y hacia atrás; columpiarse.
Menores en edad escolar	<ul style="list-style-type: none"> - Realizar actividades recreativas que complementen los ejercicios planteados en el escenario de las instituciones educativas. 	<ul style="list-style-type: none"> - Fortalecer el equilibrio y la coordinación. - Caminar, correr, saltar, lanzar, trepar y escalar. - Actividades pre deportivas que contribuyan a desarrollar la fuerza, resistencia, velocidad, agilidad y flexibilidad, mediante actividades lúdicas.
Adultos.	<ul style="list-style-type: none"> - Realizar ejercicios que permitan mantener o incrementar la fuerza y resistencia muscular y flexibilidad por un mínimo de 2 días a la semana. - Aumentar hasta 300 minutos por semana los ejercicios de intensidad moderada, o hasta 150 minutos semanales de intensidad vigorosa, o una combinación equivalente de intensidad moderada y vigorosa³³ 	<ul style="list-style-type: none"> - Aeróbicos: trotar al aire libre, bailes, steps, subir y bajar escaleras, caminar con ritmos variados y ejercicios con pesos - Mantener la flexibilidad: como por ejemplo bailar, estiramiento estáticos activos (no debe doler, solo percibirse la tensión). - Anaeróbicos: carreras de distancias cortas, ejercicios con máquinas.
	<ul style="list-style-type: none"> - Orientar a la gestante para que acuda a los talleres de psicoprofilaxis obstétrica programados en su establecimiento de salud; asimismo para que siempre realice 	<ul style="list-style-type: none"> - Actividad de naturaleza aeróbica de bajo impacto, como caminar y bailar. - Gimnasia postural, con especial



³³CMS. 2013. Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud.

DOCUMENTO TÉCNICO:
GESTIÓN PARA LA PROMOCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA SALUD

<p>Gestantes</p>	<p>actividad física acompañada para que le brinden la ayuda, en caso sea necesario.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Descontinuar los ejercicios en caso se tenga una lesión anterior que pueda empeorar. - Respetar los horarios de digestión, no hacer ejercicios por lo menos una hora después de haber comido, para evitar posibles vómitos y malestar abdominal; tampoco hacer ejercicios con el estómago vacío porque puede provocar malestares, mareos y otros inconvenientes. - Evitar sudar en exceso ya que la temperatura del bebé es más alta que la de la gestante y puede ser nociva para el feto, sobre todo en el primer trimestre del embarazo. - Iniciar con ejercicios suaves y lentos porque cuando la presión sanguínea varía, puede provocar mareos. - Promueva la ingesta de agua antes y después del ejercicio para no deshidratarse. - Los ejercicios que se hacen boca arriba, deben evitarse después de las 20 semanas de embarazo debido a que el peso del útero es mayor y pueden provocar la disminución del flujo sanguíneo provocando mareos y desvanecimientos. - No es recomendable empezar a correr durante el embarazo, sin embargo, no hay problemas si la gestante lo hacía antes de embarazarse. - Considerar los cambios constantes del centro de gravedad y alineamiento corporal a fin que cada mes se cambien los ejercicios según la necesidad y de acuerdo a las orientaciones del profesional de salud especializado. - Evitar la práctica deportiva de alto riesgo y ejercicios de alta intensidad o de alto impacto en los huesos y las articulaciones; en clima adverso por calor o frío excesivo; así como actividades durante las cuales la gestante puede caer y lastimarse, como montar bicicleta. 	<p>atención a la zona lumbar y la estabilidad de la pelvis, así como la mejora del tono muscular en la zona abdominal, ejercicios de flexibilidad y ejercicios respiratorios.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ejercicios desde la posición acostada sobre la espalda, para descargar tensiones y redistribuir el peso corporal. - Actividades acuáticas, puesto que el ambiente acuático reduce las tensiones, disminuye el peso corporal, crea una resistencia sostenida sobre los músculos y sirve como estímulo del sistema, cardiorrespiratorio; por ello, es recomendable que la gestante realice actividad física en el agua, cuidando la temperatura y regulando adecuadamente el nivel de esfuerzo. Este tipo de actividad es más recomendable aún a medida que va creciendo el feto y aumentando el peso de la mamá. Siempre bajo la supervisión del personal especializado, a fin de individualizar los ejercicios. - Los ejercicios de yoga fortalecen los músculos y mantienen la flexibilidad, con la ventaja de que casi no ejercen impacto sobre las articulaciones. Sin embargo, si se quieren realizar ejercicios que benefician el corazón, se deben agregar dos o tres días de caminatas o natación al programa individual semanal de ejercicios de yoga.
<p>Personas sedentarias</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Iniciar la actividad física con períodos cortos de ligera o moderada intensidad. Para evitar el riesgo de lesiones o el abandono de la práctica, el número de días semanales y la duración de la actividad aeróbica moderada se debe incrementar gradualmente, cada 	<ul style="list-style-type: none"> - Caminar, marcha a paso ligero. - Trabajo con mancuernas, levantar pesos. - Realizar trabajos del hogar (jardinería, limpieza, etc.). - Practicar deporte favorito.



