



CampeSENA
¡Una Esperanza De Vida!

PROMOCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

DIRECCIÓN DE FORMACIÓN PROFESIONAL



PROMOCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

DIRECTIVOS

Jorge Eduardo Londoño Ulloa

Director

Dirección general

Claudia Patricia Forero Londoño

Directora de Formación Profesional

Dirección general

Luis Alejandro Jiménez Castellanos

Director del Sistema Nacional de Formación para el Trabajo

Dirección general

Luis Humberto González Ortiz

Subdirector

Centro Agroempresarial y Desarrollo Pecuario- Regional Huila

ECOSISTEMA DE RECURSOS EDUCATIVOS DIGITALES

Milady Tatiana Villamil Castellanos

Responsable Ecosistema de recursos educativos digitales

Dirección General

Olga Constanza Bermúdez Jaimes

Responsable línea de producción

Dirección general

CONTENIDO INSTRUCCIONAL

Leidy del Pilar Aguirre Caicedo

Autor/a

Regional Risaralda - Centro de Comercio y Servicios

Gissela del Carmen Alvis Ladino

Diseñadora instruccional

Centro Agroempresarial y Desarrollo Pecuario- Regional Huila

DISEÑO Y DESARROLLO DE RECURSOS EDUCATIVOS DIGITALES

Marcela González Gómez

Diseñadora Gráfica

Centro Agroempresarial y Desarrollo Pecuario- Regional Huila

Kevin Danilo Gómez Perilla

Diseñador Gráfico

Centro Agroempresarial y Desarrollo Pecuario- Regional Huila

Jaime Hernán Tejada Llano

Validación de recursos educativos

Centro Agroempresarial y Desarrollo Pecuario- Regional Huila

Promoción de la actividad física y estilos de vida saludable

Servicio Nacional de Aprendizaje - SENA - 2025

184 Páginas

ISBN



Fotografías y vectores tomados de
freepik.es, stock.adobe.com,
pexels.com y flaticon.com



Licencia creative commons CC
BY-NC-SA

*Este material puede ser distribuido, copiado y exhibido por terceros si se muestra en los créditos.
No se puede obtener ningún beneficio comercial y las obras derivadas tienen que estar bajo los
mismos términos de la licencia que el trabajo original.*

Base v4.1.0 - Paquete v3.1.0





PROMOCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

Este programa de formación desarrolla competencias para promover estilos de vida saludables mediante la actividad física, la alimentación adecuada, el análisis de factores de riesgo, teorías del cambio comportamental, normativas vigentes y estrategias comunitarias para la prevención de enfermedades no transmisibles y el bienestar integral.

Promoción de la actividad física

DESARROLLO DE CONTENIDOS

Bienvenida del Director **08**

Introducción **10**

1. Actividad física, beneficios y política pública **14**

1.1 Salud

1.2 Normas, promoción de hábitos y condiciones

2. Factores de riesgo, enfermedades y ejercicio físico **44**

2.1 Factores de riesgo modificables

2.2 La actividad física como factor protector de enfermedades no transmisibles

3. Promoción de la actividad física y estilos de vida saludable **78**

3.1 Modelo transteórico, Teoría del comportamiento planificado y de la autoeficacia

3.2 Escala multidimensional de la motivación, Modelo ecológico y Recomendaciones de Actividad Física (AF)

4. Hábitos y vida saludable **112**

4.1 Hábitos saludables en la actividad física

4.2 Vida saludable

Glosario **154**

Referencias bibliográficas **158**

Bitácora de actividades **162**



CampeSENA
¡Una Esperanza Devida!

PALABRAS DE BIENVENIDA DEL DIRECTOR

Actualmente, la humanidad enfrenta grandes desafíos y dilemas: ¿el desarrollo o la conservación de la naturaleza? ¿El mercado por encima del estado? ¿La financiarización de la democracia? Pero de todos ellos, hay uno de especial interés para los propósitos de nuestra institución: ¿quién alimenta a las y los colombianos y cómo podemos ponernos a su servicio? Hay múltiples respuestas válidas para el contexto que se proponga.

Por ejemplo, la llamada revolución verde prometió alimentar a la humanidad, pero en realidad terminó por fortalecer a unas pocas empresas que desarrollaron tecnología para, entre otras cosas, producir semillas manipuladas genéticamente. No erradicó el hambre. Lo que hizo fue globalizar la alimentación a través de la agricultura extensiva y el monopolio del mercado, con sus respectivas consecuencias ambientales y climáticas. En contraste, la economía campesina ha conservado sus tradiciones, cultivando en pequeños predios con variedad, biodiversidad, luchando por las semillas nativas, por su territorialidad, por la protección y uso sostenible de los ecosistemas, y por su cultura y percepción de la riqueza. Son alrededor de 1.600.000 familias dueñas de pequeños predios, que generan empleo, dinamizan la economía y contribuyen a la conservación del ambiente.

Desde mi perspectiva, la economía campesina alimenta a Colombia. Por ello, la estrategia CampeSENA busca reivindicar y exaltar el papel de campesinas y campesinos a nivel nacional.

Los esfuerzos políticos, económicos, sociales, culturales y educativos que ha hecho el gobierno del presidente Gustavo Petro para llevar a cabo la reforma agraria son evidentes. En la historia del país, la entrega de tierras y el posicionamiento del tema campesino no habían tenido tanta relevancia en el imaginario colectivo y en la agenda nacional como en este momento. Fue este Gobierno el que enfiló todos sus esfuerzos para reconocer a nivel constitucional al campesinado como sujeto de especial protección constitucional y también fue el que se comprometió a implementar la Declaración de Naciones Unidas sobre Derechos del Campesinado.

Nuestra principal obsesión, en línea con las apuestas del Gobierno Nacional, es que la economía campesina, que provee alrededor del 74 % de los alimentos que consumimos en Colombia, tenga un acceso de calidad y pertinencia al conocimiento. Por eso, hemos flexibilizado la formación; hoy cualquier campesina o campesino, sin ningún grado de escolaridad, puede acceder a nuestra oferta educativa técnica o complementaria. Además, previa certificación de competencias, pueden ser instructoras o instructores del SENA. El Fondo Emprender también se ha rediseñado para que las asociaciones campesinas puedan acceder a sus recursos de manera prioritaria y sin las barreras de acceso que podían venirse presentando.

Toda nuestra institución se ha volcado al campo. "El SENA vuelve al campo" es el mantra que hemos adoptado y por el cual trabajamos sin pausa ni reposo por el campesinado colombiano. Esta cartilla que sostiene en sus manos, es muestra de nuestra preocupación por la formación de este sector, es la materialización de nuestro compromiso por la justicia social, ambiental y económica, y, estamos seguros, de que será una herramienta para los diferentes propósitos educativos y formativos que llevaremos al campo.

