



# Propuestas de intervención para promover la actividad física y reducir comportamientos sedentarios



**A continuación se describen actividades e intervenciones que pueden ser replicables en diversos contextos de acuerdo con las particularidades de la población.**

Las actividades que se describen a continuación son una adaptación de la Guía de Servicios Preventivos Comunitarios del Centro para el Control y Prevención de Enfermedades CDC.<sup>1,2,3</sup> Esta clasifica las intervenciones en 3 enfoques:



**1. Informativos:** campañas comunitarias y en medios de comunicación; educación para la salud centrada en el aporte de información.



**2. Sociales y conductuales:** educación física en la escuela; apoyo social en entornos comunitarios y laborales; cambios de comportamiento en salud; educación para la salud en universitarios.



**3. Ambientales y de políticas:** creación de espacios para la práctica de actividad física; diseño urbano y uso de la tierra a escala comunitaria y de calle; políticas para el transporte activo; políticas y planificación comunitaria.

## Enfoques Informativos



Mensajes de información, instrucción y motivación sobre actividad física en sitios clave dirigidos a la comunidad.

**Campañas comunitarias de información**



Mensajes en puntos de decisión para motivar el uso de escaleras en lugar de ascensores o escaleras eléctricas.



Difundir información por medio de la prensa, radio, televisión y vallas publicitarias para aumentar el conocimiento acerca de la actividad física, influir en las actitudes, creencias, y cambiar el comportamiento.



**Campañas en medios de comunicación**



Anuncios en diferentes medios de comunicación para promocionar hábitos y estilos de vida saludable.

El uso de campañas en medios de comunicación para aumentar la conciencia sobre las oportunidades y las formas de mantenerse activo.

# Enfoques sociales y conductuales



## Educación física en la escuela

Priorizar las clases de educación física y promover actividades extracurriculares en la escuela.



Proporcionar entornos físicos adecuados y recursos para la actividad física estructurada y no estructurada a lo largo del día (antes, durante y después del colegio).



## Apoyo social en entornos comunitarios y laborales

Charlas en las escuelas que alienten a los estudiantes a que pasen menos tiempo viendo la televisión y utilizando videojuegos.



Crear, fortalecer y mantener redes sociales, como por ejemplo, consolidar grupos que apoyen el incremento de la actividad física en la comunidad.



## Cambios de comportamiento en salud



Generar un sistema de apoyo en el lugar de trabajo para incentivar la práctica regular de actividad física y de transporte activo. Hacer jornadas educativas para los empleados sobre las ventajas y oportunidades de la actividad física.

Evaluación de la actividad física del participante y su disposición para el cambio, que fortalezca el comportamiento a través de la recompensa personal, la resolución estructurada de problemas y la prevención de recaídas.



Realización de sesiones grupales, regulares y estructuradas de actividad física que incluyan algún componente educativo, pueden realizarse en los centros de trabajo y los centros comunitarios.



Conformación de grupos para brindar compañerismo y apoyo mientras se mantienen físicamente activos, como caminar, y otras actividades.



Las intervenciones de actividad física en el lugar de trabajo aportan beneficios a la salud física, mental y social, y ayudan a reducir el ausentismo y el agotamiento de los empleados.



Sesiones de actividad física en la comunidad en lugares públicos (por ejemplo, parques, patios escolares, centros comunitarios, lugares de trabajo e instalaciones deportivas).



Propiciar una cultura saludable mediante el diseño de políticas laborales que fomenten y promuevan la actividad física de todos los empleados.



Programas adaptados individualmente para el cambio del comportamiento en materia de salud.



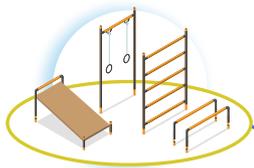
## Educación para la salud en estudiantes universitarios

Intervenciones educativas dirigidas a estudiantes universitarios para desarrollar hábitos que persistan durante toda la vida, aumentando y/o manteniendo los niveles de actividad física.



Desde los departamentos de bienestar universitario, incluir la actividad física en las facultades y programas respectivos.

# Enfoques ambientales y de política



## Creación y acceso de espacios para la práctica de actividad física:



A partir de las iniciativas de empresas, coaliciones (unión entre personas, grupos o partes interesadas), organismos y comunidades crear o dar acceso a lugares donde las personas pueden estar físicamente activas.

Las ciudades deben buscar diseños urbanos compactos y de uso mixto que fomenten un cambio de transporte, pasando de los vehículos privados a los desplazamientos a pie, en bicicleta y en transporte público.



