



coldeportes

CARACTERÍSTICAS Y RECOMENDACIONES PARA REALIZAR ACTIVIDAD FÍSICA EN EL CONTEXTO COMUNITARIO



AGENDA

1. Determinantes transversales para realizar AF en comunidad.
2. Recomendaciones de acuerdo a curso de vida:
 - Niños y jóvenes.
 - Adultos.
 - Persona Mayor.
3. Conclusiones y recomendaciones generales.



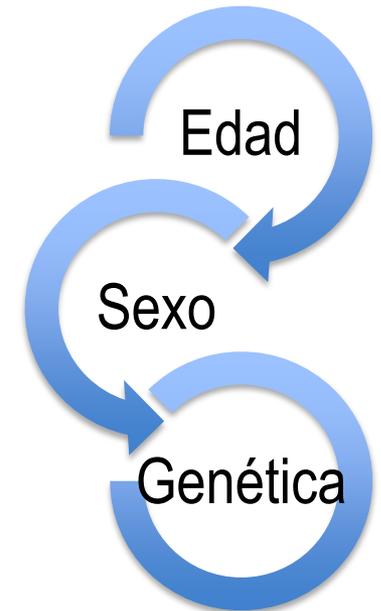
1. DETERMINANTES TRANSVERSALES PARA REALIZAR AF EN COMUNIDAD

- Factores que inciden en la práctica de actividad física.
- Criterios de análisis para la selección de los ejercicios a ofertar.



Factores que inciden en la práctica de actividad física

No modificables: son aquellos sobre los que no se pueden cambiar, es decir, no podemos tomar ninguna medida preventiva que los corrija o modifique.



Factores que inciden en la práctica de actividad física

Modificables: son aquellos factores sobre los que sí podemos actuar para cambiarlos.





Factores que inciden en la práctica de actividad física

El **contexto de atención**, lo analizamos desde, el tipo de población, tipo escenario, el clima, la hora de la práctica de AF.















Criterios de análisis para la selección de los ejercicios a ofertar

Selección de ejercicios.

Algunas acciones que pudieran conllevar a un alto riesgo y potencialidad lesiva, comprometiendo la salud de las estructuras anatómicas implicadas en la ejecución de una acción motriz.

López Miñarro (1999)



Criterios de análisis para la selección de los ejercicios a ofertar

Biomecánicos, fisiológicos, anatómicos.

Capacidad bioestructural de las estructuras anatómicas de soportar y adaptarse a niveles tensión, fuerzas de tracción, compresión, cizalla, rotacionales y posibles combinaciones de las mismas.