Emisoras, formadoras y formadores, recursos y mucho amor y cariño por el sector campesino son los instrumentos que hacen realidad el *slogan*: ¡O trabajamos juntos, o nos cuelgan por separado!

¡Mucho fundamento!

Jorge Eduardo Londoño Ulloa

Director General del SENA

Gobierno del Cambio



CAMPESENA RADIAL

CERRANDO BRECHAS, EMPODERANDO AL CAMPO COLOMBIANO

¿Qué es CampeSENA?

Es una estrategia del SENA para promover el reconocimiento de la labor del campesinado colombiano, fortalecer su economía y facilitar el acceso de esta población a los diferentes programas y servicios del SENA, con justicia social, ambiental y económica.

¿Para qué sirve?

Con esta estrategia, el SENA busca propiciar el reconocimiento del campesinado en la vida social, cultural y económica del país, con líneas de acción transversales para atender a esta población y generar capacidades para la articulación y consolidación de modelos asociativos campesinos.

Para fortalecer las capacidades, conocimientos y habilidades de la población campesina, y abrirle la puerta a nuevas opciones que le permitan incrementar sus ingresos y mejorar su calidad de vida.





¿Qué es CampeSENA Radial?

CampeSENA Radial nace desde nuestro campo colombiano, como una iniciativa que busca contribuir con la formación técnica a través de experiencias auditivas accesibles para los campesinos y campesinas del país, aprovechando el poder de la radio y los *podcasts* como medio para llevar el conocimiento y oportunidades a cada rincón del territorio nacional.



Mediante la narración de historias y la simulación de situaciones reales del campo colombiano, se transmiten conceptos clave, experiencias, buenas prácticas y procesos esenciales para el progreso y la sostenibilidad de nuestras fincas.



Uno de los pilares de la estrategia, es brindar a los campesinos del país una formación complementaria integral, pues CampeSENA Radial no solo se enfoca en mejorar sus técnicas agrícolas y que alcancen resultados más fructíferos en sus cultivos, sino que también fomenta la creatividad, facilita el aprendizaje sensorial y garantiza una experiencia educativa dinámica y efectiva. De este modo, los aprendices, experimentan una mejor retención de información y un desarrollo de sus habilidades cognitivas como la concentración, la memoria y el pensamiento crítico.

PILARES DE CAMPESENA RADIAL

A través de la estrategia CampeSENA Radial, se busca empoderar a los campesinos y campesinas de nuestro país, convirtiéndolos en agentes activos de su propio desarrollo y del progreso del sector rural, al garantizar el acceso equitativo del conocimiento y oportunidades de aprendizaje, así, se fortalece la economía rural y se reduce la brecha digital en el campo, impulsando la productividad, la competitividad y la generación de recursos en las comunidades agrícolas. De igual manera, esta propuesta promueve la sostenibilidad ambiental, incentivando prácticas agrícolas amigables con el medio ambiente y la conservación de los recursos naturales.

Por tanto, para estimular el aprendizaje, la estrategia cuenta con diferentes materiales y recursos que buscan una participación activa de la comunidad campesina como:



Narraciones cautivadoras y personificaciones:

Los conceptos se presentan a través de historias y situaciones cotidianas del campo, conectando con la realidad de los agricultores y facilitando la comprensión.



Efectos de sonido y música ambiental:

se recrean ambientes rurales para crear una experiencia auditiva inmersiva y atractiva, manteniendo la atención y motivación de los participantes.



Encuentros presenciales de interacción:

se fomentan espacios presenciales para que los campesinos intercambien ideas, compartan experiencias y se apoyen mutuamente en su proceso de aprendizaje.





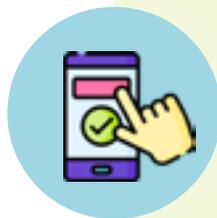
Material de apoyo:

son las cartillas digitales e impresas en las que se encuentra el contenido técnico para fortalecer las competencias de cada programa de formación.



Programas de radio:

Una parrilla de programas radiales que se transmitirán a través de diferentes emisoras de todo el país, donde los aprendices podrán escuchar las experiencias y el contenido diseñado para apoyar el proceso formativo.



Aplicación móvil:

Una aplicación que contiene *podcasts*, cartilla digital, glosario y actividad interactiva, permitiendo que el aprendiz consulte el material sin necesidad de tener acceso a internet.

CampeSENA Radial es una apuesta por el futuro del campo colombiano, donde la educación se convierte en la herramienta fundamental para el progreso y la transformación social.



1

ACTIVIDAD FÍSICA, BENEFICIOS Y POLÍTICA PÚBLICA

Este componente formativo aborda los conceptos de actividad física, salud, ejercicio físico, y deporte, detallando los beneficios de la actividad física para el bienestar general. También explora los hábitos saludables, el sedentarismo, y las normativas públicas relacionadas con la promoción de estilos de vida saludables, alimentación adecuada y control del tabaquismo. Es una guía para profesionales del deporte y la salud.

INTRODUCCIÓN

La actividad física desempeña un papel fundamental en la promoción de la salud y el bienestar de las personas. Involucra cualquier movimiento corporal que genera un gasto energético, lo que contribuye al mejoramiento de la condición física, la prevención de enfermedades y el fomento de hábitos saludables. Su práctica regular es clave para mantener un equilibrio entre el cuerpo y la mente.

Este componente formativo ofrece una visión integral sobre los beneficios de la actividad física, el ejercicio físico y el deporte. También se abordan temas como el sedentarismo y su impacto en la salud, así como la importancia de establecer hábitos saludables. Además, se proporciona un marco normativo que regula la promoción de la actividad física y estilos de vida saludables en la sociedad.

Conocer estos conceptos y aplicarlos es esencial para los profesionales del deporte y la salud. A través de estrategias adecuadas, se pueden promover cambios positivos en el comportamiento de las personas, contribuyendo así a la mejora de la calidad de vida y a la prevención de enfermedades no transmisibles relacionadas con el estilo de vida.