DOCUMENTO TÉCNICO:
GESTIÓN PARA LA PROMOCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA SALUD

	<p>semana</p> <ul style="list-style-type: none"> - Realizar ejercicios durante media hora al día por cinco días a la semana. 	<ul style="list-style-type: none"> - Montar bicicleta. - Ejercicios acuáticos. - Bailar.
Personas activas	<p>Realizar actividades de intensidad moderada o vigorosa. Al menos 3 días por semana.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ejercicios aeróbicos: alta intensidad (vigorosa) - Ejercicios de fortalecimiento muscular: - Ejercicios de fortalecimiento / crecimiento óseo: 	<ul style="list-style-type: none"> - 50 ó 60 minutos de intensidad moderada, los siete días de la semana: caminar a paso ligero o muy ligero, bicicleta estática, correr, bailar. - 15 a 25 minutos de intensidad vigorosa, con una frecuencia de dos a tres veces por semana: circuito de fuerza con bandas elásticas, circuito de fuerza en máquinas.
Mayores de 65 años	<ul style="list-style-type: none"> - Realizar ejercicios orientados a mantener o mejorar de la capacidad aeróbica, la fuerza, resistencia muscular y la flexibilidad. - Acumular un mínimo de 150 minutos semanales de ejercicios de intensidad moderada o no menos de 75 minutos semanales de intensidad vigorosa, o la combinación equivalente moderada y vigorosa. La actividad se desarrollará en sesiones de 10 minutos como mínimo. - Aumentar hasta 300 minutos semanales de ejercicios de intensidad moderada, practicar 150 minutos semanales de intensidad vigorosa, o una combinación equivalente de moderada y vigorosa. - Las personas con dificultades de movilidad deben dedicar tres o más días a la semana a realizar actividades físicas para mejorar su equilibrio y evitar las caídas. Además, deben realizarse actividades de fortalecimiento muscular de los grandes grupos musculares dos o más veces a la semana. - Cuando no puedan realizar la actividad física recomendada debido a su estado de salud, deben mantenerse activos hasta donde les sea posible y les permita su salud. 	<ul style="list-style-type: none"> - Caminar a paso ligero o trotar. - Montar bicicleta. - Natación. - Subir escaleras. - Transportar objetos, carga ligera. - Yoga o tai chi. - Ejercicios aeróbicos



✓ Generación de entornos familiares favorables a la actividad física para la salud

Actividades	Ejemplo
Establecer acuerdos y compromisos, entre los miembros de la familia, para promover actividad física en sus hogares.	<ul style="list-style-type: none"> - Reducir el uso de andadores en niños. - Proveer obsequios de juguetes que estimulen el ejercicio físico. - Estimular el uso de escaleras y reducir al mínimo necesario el empleo de ascensores.

DOCUMENTO TÉCNICO:
GESTIÓN PARA LA PROMOCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA SALUD

	<ul style="list-style-type: none"> - Reducción del horario de expectación de televisor. - Participación de los miembros de familia en la limpieza, mantenimiento de la casa y cuidado del jardín. - Horarios específicos para la recreación conjunta de los miembros de la familia; todos las noches, fines de semana, etc.
Promover la participación de los miembros de la familia en actividades promovidas en la comunidad.	<ul style="list-style-type: none"> - En equipos que promuevan la actividad física en el conjunto habitacional, establecimiento de salud y municipalidad. - En ciclovías recreativas; activaciones; Gymkanas; entre otros.
Habilitar, identificar o implementar espacios específicos, para la recreación conjunta de los miembros de la familia.	<ul style="list-style-type: none"> - Designación de un ambiente de la casa para realizar ejercicios en familia. - Área de parqueo de bicicletas en casa o en el conjunto habitacional.
Organizar y participar en actividades recreativas fuera de la casa.	<ul style="list-style-type: none"> - Paseos; campamentos; actividades deportivas y/o predeportivas en familia; caminatas. - Adscripción al programa "Familias Activas, que involucra a familias del conjunto habitacional en actividades recreativas y ejercicios a desarrollarse dos veces al año en las instalaciones del conjunto habitacional u otras que consideren convenientes.
Promover el consumo de alimentos y refrigerios saludables.	<ul style="list-style-type: none"> - Refrigerios saludables; incremento del consumo de frutas, verduras y de alimentos bajo en grasa, azúcar y sal. - Control periódico de peso y talla.

d. Instituciones Educativas.

Es el lugar ideal para las intervenciones, porque permiten acceder a un mayor grupo poblacional en un ambiente controlado, son idóneas para incluir múltiples componentes como actividad física para la salud y alimentación y, sobre todo, porque tienen potencial para ser sostenibles a largo plazo si logran formalizarse.

El responsable de promoción de la salud de la red, microrred y del establecimiento incidirá en las autoridades educativas y comunidad educativa respectivamente para lograr que la escuela potencie al máximo las capacidades de los estudiantes, las cuales van más allá de las dimensiones cognitiva, física y espiritual. Por ello, es necesario valorar el derecho a la recreación, promover la organización y la participación de los estudiantes y miembros de la familia; en este sentido se promoverá que las instituciones educativas generen condiciones que estimulen la actividad física para la salud, especialmente de los más vulnerables desde la salud pública (personas con sobrepeso, obesidad o con comportamiento sedentarios), las que debe ser sostenibles y con calidad, más allá del horario lectivo. Así, se recomienda que la institución educativa:

- ✓ Promueva la actividad física para la salud, según características de su población