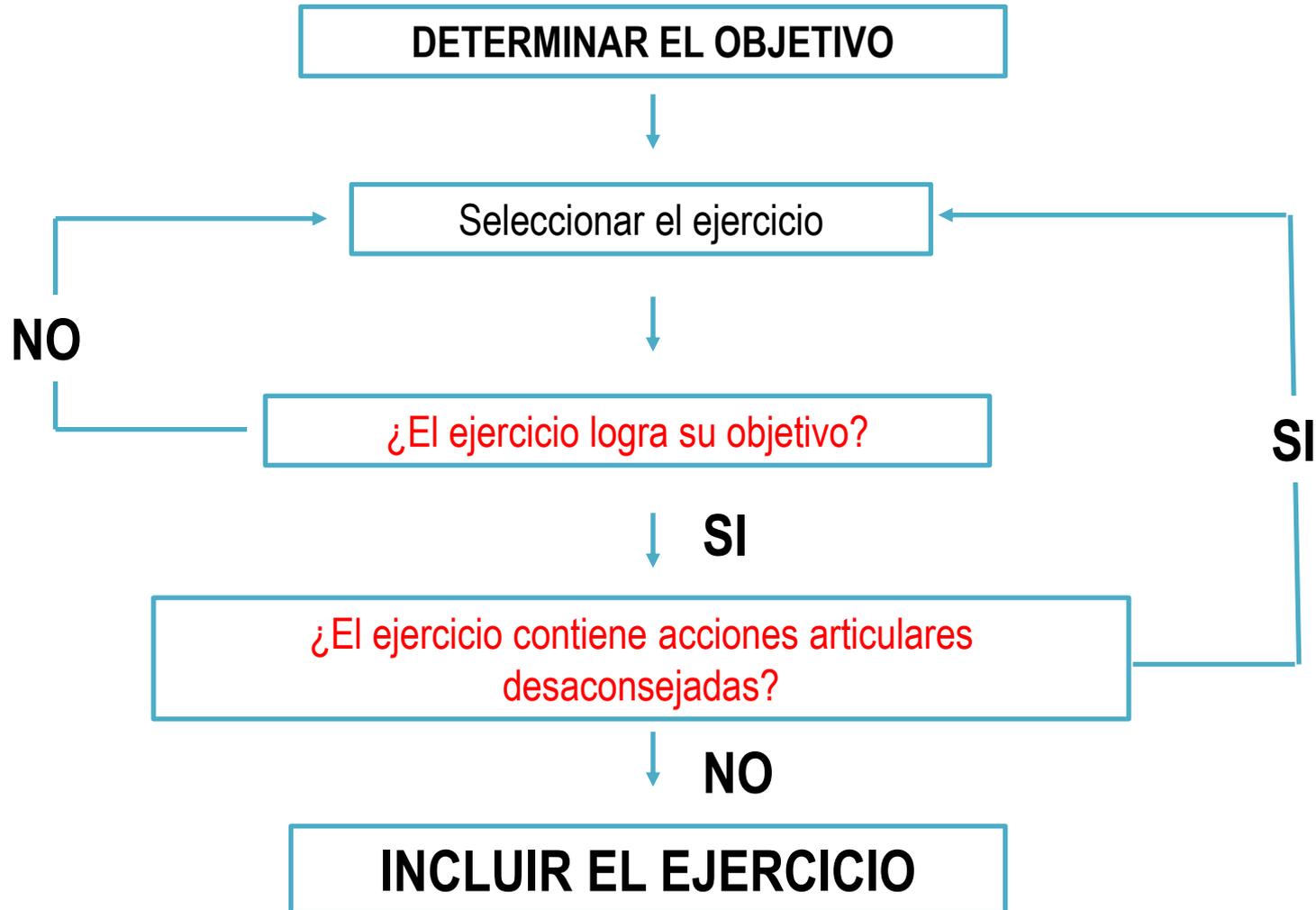
López Miñarro (1999)

CRITERIOS DE ANÁLISIS	
ARTICULACIÓN	ACCIÓN ARTICULAR DESACONSEJADA
Rodilla	<ul style="list-style-type: none">•Hiperflexión•Hiperextensión•Rotación forzada