VITAMIN

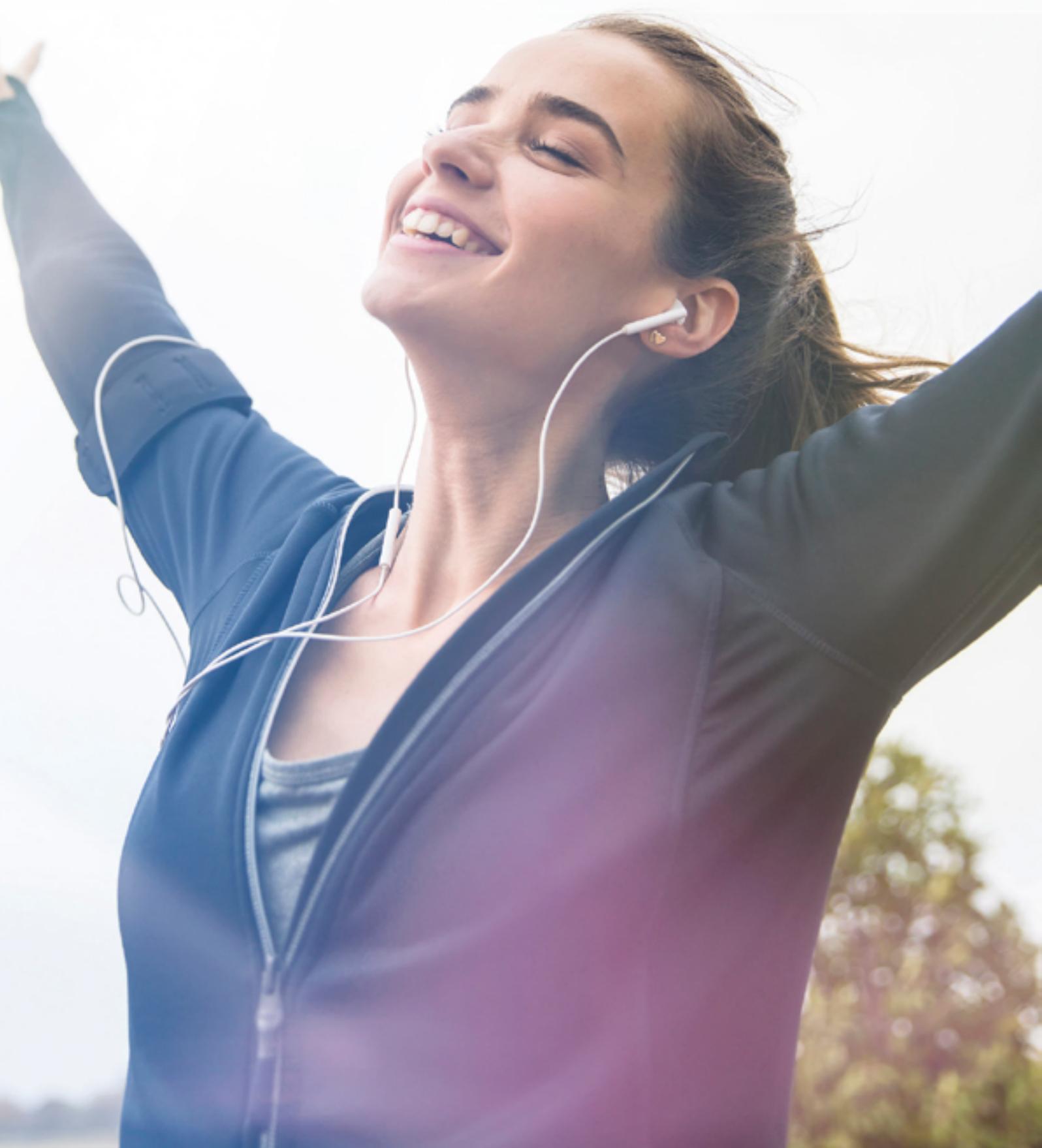


OXYGEN



go





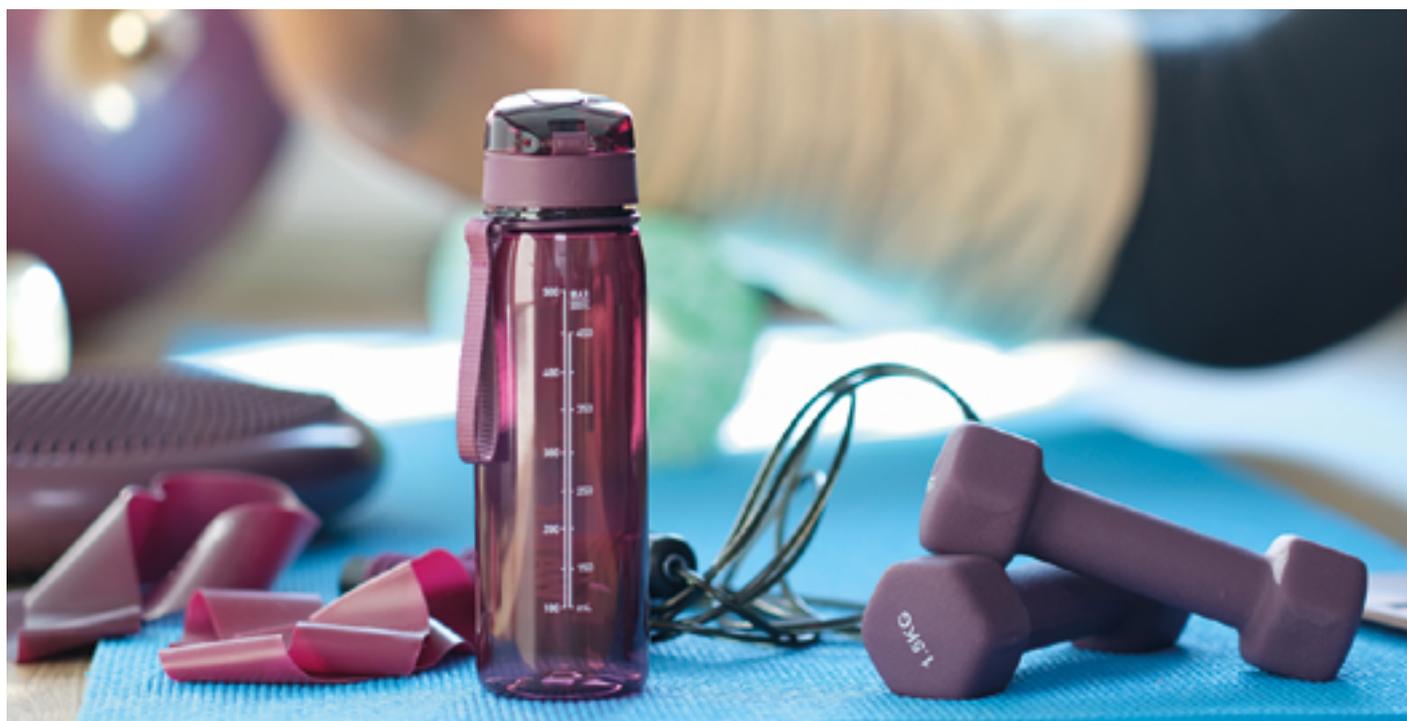
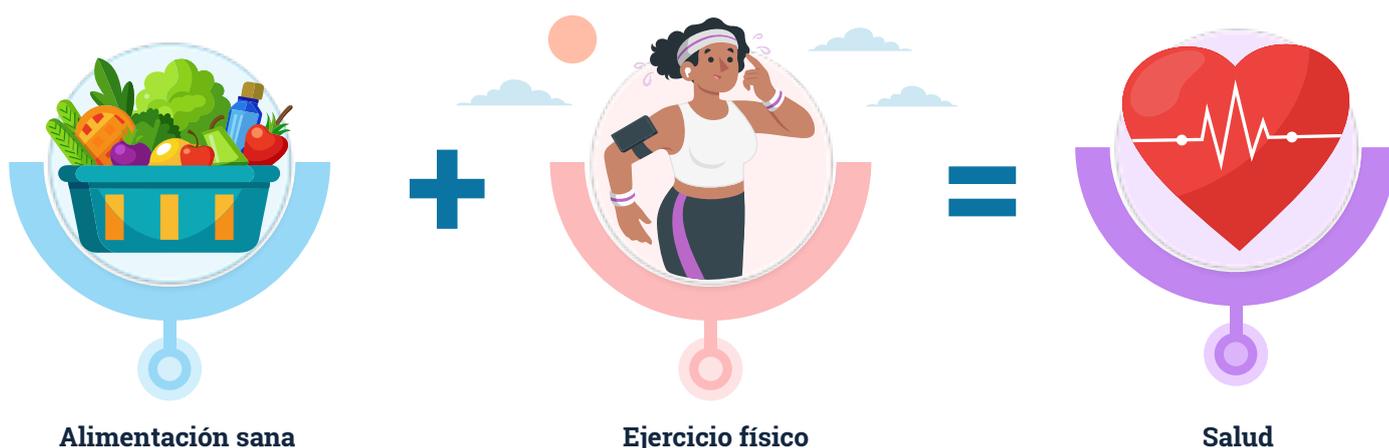
1.1 SALUD