✓



E. Poncebarrera S.

DOCUMENTO TÉCNICO:
GESTIÓN PARA LA PROMOCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA SALUD

Características de la población	Propósito	Actividades sugeridas
Menores de 12 años, al menos 60 minutos diarios.	Estructuración de la percepción del propio cuerpo y espacio temporal.	Ejercicios que fortalezcan la orientación espacial, tensión y distensión, dominio del tiempo, estructura rítmica, segmentación corporal e independización de los miembros.
	Estructuración del esquema corporal.	<ul style="list-style-type: none"> - Ejercicios para el mantenimiento de la postura corporal adecuada. - Ejercicios que favorezcan el equilibrio, lateralidad, la respiración y la relajación.
	Ajuste motriz	<ul style="list-style-type: none"> - Ejercicios que fortalezcan la coordinación óculo manual y óculo podal, y la habilidad manual. - Ejercicios de fuerza, (con el propio peso corporal, con fuerza de algún compañero, con balones medicinales, etc.). - Coordinación dinámica general: saltos, agilidad, equilibrio, lanzamiento, trepar, etc.
Adolescentes³⁴	Ejercicios aeróbicos: 60 minutos, o más, de intensidad moderada-vigorosa, se debe realizar al menos 3 días por semana.	Ejercicios aeróbicos: caminar, correr, saltar, nadar, montar en bicicleta. Actividades rítmicas que involucra a grandes grupos musculares, como bailar, step, etc.
	Fortalecimiento muscular, principalmente mediante actividades lúdicas. 60 minutos diarios de fortalecimiento muscular al menos 3 días a la semana.	Subir árboles, jalar sogas en direcciones opuestas, cargar objetos o levantar pesos en la escuela y bajo supervisión, trabajo con bandas elásticas, etc.
	Fortalecimiento/crecimiento óseo. 60 minutos diarios de actividad física, realizar también actividades de fortalecimiento óseo al menos 3 días por semana.	Trotar, saltar, jugar fútbol, voleibol, basquetbol, etc.



³⁴Ana Carbonell Basza y colaboradores (2010). Guía de recomendaciones para la promoción de actividad física. Junta de Andalucía. Consejería de Salud. España.

DOCUMENTO TÉCNICO:
GESTIÓN PARA LA PROMOCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA SALUD

- ✓ Genere entornos favorables a la actividad física para la salud, adaptando sus condiciones según sus recursos y potencialidades. Se recomienda:

Actividad	Sugerencias
Fortalecer la promoción de la actividad física para la salud, mediante políticas institucionales.	<ul style="list-style-type: none"> - Emisión de resoluciones, reglamentos y demás documentos normativos. - Incentivar a los miembros de la comunidad educativa que desarrollan proyectos educativos en favor de la actividad física. - Organización de concursos o competencias, organizadas por la institución. - Ofertar formas creativas de recreo activo dirigido a los estudiantes. - Abordaje de la actividad física para la salud, desde el currículo, en la programación diaria.
Establecer horarios específicos que promuevan la actividad física, más allá del recreo.	<ul style="list-style-type: none"> - Fuera del horario lectivo. - Horario de libre disponibilidad.
Ofertar diversas opciones, dirigidas a los estudiantes, para participar en talleres, que promueven la actividad física para la salud, complementarios al horario lectivo.	<ul style="list-style-type: none"> - Clubes deportivos. - Festivales recreativos. - Talleres de danzas, teatro, artes marciales, entre otros.
Habilitar, construir e implementar infraestructura específica, que permita el acceso de toda la comunidad educativa, para la actividad física.	<ul style="list-style-type: none"> - Sala de uso múltiple. - Patio polideportivo. - Ruta saludable. - Campo deportivo.
Implementar, habilitar o mantener los materiales en buen estado y de fácil acceso, para la ejecución de actividad física de la comunidad educativa.	<ul style="list-style-type: none"> - Pelotas en buen estado. - Elementos y accesorios disponibles y seguros.
Fortalecer la seguridad de los espacios para la recreación de la comunidad educativa.	<ul style="list-style-type: none"> - Instalación de mallas de protección. - Mantenimiento periódico de infraestructura y materiales. - Sistema de seguridad implementado, a cargo de profesores, con responsabilidad compartida.
Fortalecer la participación de la comunidad educativa en eventos educativos.	<ul style="list-style-type: none"> - Cursos, talleres dirigidos a los docentes y padres de familia. - Conversatorios e investigaciones dirigidos a estudiantes.
Estimular la organización, y participación de la comunidad educativa en actividades recreativas.	<ul style="list-style-type: none"> - Aniversario institucional. - Conmemoraciones. - Fiestas patronales.
Promover el expendio y consumo de alimentos y refrigerios dentro de la institución educativa.	<ul style="list-style-type: none"> - Velar el cumplimiento de la Ley N° 30021 "Promoción de alimentación saludable en niños, niñas y adolescentes.



DOCUMENTO TÉCNICO:
GESTIÓN PARA LA PROMOCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA SALUD

e. Universidades

Es el espacio privilegiado para consolidar la práctica de la actividad física regular; así como implementar condiciones favorables y generar evidencias científicas, donde se gesta la proyección a la comunidad.

Para promover y mantener la salud, los miembros de la comunidad universitaria necesitan realizar actividad física aeróbica de intensidad moderada por un mínimo de 30 minutos durante 5 días a la semana, continuos o tres de 10 minutos al día; o actividad física aeróbica de intensidad vigorosa por un mínimo de 20 minutos durante 3 días a la semana, continuos o dos de 10 minutos al día; o combinación de ambas.

Adicionalmente cada adulto debe realizar actividades que permitan mantener o incrementar la fuerza, resistencia muscular y flexibilidad por un mínimo de 2 días a la semana.

Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud de la OMS señala que *"a fin de obtener mayores beneficios para la salud, los adultos de este grupo de edades aumenten hasta 300 minutos por semana la práctica de actividad física moderada aeróbica, o bien hasta 150 minutos semanales de actividad física intensa aeróbica, o una combinación equivalente de actividad moderada y vigorosa"*.³⁵

En este sentido, el responsable de promoción de la salud de la GERESA/DIRESA/DISA o redes de salud (en las provincias que cuentan con filiales de universidades), incidirá en las autoridades universitarias para que:

- ✓ Promueva la actividad física para la salud en todos los miembros de la comunidad universitaria:

Características de los ejercicios	Actividades sugeridas
Aeróbicos.	Bailar, nadar, gimnasia, ciclismo.
Fortalecimiento muscular.	Mancuernas con pesos moderados, abdominales, flexiones, pilates.
Fortalecimiento/crecimiento óseo.	Practicar deportes, ejercicios especializados, entre otros.
Competencia.	Competencias deportivas.



³⁵OMS. 2013. Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud

DOCUMENTO TÉCNICO:
GESTIÓN PARA LA PROMOCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA SALUD

- ✓ Genere entornos favorables a la actividad física para salud, según sus recursos y potencialidades.

Actividad	Ejemplo
Fortalecer la promoción de la actividad física para la salud a través de políticas.	<ul style="list-style-type: none"> - Emisión de resoluciones, reglamentos y demás documentos normativos. - Fortalecer la actividad física para la salud en el plan de estudios.
Incentivar a los miembros de la comunidad universitaria que desarrollan proyectos e investigaciones en favor de la actividad física.	<ul style="list-style-type: none"> - Publicar investigaciones realizadas por miembros de la comunidad universitaria.
Promover actividad física para la salud.	<ul style="list-style-type: none"> - Organizar concursos o competencias. - Establecer diversos horarios específicos que promuevan la actividad física.
Habilitar, construir e implementar infraestructura específica, que permita el acceso de toda la comunidad universitaria, para la actividad física.	<ul style="list-style-type: none"> - Patio polideportivo. - Ruta saludable. - Campo deportivo.
Mantenimiento e implementación de materiales en buen estado y de fácil acceso, para la ejecución de actividad física.	<ul style="list-style-type: none"> - Elementos y accesorios disponibles y seguros.
Fortalecer la acción comunitaria de la universidad, a fin que los estudiantes puedan desarrollar proyectos e investigaciones en actividad física que beneficie a la población.	<ul style="list-style-type: none"> - Reconocimiento a los estudiantes que desarrollen proyectos relacionados a la actividad física, dirigidos a beneficiar a la comunidad.
Fortalecer la seguridad de los espacios para la recreación de la comunidad universitaria.	<ul style="list-style-type: none"> - Instalación de mallas de protección. - Mantenimiento periódico de infraestructura y materiales. - Sistema de seguridad implementado.
Ofertar diversas opciones, dirigidas a los estudiantes, para participar en talleres, que promueven la actividad física para la salud, complementarios al horario lectivo.	<ul style="list-style-type: none"> - Clubes deportivos. - Talleres artísticos.
Fortalecer la participación de la comunidad universitaria en eventos educativos que promueven la actividad física para la salud.	<ul style="list-style-type: none"> - Cursos, talleres, seminarios, conversatorios e investigaciones. - Torneos deportivos inter facultades e inter universidades.
Estimular la organización, y participación de la comunidad universitaria, de actividades recreativas en fechas conmemorativas.	<ul style="list-style-type: none"> - Aniversario institucional, conmemoraciones, celebraciones.
Promover el expendio y consumo de alimentos y refrigerios saludables.	<ul style="list-style-type: none"> - Regulación del expendio de alimentos y refrigerios.



DOCUMENTO TÉCNICO:
GESTIÓN PARA LA PROMOCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA SALUD

f. Centros laborales

El responsable de promoción de la salud de la microrred de salud incidirá en los decisores de los centros laborales para que éstos reconozcan que la actividad física contribuye a mejorar la eficiencia, eficacia y productividad; así favorece el trabajo en equipo, proporciona mayores habilidades para enfrentar situaciones nuevas, amplía la atención y contribuye a reducir accidentes laborales, la sensación de fatiga, el ausentismo laboral y la rotación de personal; fortalece la resistencia. Además permite reducir la probabilidad de múltiples enfermedades laborales como el stress, lumbagos, tendinitis, lesiones musculoesqueléticas y corregir posturas incorrectas adoptadas durante las tareas laborales.

Por lo dicho, se estimulará que los centros laborales promuevan permanentemente prácticas colectivas de actividad física para la salud, entre sus colaboradores y generen condiciones en favor de la actividad física. Así, se incidirá para que éstos:

- ✓ Promuevan la actividad física para la salud, según sus formas y horarios, en función a las características de la institución y de sus colaboradores, la cultura institucional; entre otros aspectos, se recomienda:

Características de la actividad	Actividades sugeridas
Procurar que se realice dentro del horario de labores.	<ul style="list-style-type: none">- Al inicio de la jornada; antes del almuerzo; antes de la salida.- Durante el momento de mayor fatiga o cuando comienza a disminuir la productividad del trabajador.
El volumen mínimo diario debe ser 30 minutos de actividad moderada.	<p>Puede fraccionarse en:</p> <ul style="list-style-type: none">- 3 momentos de 10 minutos.- 2 momentos de 15 minutos.
Preferentemente dentro del espacio laboral.	<ul style="list-style-type: none">- Flash mode; activaciones; tai chi.
En lo posible que espacios habilitados sean específicamente para actividad física.	<ul style="list-style-type: none">- Biodanzas; bailes; aeróbicos.
Que contribuyan a mejorar el clima institucional, mediante actividades que sean complementarias al horario laboral.	<ul style="list-style-type: none">- Competencias recreativas; clases de baile.