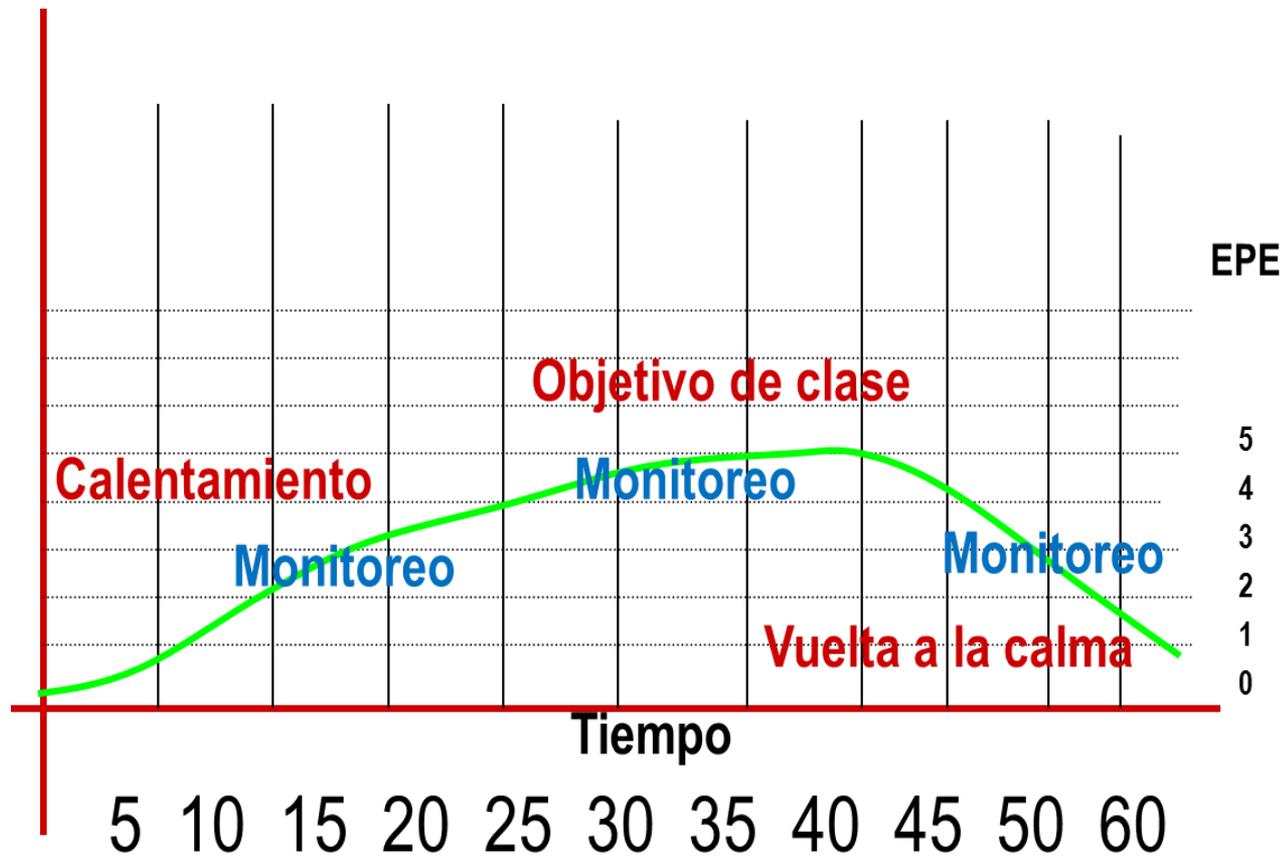
Criterios de análisis para la selección de los ejercicios a ofertar



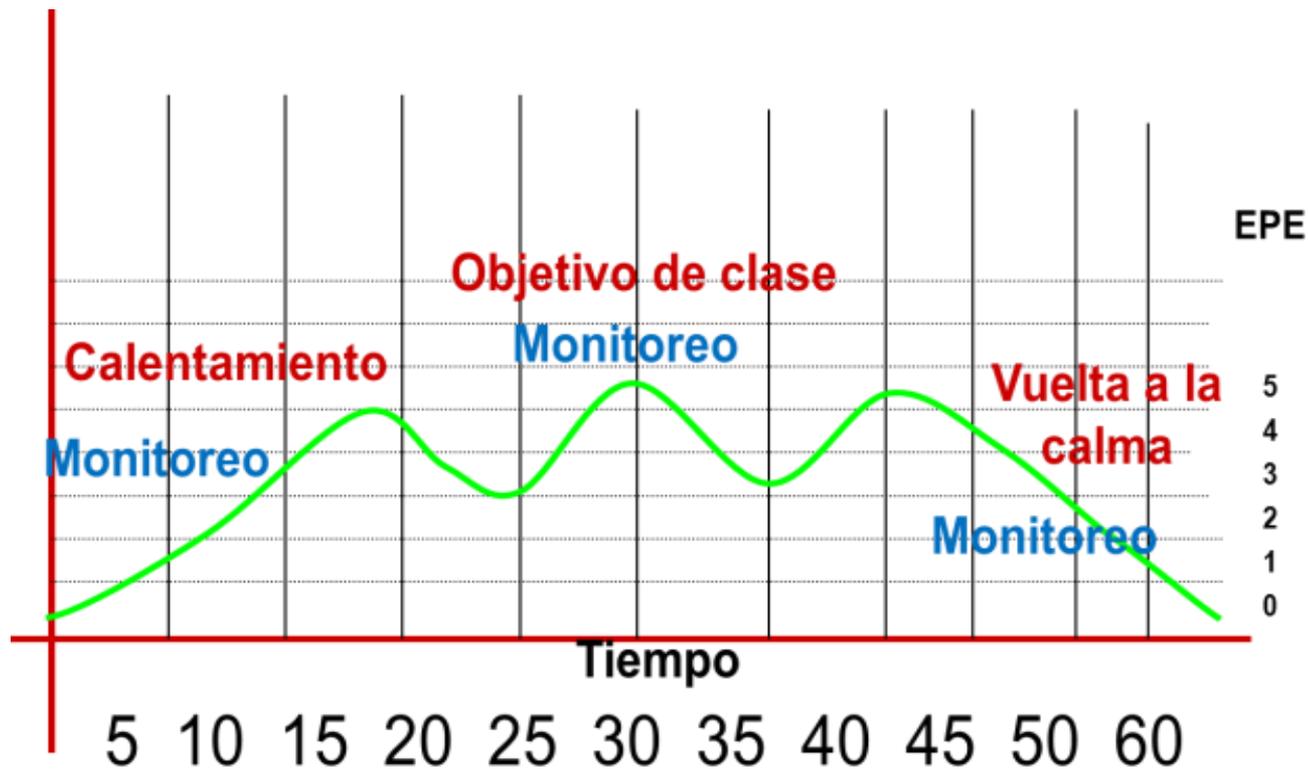
Criterios de análisis para la selección de los ejercicios a ofertar.