Estímulo de la actividad física en zonas geográficas pequeñas, en general limitadas a unas pocas cuadras.



Promover principalmente el transporte a pie o en bicicleta y el juego activo en espacios al aire libre.



Intervenciones que incluyan los esfuerzos de planificadores urbanos, arquitectos, urbanizadores y profesionales de salud pública.



## Políticas para el transporte activo



Creación o mejora de los carriles para bicicletas.

Desarrollo de planes y políticas que estén diseñados para reducir las barreras ambientales y estructurales que afectan directamente el comportamiento de la actividad física.



Aumentar el transporte activo para mejorar la calidad del aire, la reducción de la congestión del tráfico y la reducción de las emisiones de dióxido de carbono.

Políticas y planificación comunitaria

# Estrategias nacionales para promover la actividad física y reducir comportamientos sedentarios

Desde la perspectiva de los modelos de intervención desarrollados por el Ministerio del Deporte, basados en la evidencia científica e implementados en los ámbitos comunitario, salud, educativo y laboral, se destaca el Programa Nacional de Hábitos y Estilos de Vida Saludable – HEVS.

## Estrategias del Programa Nacional de Hábitos y Estilos de Vida Saludable<sup>3</sup>

### Trabajo intersectorial

#### Estrategias directas



##### Fuertemente activos

Fomenta la actividad física a través de diferentes formas de movimiento enmarcadas en las nuevas tendencias como calistenia, entrenamiento funcional, yoga entre otras.



##### Grupos comunitarios de actividad física regulares y no regulares

Conjunto de personas ubicadas en zona urbana o rural, que asisten a escenarios comunitarios para participar en sesiones de actividad física orientada por un integrante del Equipo Colombia HEVS. Los grupos regulares se realizan 3 veces por semana, los no regulares 1 a 2 veces por semana.



##### Eventos masivos

Son actividades que congregan a un gran número de personas de diferentes grupos poblacionales para realizar actividad física.



##### Vías activas y saludables (VAS)

Fomentar la práctica de actividad física en el tiempo libre, permitiendo a las personas usar algunos espacios públicos vehiculares como espacios de esparcimiento, recreación, deporte o transporte no motorizado por algunas horas del día.



##### Consejería a hogares

Asesoría a los hogares de los usuarios de los grupos comunitarios de actividad física regulares y no regulares del territorio nacional, sobre la importancia de la adopción y mantenimiento de los comportamientos saludables en la población.

#### Estrategias indirectas



##### Asesorías a instituciones u organizaciones

El Equipo Colombia HEVS orienta y da herramientas en promoción de HEVS a líderes institucionales u organizaciones de los ámbitos educativo, laboral, salud y comunitario, para generar iniciativas que favorezcan la adopción y mantenimiento de comportamientos saludables en la población.



##### Acciones para promover hábitos y estilos de vida saludable

Actividades encaminadas a sensibilizar y posicionar temas relacionados con la actividad física, alimentación saludable y espacios 100% libres de humo de tabaco que involucran a la comunidad, medios de comunicación y tomadores de decisión.



##### ActiVAS tú Barrio

Es un modelo de VAS con una distancia menor a 300 metros lineales orientado a barrios y comunas que presentan una infraestructura limitada para la práctica del deporte y la actividad física. Se busca especialmente la presencia de niños y niñas.

# Estas propuestas de intervención generan oportunidades para que las personas puedan cumplir con las siguientes recomendaciones de actividad física de la OMS:



## Directrices de la OMS sobre la actividad física y los hábitos sedentarios 2020<sup>4,5</sup>

### Niños y niñas (1-2 años)

Al menos 180 minutos de múltiples actividades físicas de cualquier intensidad, incluidas de moderada a vigorosa, distribuidas a lo largo del día; cuanto más, mejor. No deberían permanecer inactivos más de 1 hora seguida o sentados durante períodos prolongados. No es aconsejable que los niños y niñas de 1 año pasen tiempo inactivos frente a una pantalla. En niños y niñas de 2 años, el tiempo que permanezcan inactivos ante una pantalla no debería superar 1 hora.



### Niños, niñas y adolescentes (5-17 años)

Al menos un promedio de 60 minutos al día a lo largo de la semana de AF de intensidad moderada a vigorosa; y al menos 3 días a la semana de actividades aeróbicas de intensidad vigorosa y actividades para reforzar músculos y huesos. Limitar el tiempo dedicado a actividades sedentarias, especialmente el tiempo de ocio delante de una pantalla.