DOCUMENTO TÉCNICO:
GESTIÓN PARA LA PROMOCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA SALUD

- ✓ Generen entornos laborales favorables a la actividad física para la salud, mediante la adaptación de sus condiciones, en concordancia con el tipo de actividades que realiza la institución. Se recomienda:

Actividades	Actividades sugeridas
Emitir y difundir normas institucionales que incentiven la actividad física de sus colaboradores, dentro del horario de labores.	Promover el uso de escaleras, motivar el uso de bicicletas, limitar el uso de ascensores, reconocimiento al personal que realice actividad física, estimular la participación y liderazgo de los ejecutivos y/o funcionarios, reconocer a las dependencias que promueven la actividad física.
Fortalecer actividades recreativas colectivas, especialmente dentro del programa de celebraciones institucionales, orientadas a estimular la participación del personal con quien tiene vínculo laboral.	<ul style="list-style-type: none"> - Gimkanas - Campeonatos relámpagos. - "Olimpiadas saludables", dirigido a colaboradores y sus familias, para que realicen actividades recreativas, ejercicios, alimentación saludable e higiene.
Habilitar e implementar espacios para la ejecución de actividad física de los colaboradores.	<ul style="list-style-type: none"> - Uso del área de estacionamiento, para el parqueo de bicicletas o realizar actividades recreativas. - Áreas verdes, pasadizos, o sala de uso múltiple.
Promover la participación de los colaboradores en eventos, que promuevan la actividad física en el centro laboral.	<ul style="list-style-type: none"> - Jornadas, talleres, cursos. - Implementar el Programa al Trabajo en Bicicleta.
Organizar al personal con vínculo laboral, para que asuman responsabilidades periódicas en la conducción de actividades físicas, dentro del centro laboral.	<ul style="list-style-type: none"> - Conformar equipos que promuevan la actividad física, conjuntamente con el establecimiento de salud y municipalidad. - Desarrollar capacidades en los miembros del equipo que promueve actividad física laboral. - Generar competencia entre áreas o dependencias. - Otorgar reconocimiento a colaboradores que lideren las actividades. - Alternar la responsabilidad cada semana entre áreas.
Promover la oferta de actividad física, en espacios donde laboran los colaboradores.	- Realizar actividad física en el espacio asignado a cada colaborador.
Fortalecer el consumo y expendio de alimentos y refrigerios saludables, dentro de la sede institucional.	<ul style="list-style-type: none"> - Regular el expendio de alimentos y bebidas poco saludables, altas en azúcar, grasa o sal. - Otorgar reconocimiento o incentivos a los colaboradores que consuman alimentos saludables.



6 DE LA PARTICIPACIÓN DE LAS DIFERENTES INSTANCIAS INVOLUCRADAS

6.1 Nivel Nacional.

La Dirección General de Promoción de la Salud (DGPS) tiene las siguientes responsabilidades:

- 6.1.1 Convocar la conformación de un comité intersectorial e intergubernamental para la promoción de actividad física para la salud.
- 6.1.2 Emitir los documentos técnicos, módulos educativos, guías, cartillas y demás documentos que favorezcan la actividad física por escenarios y etapas de vida, los que en conjunto conforman la caja de herramientas de actividad física para la salud.
- 6.1.3 Realizar procesos educativos, dirigidos al personal de salud para desarrollar o fortalecer capacidades en promoción de actividad física.
- 6.1.4 Levantar la línea basal nacional respecto a comportamientos saludables y condiciones que la favorezcan.
- 6.1.5 Sistematizar las experiencias en promoción de actividad física.

6.2 Nivel Regional.

La Dirección de Salud (DISA), Gerencia Regional de Salud (GERESA), Dirección Regional de Salud (DIRESA) o quién haga sus veces, tiene las siguientes responsabilidades:

- 6.2.1 Implementar el presente documento, mediante la conformación de un comité regional para la promoción de actividad física para la salud en la que el responsable de promoción de la salud asumirá la secretaría técnica.
- 6.2.2 Brindar asistencia técnica a los representantes de los sectores y niveles de gobierno que lo requieran, de acuerdo al presente documento técnico.
- 6.2.3 Sistematizar las experiencias en promoción de actividad física.

6.3 Nivel Local.

Las redes y micro redes de salud, cada una en su ámbito de intervención, tienen las siguientes responsabilidades:

- 6.3.1 Implementar el presente documento.
- 6.3.2 Brindar asistencia técnica a los representantes de las instituciones, gobierno local y comunidad que lo requieran, de acuerdo al presente documento técnico.
- 6.3.3 Sistematizar las experiencias en promoción de actividad física.



7. ANEXOS

ANEXO N° 01

RECOMENDACIONES PARA LOS SECTORES Y NIVELES DE GOBIERNO PARA CONTRIBUIR A LA PROMOCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA SALUD.