Criterios de análisis para la selección de los ejercicios a ofertar



Criterios de análisis para la selección de los ejercicios a ofertar



2. RECOMENDACIONES DE ACUERDO A CURSO DE VIDA

Se basa en un modelo que sugiere que los resultados de salud para individuos, familias y comunidades dependen de la interacción de diversos factores protectores y de riesgo a lo largo del curso de vida.

OMS 2014



2. RECOMENDACIONES DE ACUERDO A CURSO DE VIDA

Niños y jóvenes 5 -17

Generación y establecimiento de conductas saludables.

Condiciones óptimas para el trabajo aeróbico.

Las niñas tienen nivel inferior de hemoglobina.

Presentan una vía anaeróbica restringida.



2. RECOMENDACIONES DE ACUERDO A CURSO DE VIDA

Niños y jóvenes 5 -17

Diferenciación y maduración de las células musculares El aumento de la masa muscular se da en la pubertad

No esta maduro el sistema cardio – pulmonar
Composición ósea en dllo.

Vuelta a la calma y recuperación rápida post ejercicio más rápida

La capacidad termorreguladora



2. RECOMENDACIONES DE ACUERDO A CURSO DE VIDA

Niños y jóvenes 5 -17

Frecuencia:

Todos los días de la semana.
(Fuerza 3 x semana)

Intensidad:

Moderada o vigorosa

Tiempo:

60 minutos diarios.
(2 sesiones de 30 min por día)

Tipo:

Aeróbico (vigorosa), anaeróbico (modera o vigorosa)
(Fuerza 3 x semana)

OMS 2010



2. RECOMENDACIONES DE ACUERDO A CURSO DE VIDA

Adultos de 18 a 64 años

Cambios
conductuales

Maduración
de los
sistemas
funcionales

Se alcanza el
máximo
rendimiento y
a su vez la
disminución
de la
capacidad
funcional

Cambios en la
composición
corporal por
sexo



2. RECOMENDACIONES DE ACUERDO A CURSO DE VIDA

Adultos de 18 a 64 años

Estimular todos los componentes de la aptitud física.

Reducción de HDL, + tejido adiposo visceral.

Aumenta la longevidad y desarrollo de la vida con mejor calidad.

Se ha de tener cuidado con los ejercicios a ofertar para su seguridad.



2. RECOMENDACIONES DE ACUERDO A CURSO DE VIDA

Adultos de 18 a 64 años

Frecuencia:

150 min por semana (moderada).
75 min por semana (vigorosa)

Intensidad:

Moderada o vigorosa

Tiempo:

150 o 75 minutos por semana, respectivamente.