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), la salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solo la ausencia de enfermedad o dolencia. Así, sentirse saludable refleja una sensación de bienestar en todas las dimensiones del ser humano y su relación con el entorno. Este concepto se considera integral, ya que no se limita a la ausencia de enfermedades, sino que aborda al ser humano de manera holística.

La salud debe comprenderse en términos relativos y dinámicos, tanto a nivel individual como social, debido a su constante evolución. Se asocia con una mejor calidad de vida y con mayores oportunidades de desarrollo humano.

Es crucial promover la actividad física como una herramienta que permita empoderar a las personas para impactar positivamente en la sociedad, generando estrategias que fomenten cambios en los hábitos y estilos de vida orientados a promover el bienestar y la salud de la comunidad.

Figura 1. La fórmula para una vida saludable







Actividad física

La actividad física se define como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que resulta en un gasto de energía superior al metabolismo basal. Está asociada a cuatro elementos esenciales para su prescripción, que son:



Frecuencia



Duración



Intensidad



Tipo

Se clasifica en cuatro dominios principales:



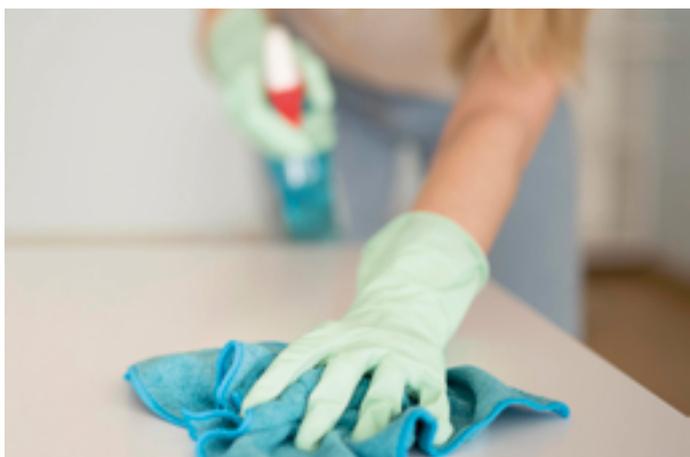
Tiempo libre o recreación



Contexto laboral

En este contexto, la actividad física es un factor relevante en la vida de las personas, ya que su integración abarca las actividades cotidianas en los cuatro dominios mencionados: uso del tiempo libre o recreación, transporte, trabajo y hogar. Es importante que tanto el sector público como el privado implementen programas que promuevan la participación en la actividad física, fomentando buenas prácticas que favorezcan la adherencia al ejercicio y contribuyan a la adopción de hábitos y estilos de vida saludables en la población.





Actividades del hogar



Transporte





Beneficios de la actividad física

Para obtener mayores beneficios, se requiere una actividad física que implique un incremento en la frecuencia, duración e intensidad.

Favorece

- ▶ La formación de huesos, músculos y articulaciones saludables.
- ▶ El control del peso corporal.
- ▶ Una sensación de bienestar psicológico.
- ▶ La mejora en la calidad de vida.
- ▶ El desarrollo de fuerza y agilidad.



Disminuye

- ▶ Los niveles de presión arterial en personas con hipertensión.
- ▶ La sensación de depresión y ansiedad.

Reduce

- ▶ La muerte prematura.
- ▶ La mortalidad temprana por enfermedades cardíacas.
- ▶ La diabetes.
- ▶ La hipertensión arterial.
- ▶ El cáncer de colon.
- ▶ Las alteraciones osteomusculares.





Ejercicio físico

El ejercicio se define como una actividad física planificada, estructurada y repetitiva, cuyo objetivo es mejorar la aptitud física.



Su finalidad es desarrollar o mantener uno o más componentes de la aptitud física relacionados con la salud y el rendimiento deportivo.

Es importante no confundir ejercicio con actividad física, ya que esta última no necesariamente tiene una finalidad específica. La actividad física puede realizarse durante el tiempo libre o como recreación, ayudando a liberar el estrés diario o a mejorar la salud. Por su parte, el ejercicio físico está dirigido específicamente a mejorar o mantener la condición física del individuo.



Deporte

El deporte es un ejercicio estructurado con fines competitivos, que involucra competencia, puntuación, reglas y la especialización de una o más cualidades físicas.

Según la Ley 181 de 1995, en su artículo 16, el deporte se desarrolla en diversas modalidades:



Deporte social comunitario.



Deporte de alto rendimiento.



Deporte universitario.



Deporte profesional.



Deporte competitivo.



Deporte asociado.



Deporte aficionado.







Sedentarismo

El sedentarismo se refiere a una conducta caracterizada por la realización de actividades que requieren un bajo gasto de energía (dormir, estar sentado, ver televisión, entre otros), con un nivel de gasto energético muy cercano al metabolismo basal. Actualmente, se considera al sedentarismo un factor de riesgo independiente para la salud.