Sectores del Estado.	Nivel Nacional	Nivel Regional	Nivel Local
Presidencia de Consejo de Ministros.	<p>Norma que declarada de prioritario interés nacional la Promoción de Actividad Física para la Salud, promulgada y publicada.</p> <p>Planes sectoriales específicos para la generación de condiciones a favor de la promoción de actividad física para la salud, monitoreados, según normas vigentes.</p> <p>Comité intersectorial nacional de promoción de actividad física para la salud en funciones</p>	<p>Ordenanzas, resoluciones o decretos que promueven la actividad física a nivel regional, emitidos e implementados en la población.</p> <p>Plan regional intersectorial o institucional que implementa la promoción de actividad física para la salud, monitoreados, según normas vigentes.</p> <p>Comité intersectorial regional de promoción de actividad física para la salud en funciones</p>	<p>Ordenanza Municipal o Resolución de Alcaldía que promueve la actividad física a nivel local, emitidos e implementados en la población.</p> <p>Plan local interinstitucional que implementa la promoción de actividad física para la salud, monitoreados, según normas vigentes.</p> <p>Comité interinstitucional local de promoción de actividad física para la salud en funciones</p>
Educación.	<p>Norma que establece la promoción de actividad física en horarios alternativos y complementarios, en instituciones educativas públicas y privadas de educación básica:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Talleres de arte ✓ Talleres de deporte ✓ Otros. 	<p>Resolución Directoral que establece la promoción de actividad física en horarios alternativos y complementarios, adecuados al contexto regional.</p> <p>Resolución Directoral que regula la actividad física para la salud en instituciones educativas de gestión no estatal.</p>	<p>Resolución Directoral considera y promueve la actividad física:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Horarios definidos que promueven la actividad física más allá del recreo. ✓ Habilitación de espacios que favorezcan la actividad física. ✓ Día del recreo activo institucionalizado y celebrado. ✓ Pausa activa en el aula. <p>Documentos de gestión de las instituciones educativas en los que incorporan y promueven la actividad física para la salud:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Proyecto Educativo Institucional ✓ Plan Anual de Trabajo ✓ Cuadro de horas considera al menos una hora diaria para la actividad física de las y



DOCUMENTO TÉCNICO:
GESTIÓN PARA LA PROMOCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA SALUD

Norma que promueve el contrato de personal docente para la promoción de la actividad física: educación física, promotores deportivos, técnicos deportivos, promotores culturales, promotores recreativos, otros.	<p>✓ Resolución Directoral que asigna personal docente para la promoción de la actividad física en instituciones educativas.</p> <p>✓ Gestiona o financia capacitaciones en promoción de actividad física para la salud, dirigidos a personal docente.</p> <p>✓ Convenios suscritos con aliados para fortalecer la promoción de la actividad física para la salud en el ámbito educativo.</p>	los estudiantes.	<p>✓ Personal docente de educación física, artes y folclor, contratados en instituciones educativas.</p> <p>✓ Miembros de la comunidad educativa participan en actividades que promueve la actividad física.</p> <p>✓ Docentes incorporan, de manera transversal, actividad física para la salud, en el horario de clases.</p> <p>✓ Docentes implementan proyectos de aprendizaje que contribuyen al aprendizaje fundamental: "valora y utiliza las posibilidades expresivas de su cuerpo en movimiento con autonomía, desarrollando un estilo de vida activo y saludable a través del juego, la recreación, la actividad física y el deporte en relación con los demás"</p>
Norma que institucionaliza las actividades nacionales, dirigidas a la población de Educación Básica Alternativa y Especial, en favor de la actividad física para la salud: Juegos Deportivos, Juegos Florales, otros.	<p>✓ Eventos organizados, etapa regional, que promueven la actividad física para la salud, dirigidas a la población de Educación Básica Alternativa y Especial.</p> <p>✓ Eventos locales, monitoreados y supervisados, promueven la actividad física para la salud, dirigidas a la población de Educación Básica Alternativa y Especial organizados</p>	<p>✓ Eventos locales que promueven la actividad física para la salud, dirigidas a la población de Educación Básica Alternativa y Especial organizados.</p> <p>✓ Docentes promueven la actividad física, ofertados en cada modalidad y nivel.</p>	
Módulos y materiales educativos para la promoción de actividad física, por modalidad, niveles y ciclos de educación, distribuidos a nivel nacional.	Monitorea y supervisa el empleo de módulos y materiales educativos en la promoción de actividad física, en las instituciones educativas	Resolución Directoral que encarga funciones para la conservación, mantenimiento e implementación de módulos y materiales educativos que favorecen la actividad física para la salud.	