Tipo:

Aeróbico anaeróbico (moderada o vigorosa) (Fuerza 2 x semana)

OMS 2010



2. RECOMENDACIONES DE ACUERDO A CURSO DE VIDA

Personas mayores >65 años

Mejora de la
calidad de
vida

Mayor tiempo
disponible
para la
realización
de AF

Estimular
todos los
componentes
de la aptitud
física.

Son personas
que
probablemente
presentan
alguna ECNT.



2. RECOMENDACIONES DE ACUERDO A CURSO DE VIDA

Personas mayores >65 años

Se pueden proponer ejercicios tanto intensidad moderada o vigorosa

EL ejercicio aeróbico, disminuye la presión arterial

Proveer diferentes posibilidades para realizar AF

Todas las personas mayores deben ser físicamente activos



2. RECOMENDACIONES DE ACUERDO A CURSO DE VIDA

Personas mayores >65 años

Frecuencia:

150 min por semana (moderada).
75 min por semana (vigorosa)

Intensidad:

Moderada o vigorosa

Tiempo:

150 o 75 minutos por semana.

Tipo:

Aeróbico anaeróbico (moderada o vigorosa) (Fuerza 2 x semana)

OMS 2010



2. RECOMENDACIONES DE ACUERDO A CURSO DE VIDA

Hidratación

Entre el 50 – 60% del peso de un individuo es agua.

El % de agua disminuye a lo largo de la vida.

Entre mayor sea el el tejido graso, menor cantidad de agua

Por lo general los hombre tienen más agua que las mujeres

OMS 2010



2. RECOMENDACIONES DE ACUERDO A CURSO DE VIDA

Hidratación

Antes,
durante y
después.

Tomar líquido
frecuentement
e (cada 15 ó
20 min).

Tomar líquidos
antes de tener
sed

AGUA

OMS 2010



ESCALA DE PERCEPCIÓN DEL ESFUERZO BORG MODIFICADA

0	No siente nada	
1	Muy suave	
2	Suave	
3	Moderado	
4	Moderado	
5	Fuerte	
6	Fuerte	
7	Muy fuerte	
8	Muy fuerte	
9	Muy fuerte	
10	Extremadamente fuerte	

3. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES GENERALES

- Se ha comprobado que los niños poco activos, desarrollaran conductas sedentarias, siendo un potencial adulto inactivo.
- Todos los sistemas funcionales del niño y del joven se encuentran en constante maduración, para lo cual la practica de actividad física regular, aporta considerables beneficios de orden morfo-fisiológico, social, motor, y en si en su desarrollo, salud y calidad de vida.



3. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES GENERALES

- En el caso de las personas adultas, debemos enfocarnos a que nuestros usuarios adquieran conductas saludables y tengan adherencia a la práctica física regular, esto mediado a través de estrategias basadas en la evidencia como lo son las SAFMD.
- Existe una relación directa no solo referida a beneficios en salud, si no también en mejora de la calidad de vida y de bienestar de las personas que realizar actividad física de manera regular, por lo tanto la oferta de actividades, deben ser planeadas, programadas y estructuradas, con el fin de no generar efectos adversos en práctica.



3. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES GENERALES

- Las personas mayores deben mantener un estilo de vida activo manteniendo sus capacidades funcionales, cuidando de su calidad de vida y bienestar.
- Las personas mayores pueden cumplir las mismas recomendaciones que los adultos, teniendo en cuenta sus prescripciones medicas, lo cual hace que nos documentemos en esta población con todas sus características, para así mejorar nuestro servicio a la comunidad.





Un héroe es alguien que entiende la responsabilidad que viene con su libertad.- Bob Dylan

Hábitos y estilos de vida saludable





Si buena salud quieres tener...

**Por lo menos 150 minutos de actividad física a la semana debes hacer,
5 porciones entre frutas y verduras al día debes comer,
espacios 100% libres de humo de tabaco debes proteger,
y con Paz un mejor país podremos ver.**





coldeportes

TODOS POR UN
NUEVO PAÍS
PAZ EQUIDAD EDUCACIÓN



GRACIAS