La prevalencia del sedentarismo o una baja aptitud física en las personas puede aumentar el riesgo de padecer enfermedades no transmisibles o trastornos degenerativos, particularmente enfermedades coronarias y mortalidad prematura.

Existen factores de riesgo predisponentes que actúan de forma multifactorial. Entre ellos se incluyen:



Factores del comportamiento



Factores socioeconómicos



Raza



Sexo masculino



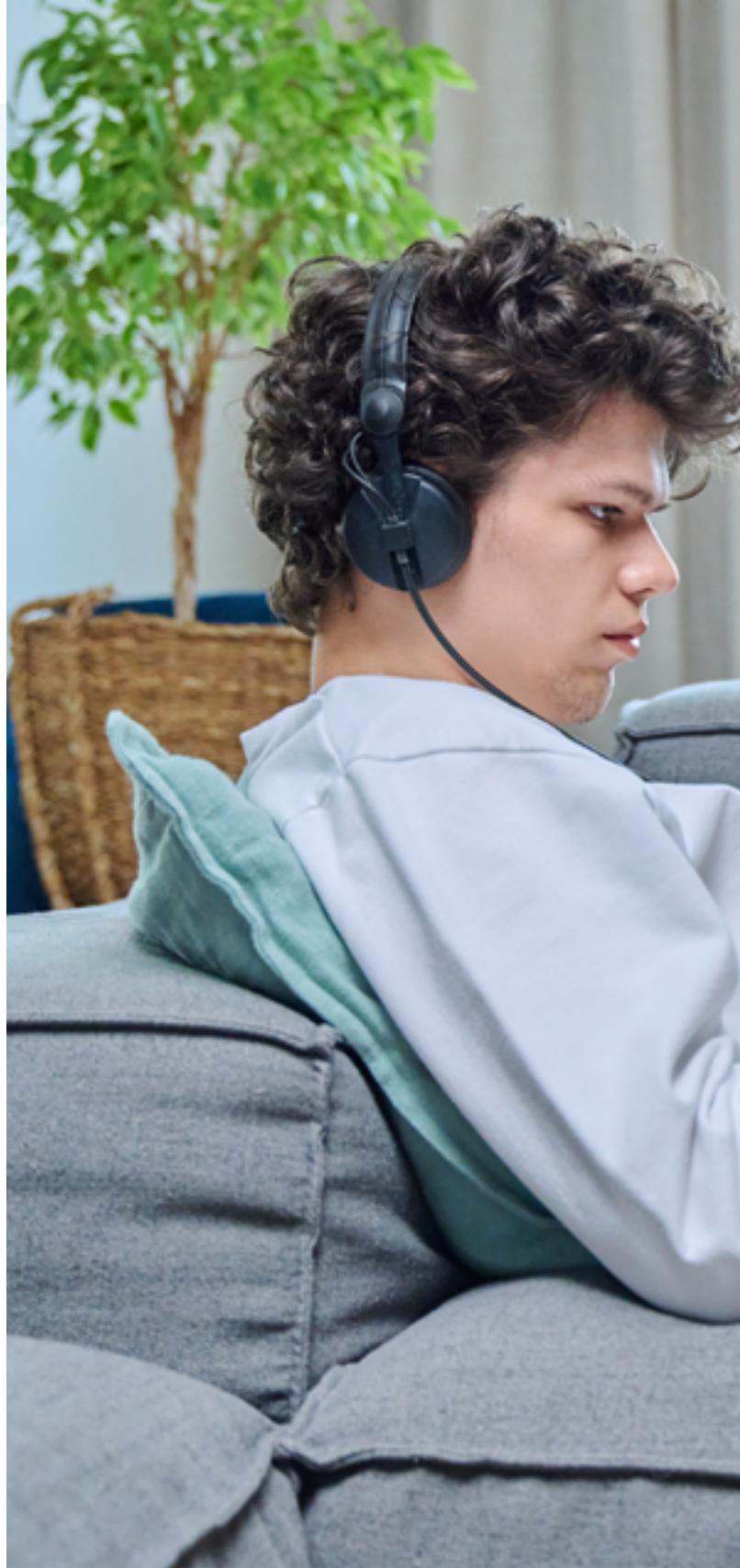
Historia familiar de enfermedad coronaria precoz