DOCUMENTO TÉCNICO:
GESTIÓN PARA LA PROMOCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA SALUD

Economía y Finanzas.	Norma que establece como prioridad la actividad física en la Educación Superior	<p>✓ Universidades reciben asistencia técnica para la implementación de actividad física en la educación superior.</p> <p>✓ Institutos Superiores monitoreados para la incorporación de la actividad física en los planes de estudios.</p> <p>Gobierno regional Promueve actividad física a través de diversos Programas Presupuestales:</p> <p>Programas presupuestales consideran la promoción de la actividad física para la salud: Presupuestos por Resultados, Planes de Incentivo Municipal, Proyectos de Inversión Pública, u otros.</p>	<p>Institutos de Educación Superior promueven actividad física a través del plan de estudios.</p>
Vivienda, Construcción y Saneamiento.	<p>Normas emitidas para la planificar de la arquitectura urbana, favorecen la actividad física para la salud.</p> <p>Normas emitidas para edificaciones multifamiliares, que favorecen la actividad física para la salud.</p>	<p>Resoluciones u ordenanzas que promueven la construcción y habilitación de espacios públicos que favorecen la actividad física para la salud.</p>	<p>✓ Gobierno local promueve la actividad física a través de diversos Programas Presupuestales: Ciclo vías recreativas, actividades, campañas, entre otras.</p> <p>✓ Espacios construidos, habilitados y con mantenimiento periódico que promueven la actividad física: ciclo vías, rutas recreativas y seguras, áreas verdes, bulevar, malecón, módulos para actividad física, campos deportivos inclusivos y participativos, área de patinaje, entre otros.</p>
Interior.	Sistema de seguridad para espacios públicos de recreación, fortalecido y articulado con aliados.	Plan regional de seguridad considera formas organizativas en los espacios públicos.	Ciudadanía comprometida con la seguridad de los espacios de recreación de la población: juntas vecinales o rondas campesinas organizadas brindan seguridad a lozas deportivas y espacios públicos.
Defensa.	Norma que incorpora la actividad física para la salud en las acciones cívicas que realizan las Fuerzas Armadas.	Fuerzas armadas contribuyen con la comunidad en la habilitación de espacios públicos para la promoción de actividad física para la salud.	Fuerzas armadas organizan y dirigen eventos de actividad física para la salud, en beneficio de la población.

DOCUMENTO TÉCNICO:
GESTIÓN PARA LA PROMOCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA SALUD

Ambiente.	Normas emitidas promueven la generación de condiciones para la realización de actividad física al aire libre, en beneficio de la población.	Ordenanza que prioriza acciones en favor de la actividad física en áreas con menor contaminación del aire: arborización, incremento de áreas verdes y uso de vehículos no motorizados, entre otros.	Acuerdos y compromisos con diversas instituciones para reducir el uso de vehículos motorizados, en el marco de la mejora de la calidad del aire.
Energía y Minas.	Normas emitidas promueven la responsabilidad social orientada en favor de la actividad física para la salud.	Acuerdos o convenios suscritos con el sector privado para considerar la promoción de la actividad física en las acciones de responsabilidad social.	Acciones de responsabilidad social orientadas a la promoción de la actividad física cumplen con los criterios técnicos establecidos por el ente rector.
Mujer y Desarrollo Social.	Normas emitidas que promueven la habitación de espacios y horarios diferenciados en favor de la actividad física para la salud de las mujeres y poblaciones vulnerables.	Convenios suscritos para fortalecer la promoción de la actividad física para la salud en poblaciones vulnerables.	Ordenanza que establece horarios diferenciados para el uso de espacios públicos que permita la actividad física de la población: horario exclusivo para mujeres, niños, discapacidad, entre otros.
Trabajo.	Normas emitidas promueven la actividad física e incorpora indicadores de calidad para la certificación en salud de los centros laborales.	Centros laborales promueven actividad física para la salud, son supervisados y monitoreados según norma técnica	Centros laborales incentivados por promover la actividad física entre sus colaboradores
Transportes y Comunicaciones	Norma técnica que orienta el servicio de transporte público en favor de la actividad física.	Servicio de transporte público supervisado	Responsabilidad social fomenta la actividad física para la salud
	Norma técnica que orienta la construcción de infraestructura pública en favor de la actividad física.	Carreteras y puentes construidos cuentan con espacios que favorecen la actividad física de la población: ciclo vías rutas, acera, entre otros.	Servicio de transporte público reordenado: paraderos distanciados, establecidos oficialmente, promoción de transporte no motorizado, revisión técnica vehicular, entre otros.
	Norma técnica que orienta la promoción de actividad física a través de diversos medios.	Convenios suscritos para promover la actividad física de la población, a través de diversos medios de	Arquitectura urbana favorece la actividad física: alamedas para el tránsito peatonal, parques recreativos, aceras y rampas peatonales, puentes peatonales accesibles, parques seguros de bicicletas, zonas de skates, entre otros.
			✓ Población informada, sobre los beneficios de la actividad física, a través de diversos medios: escritos, impresos, virtuales,

DOCUMENTO TÉCNICO:
GESTIÓN PARA LA PROMOCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA SALUD

Instituto del Deporte.	Norma técnica que dispone el acceso gratuito de la población a espacios deportivos, en horarios diferenciados para realizar actividad física recreativa.	comunicación.	<p>televisivos, radiales, etc.</p> <p>✓ Personajes influyentes, populares autorizan el uso de su imagen para promover la actividad física.</p> <p>✓ Espacios específicos implementados, favorecen la actividad física recreativa</p> <p>✓ Espacios diferenciados según características de la población.</p>
	Norma técnica que orienta la actividad física recreativa de la población en general.		
	Convenios y acuerdos suscritos con diversas instituciones para el uso gratuito de infraestructura recreativa.		
	Desarrolla programas que promueven la actividad física colectiva, dirigidas a la población en general: actividades, concursos locales, competencias recreativas, festivales por aniversarios y/o fiestas patronales, etc.		Promotores de deportes recreativos conducen actividades o flash mode gratuitos, dirigidos a la población.