### Adultos (18-64 años)

Entre 150 a 300 minutos a la semana de AF de intensidad moderada, de 75 a 150 minutos a la semana de AF de intensidad vigorosa o una combinación de ambas a lo largo de la semana. Dos días a la semana de actividades de fortalecimiento muscular. Limitar el tiempo dedicado a actividades sedentarias y sustituirlo por más actividad física de cualquier intensidad (incluso leve).



### Personas mayores

Entre 150 a 300 minutos a la semana de AF de intensidad moderada o de 75 a 150 minutos a la semana de AF de intensidad vigorosa o una combinación de ambas. Dos días a la semana de actividades de fortalecimiento muscular. Tres días a la semana de actividades de equilibrio funcional y fuerza. Las personas mayores deben limitar el tiempo que dedican a actividades sedentarias. Sustituir el tiempo sedentario por una actividad física de cualquier intensidad (incluso leve).



### Mujeres embarazadas y en puerperio

Al menos 150 minutos a la semana de AF de intensidad moderada. Incorporar actividades aeróbicas, de fortalecimiento muscular y añadir estiramientos moderados. Limitar el tiempo dedicado a actividades sedentarias y sustituirlo por más actividad física de cualquier intensidad (incluso leve).



### Lactantes (menores de 1 año)

Estar físicamente activos varias veces al día de diversas maneras, en particular mediante el juego interactivo en el suelo; cuanto más, mejor. Para los que todavía no son capaces de desplazarse al menos 30 minutos en posición prona (tiempo acostado de barriguita) distribuidos a lo largo del día mientras están despiertos. No permanecer inactivo más de 1 hora seguida ni pasar tiempo frente a una pantalla.



### Niños y niñas de (3-4 años)

Al menos 180 minutos de múltiples actividades físicas de cualquier intensidad, de los cuales al menos 60 sean de intensidad moderada a vigorosa, distribuidos a lo largo del día; cuanto más, mejor. No deberían permanecer inactivos más de 1 hora seguida o sentados durante períodos prolongados. El tiempo pasivo frente a una pantalla no debe superar 1 hora.



### Niños, niñas y adolescentes con discapacidad

Al menos un promedio de 60 minutos al día a lo largo de la semana de AF de intensidad moderada a vigorosa; y al menos 3 días a la semana de actividad aeróbica vigorosa y actividades que refuercen músculos y huesos. Limitar el tiempo dedicado a actividades sedentarias, y sustituirlo por actividad física de cualquier intensidad (incluso leve).



### Adultos con discapacidad (>18 años)

Entre 150 a 300 minutos a la semana de AF de intensidad moderada o de 75 a 150 minutos a la semana de AF de intensidad vigorosa o una combinación de ambas. Dos días a la semana de actividades de fortalecimiento muscular y tres días a la semana de actividades de equilibrio funcional. Limitar el tiempo dedicado a actividades sedentarias, y sustituirlo por actividad física de cualquier intensidad (incluso leve).



### Adultos y personas mayores con afecciones crónicas

Entre 150 a 300 minutos a la semana de AF de intensidad moderada o de 75 a 150 minutos a la semana de AF de intensidad vigorosa o una combinación de ambas. Dos días a la semana de actividades de fortalecimiento muscular. Tres días a la semana de actividades de equilibrio funcional y entrenamiento de la fuerza. Limitar el tiempo dedicado a actividades sedentarias y sustituirlo por más actividad física de cualquier intensidad (incluso leve).



Ministerio del Deporte: [www.mindeporte.gov.co](http://www.mindeporte.gov.co)



@MinDeporteCol



Escanea y comparte.

Clic aquí para descargar

## Referencias

1. Heath GW, Parra DC, Sarmiento OL, Andersen LB, Owen N, Goenka S, et al. Evidence-based intervention in physical activity: lessons from around the world. *The Lancet*. 2012;380(9838):272-81.  
2. Bauman A, Craig CL. The place of physical activity in the WHO Global Strategy on Diet and Physical Activity. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*. 2005;2(1):1-6.  
3. Ministerio del Deporte. Guía de Confinanciación Programa Nacional de Hábitos y Estilos de Vida Saludables. 2021.

4. Organización Mundial de la Salud. Directrices de la OMS sobre actividad física y hábitos sedentarios. 2020.

5. Directrices sobre la actividad física, el comportamiento sedentario y el sueño para menores de 5 años. Washington, D.C.: Organización Panamericana de la Salud; 2019.