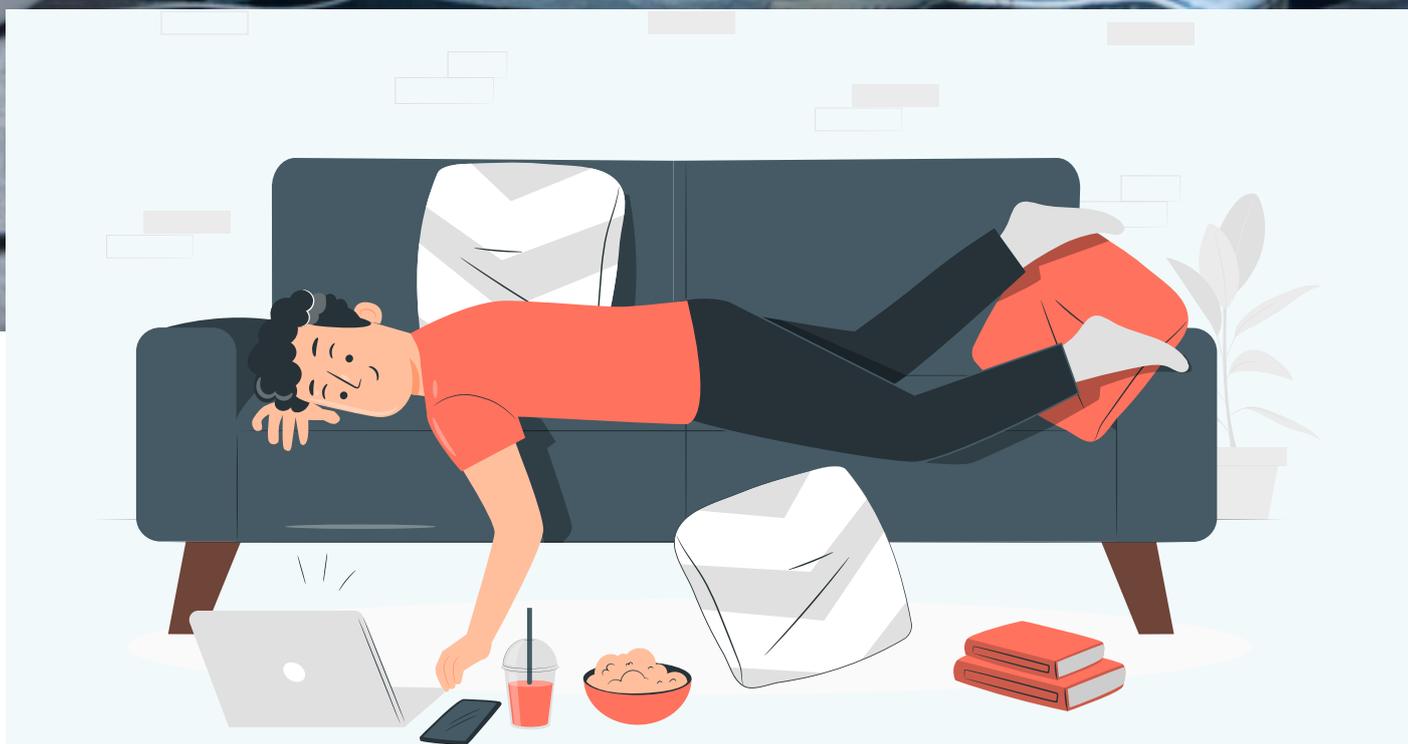
Obesidad



Estados posmenopáusicos



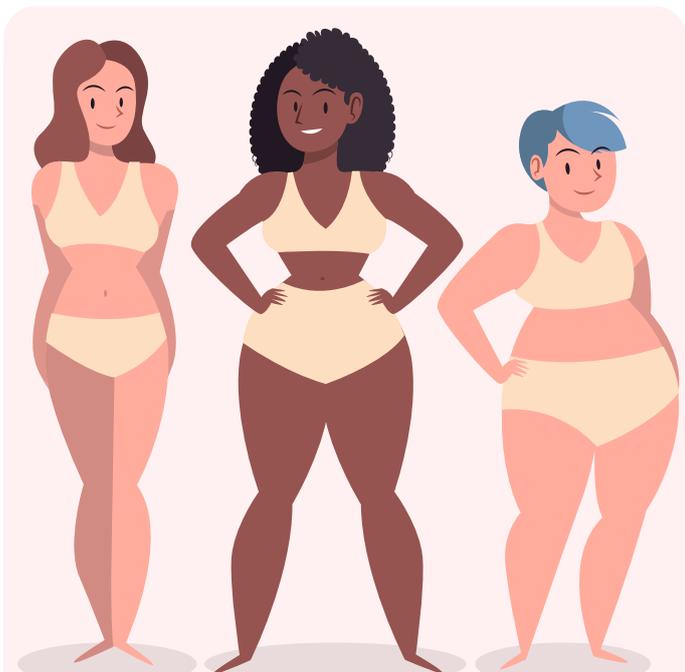
El sedentarismo puede afectar diversos órganos y sistemas del cuerpo humano, provocando alteraciones y enfermedades no transmisibles que pueden mitigarse mediante la implementación de programas de ejercicio físico. Estos programas son considerados altamente eficaces para intervenir en estos factores de riesgo, mejorando la calidad de vida de las personas a través de la práctica continua, enfocándose en la promoción y prevención frente a estos agentes de riesgo.





Aptitud física o condición física

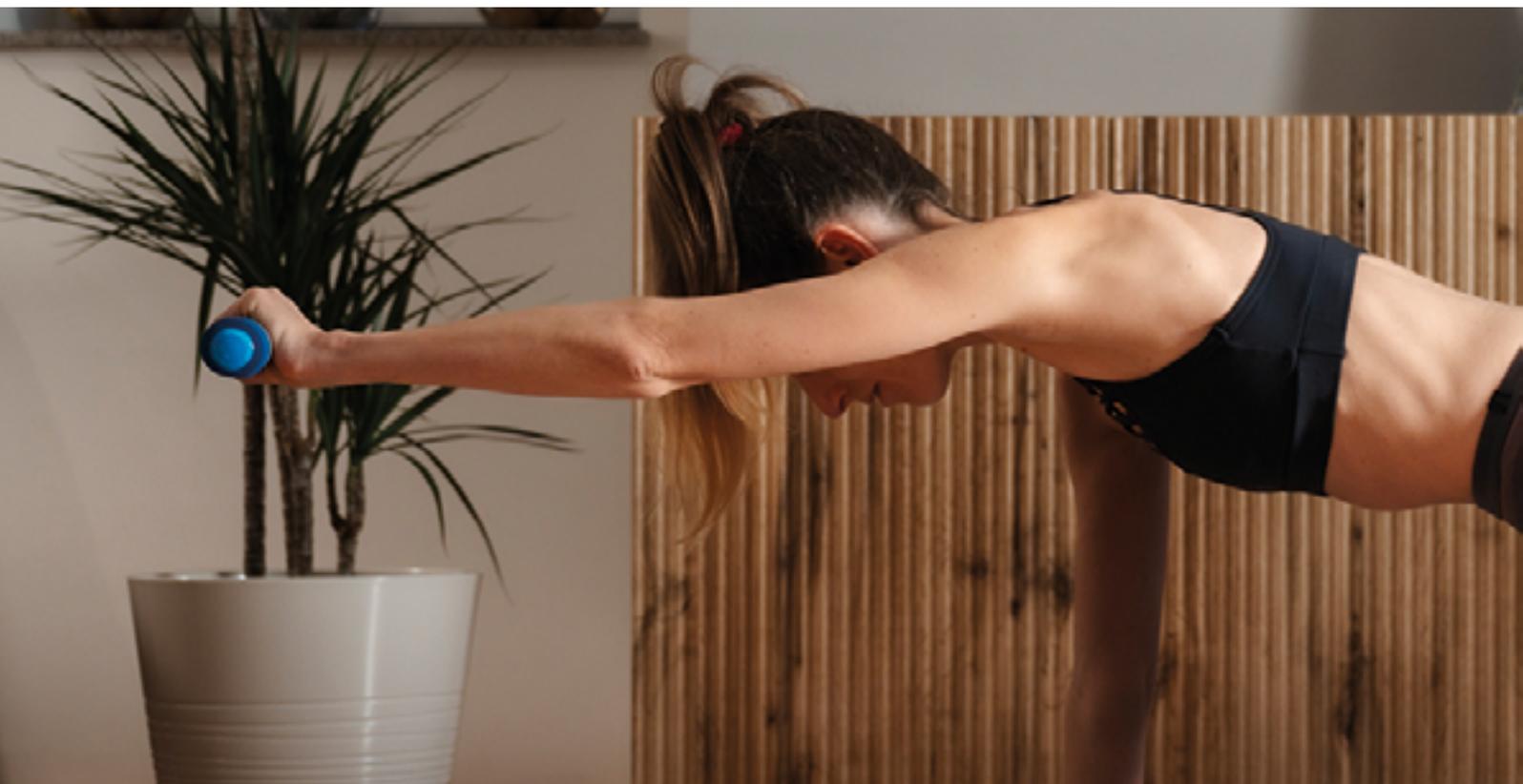
La aptitud física se refiere a los atributos relacionados con la capacidad de realizar las actividades cotidianas con energía y vitalidad. Los componentes que deben estar interrelacionados en la prescripción de un plan de entrenamiento físico son:

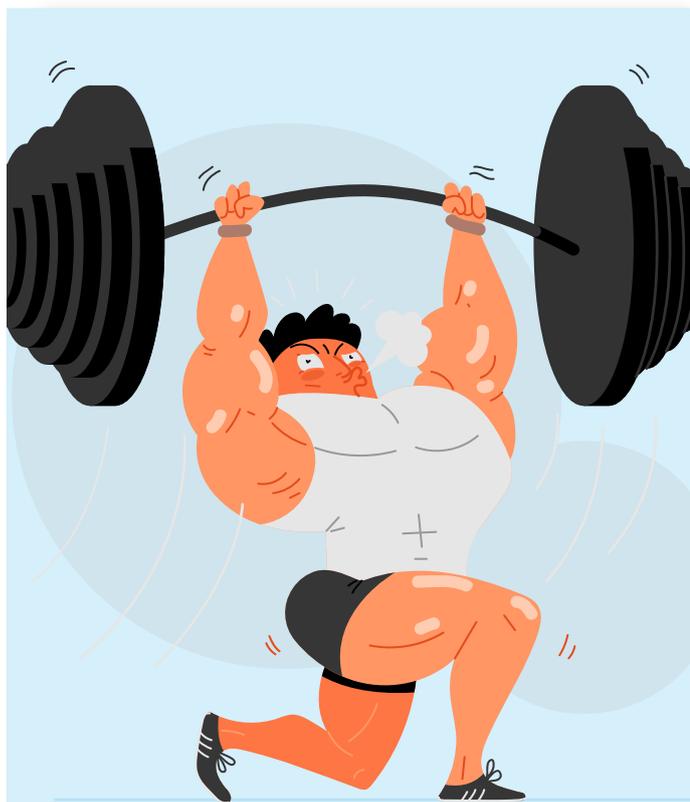


Composición corporal

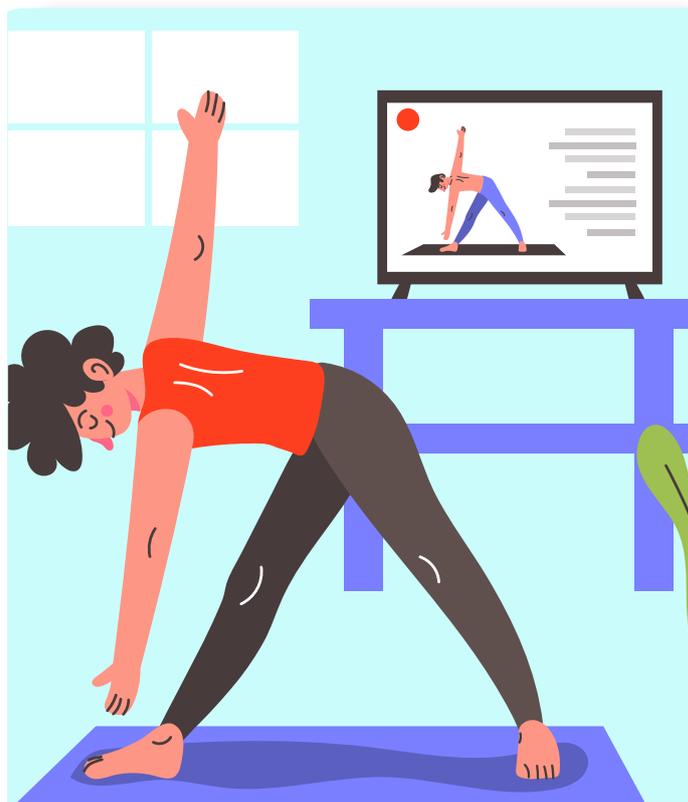


Resistencia cardiorrespiratoria





Fuerza y resistencia muscular



Flexibilidad

La evaluación de la condición física está influenciada por factores como los hábitos y estilos de vida, el nivel de actividad física realizado y el grupo poblacional al que se aplican las pruebas. Esta evaluación proporciona información relevante sobre el estado de salud, la calidad de vida y la condición motriz de cada individuo, lo que permite diseñar programas dirigidos a mejorar la calidad de vida de las personas.





Hábitos saludables

El término "**hábitos saludables**" surge de la conjunción de los conceptos "**hábitos de salud**" y "**hábitos de vida**", ya que ambos están estrechamente relacionados. Se refiere a las pautas de comportamiento diario que una persona sigue para mejorar su salud.

El conocimiento de los factores que influyen en la dinámica de los esfuerzos físicos hará que las actividades realizadas sean más o menos beneficiosas para la salud. Uno de los hábitos considerados clave para lograr estilos de vida saludables y mejorar la calidad de vida es **la práctica de actividad física, realizada con la frecuencia, intensidad y duración adecuadas.**

Actualmente, la tecnología ocupa un lugar importante en la vida de las personas, aportando de manera significativa al desarrollo humano al facilitar diversas tareas. Sin embargo, el uso excesivo de herramientas tecnológicas ha tenido efectos negativos en los hábitos, condiciones y estilos de vida, creando un entorno sedentario y poco saludable que genera factores de riesgo asociados a enfermedades, lo que se traduce en un problema de salud pública.





Ante esto, el aumento del sobrepeso y la obesidad a nivel mundial es preocupante. Según la Organización Panamericana de la Salud (OPS) y la Organización Mundial de la Salud (OMS), tres cuartos de la población mundial llevan un estilo de vida sedentario.

Esta situación no afecta solo a los adultos, sino que se extiende a todas las edades, siendo las mujeres y la población de bajos recursos quienes tienden más a adoptar un estilo de vida sedentario. Por lo tanto, es crucial promover alternativas que fomenten estilos de vida saludables mediante la actividad física, reduciendo así estos riesgos.