L. Pacheco 2

8. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- 1) Burrows R, y colaboradores (2001). Características biológicas, familiares y metabólicas de la obesidad infarto juvenil. Rev. Méd. Chile.
- 2) Carbonell Baeza, Ana y colaboradores (2010). Guía de recomendaciones para la promoción de actividad física. Junta de Andalucía. Consejería de Salud. España.
- 3) Dunstan, D.W. (2010). Television viewing time and mortality: the Australian Diabetes, Obesity and Lifestyle study (AusDiab).
- 4) Escobar B, Jorge M. (2003). Intervención pedagógica y didáctica en adultos y adultos mayores para la actividad física. Revista digital EF. Deportes. N° 63.
- 5) Instituto Latinoamericano y del Caribe de Planificación Económica y Social (2005) Metodología del marco lógico para la planificación, el seguimiento y la evaluación de proyectos y programas. Chile.
- 6) MINSA. (2005) Documento Técnico: Modelo de Abordaje para la Promoción de la Salud. Perú.
- 7) MINSA (2013) INS/CENAN-DEVAN. Situacional alimentaria nutricional. Perú.
- 8) Mónica Mispireta (2012) Simposio: "Determinantes del sobrepeso y la obesidad en niños en edad escolar en Perú". Revista Perú Med. Exp. Salud Pública.
- 9) Organización Mundial de Salud. (1986) Carta de Ottawa para la Promoción de la Salud. Primera Conferencia Internacional sobre la Promoción de la Salud. Canadá.
- 10) Organización Mundial de Salud. (1990) Declaración Mundial sobre Educación para Todos. "Satisfacción de las necesidades básicas de aprendizaje". UNESCO. Tailandia.
- 11) Organización Mundial de Salud. (2000) Promoción de la salud: hacia una mayor equidad. Quinta Conferencia Mundial de Promoción de la Salud. México.
- 12) Organización Mundial de Salud (2004). Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud.
- 13) Organización Mundial de Salud (2005) Carta de Bangkok para la promoción de la salud en un mundo globalizado. Sexta Conferencia Internacional sobre Promoción de la Salud. Tailandia.
- 14) Organización Mundial de Salud. (2009) La llamada a la acción de Nairobi para cerrar la brecha de implementación en Promoción de la Salud. Séptima Conferencia Mundial de Promoción de la Salud, Kenia.
- 15) Organización Mundial de Salud. (2010) Recomendaciones mundiales sobre la actividad física para la salud.
- 16) Organización Mundial de Salud. (2010) Declaración de Adelaida sobre la Salud en Todas las Políticas. Reunión Internacional sobre la Salud en Todas las Políticas. Australia.
- 17) Organización Mundial de Salud (2011) Declaración Política de la Reunión de Alto Nivel de la Asamblea General sobre la Prevención y el Control de las Enfermedades No Transmisibles.
- 18) Organización Mundial de Salud. (2011) Cerrando la Brecha: La Política de Acción sobre los Determinantes Sociales de la Salud. Conferencia Mundial sobre los Determinantes Sociales de la Salud. Brasil.



- 19) Organización Mundial de Salud. (2011) Conferencia Mundial sobre los Determinantes Sociales de la Salud. "Cerrando la Brecha: La Política de Acción sobre los Determinantes Sociales de la Salud". Brasil.
- 20) Organización Mundial de Salud. (1978) Declaración de Alma Ata. Conferencia Internacional de Atención Primaria de Salud. Kazajistán.
- 21) Organización Mundial de Salud. VIII Conferencia Mundial de Promoción de la Salud. (2013). La Declaración de Helsinki sobre la salud en todas las políticas. Finlandia.
- 22) Oscar Icarbone y colaboradores (2013). Manual Director de Actividad Física y Salud de la República Argentina. Ministerio de Salud Argentina.
- 23) Revista Peruana de Epidemiología (2013) Factores sociodemográficos asociados a actividad física y sedentarismo en población peruana adulta.
- 24) Sen, Amartya. (2002) Rationality and freedom. Cambridge.
- 25) Aznar Laín S y colaboradores (s/año). Actividad Física en la Infancia y la Adolescencia - Guía para todas las personas que participen en su educación. Disponible en: <https://www.msssi.gob.es/ciudadanos/proteccionSalud/adultos/actiFisica/docs/ActividadFisicaSaludEspanol.pdf>. Consultado el 27/01/15
- 26) Actividad Física en Niños y Adolescentes. Disponible en: <http://www.actividadfisica.net/actividad-fisica-actividad-fisica-ninos-adolescentes.html>. Consultado el 27/01/15.
- 27) Actividad Física en el Embarazo. Disponible en: <http://www.actividadfisica.net/actividad-fisica-actividad-fisica-embarazo.html>. Consultado el 27/01/15.
- 28) INEI. ENAHO-CENAN (2011). Informe sobre el estado nutricional del Perú. Disponible en: <http://bvs.minsa.gob.pe/local/minsa/1843.pdf>. Consultado el 27/01/15.
- 29) Municipalidad Metropolitana de Lima: Informe evaluando Lima (2012). Disponible en: "Lima como vamos". <http://www.limacomovamos.org/cm/wp-content/uploads/2013/12/InformeEvaluandoLima2012.pdf>. Consultado el 27/01/15.
- 30) OMS. Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud (WHA57.17). Disponible en: http://www.who.int/dietphysicalactivity/strategy/eb11344/strategy_spanish_web.pdf. Consultado el 27/01/15.
- 31) OMS. Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud - La actividad física en los adultos. Disponible en: http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_adults/es/. Consultado el 27/01/15.
- 32) OMS (2012) Mandato de la OMS. Recomendaciones Mundiales de Actividad Física para la Salud. Disponible en: <https://sites.google.com/site/actividadfisicaysalud2011/documento-OMS/mandato-de-la-OMS>. Consultado el 27/01/15.