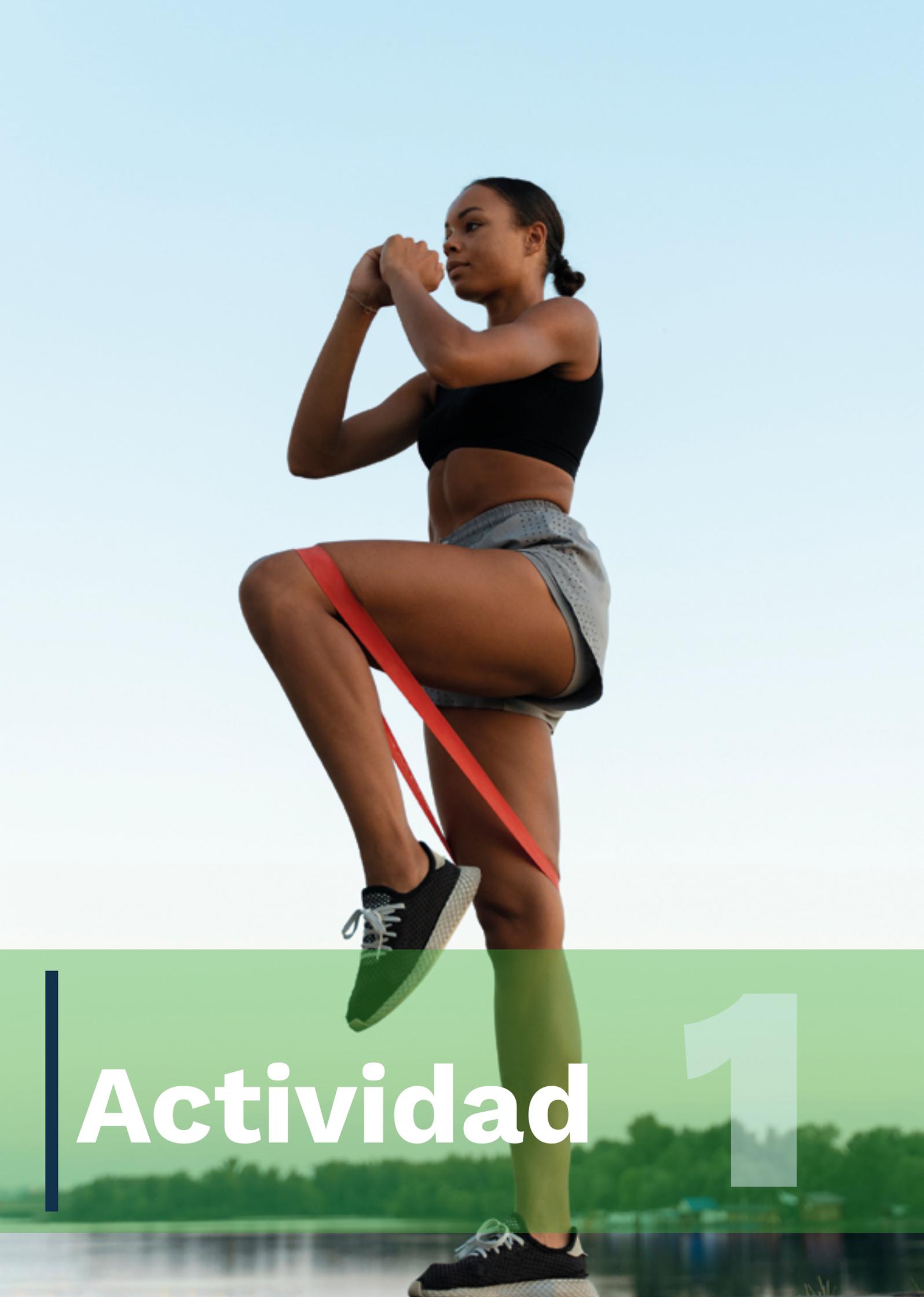
Fitness y wellness

El fitness y el wellness son pilares fundamentales para lograr un equilibrio entre el cuerpo y la mente. A través de ellos, es posible mejorar tanto la salud física como la emocional, lo que permite llevar una vida más plena y con mayor energía.



Escanea el QR

Fitness y wellness



Actividad

1

¡Hola aprendiz!

Hoy tienes una nueva oportunidad para fortalecer tus conocimientos sobre la salud, la actividad física y los hábitos que mejoran tu calidad de vida. Recuerda: moverte más, pensar en tu bienestar y cuidar tu cuerpo puede marcar una gran diferencia en tu día a día, ¡incluso en el campo!

Instrucciones:

1. A continuación, encontrarás cinco afirmaciones relacionadas con el texto que estudiaste.
2. Lee cada enunciado con atención.
3. Seleccione si es Verdadero o Falso.
4. Las respuestas correctas están resaltadas en color amarillo para que puedas comprobar tu aprendizaje.

Enunciado 1	La salud, según la OMS, es únicamente la ausencia de enfermedades	<input type="checkbox"/> Verdadero <input type="checkbox"/> Falso
Enunciado 2	Hacer tareas en la finca o en casa también se considera actividad física.	<input type="checkbox"/> Verdadero <input type="checkbox"/> Falso
Enunciado 3	El sedentarismo ayuda a prevenir enfermedades como la obesidad o la hipertensión.	<input type="checkbox"/> Verdadero <input type="checkbox"/> Falso
Enunciado 4	El ejercicio físico tiene que ser siempre competitivo para ser efectivo.	<input type="checkbox"/> Verdadero <input type="checkbox"/> Falso
Enunciado 5	El <i>wellness</i> busca el equilibrio emocional, mientras el <i>fitness</i> mejora la condición física.	<input type="checkbox"/> Verdadero <input type="checkbox"/> Falso

¡Muy bien, lo estás haciendo excelente! Recuerda que cada paso cuenta en el camino hacia una vida activa y saludable. Tus hábitos de hoy construirán el bienestar de tu mañana. Así estés en el campo, la finca o la vereda, ¡tu salud también se cultiva día a día!

Respuestas:
1. Falso 2. Verdadero 3. Falso 4. Falso 5. Verdadero 6. Falso

1.2 NORMAS, PROMOCIÓN DE HÁBITOS Y CONDICIONES

Las normas relacionadas con la promoción de hábitos y condiciones en Colombia están respaldadas por la Constitución Política:



Artículo 49

Establece que es responsabilidad del Estado garantizar a todas las personas el acceso a los servicios de promoción, protección y recuperación de la salud. Asimismo, señala que cada persona tiene el deber de procurar el cuidado integral de su salud y la de su comunidad.





Artículo 52

Determina que el ejercicio del deporte, en sus manifestaciones recreativas, competitivas y autóctonas, tiene la función de contribuir a la formación integral de las personas y a preservar y mejorar la salud humana.



Artículo 79

Afirma que todas las personas tienen derecho a disfrutar de un ambiente sano.





Ambientes saludables y actividad física

La normativa que regula la promoción de hábitos, condiciones y estilos de vida saludables, relacionada con la práctica de actividad física, el fomento de una alimentación saludable y el control de ambientes libres de tabaco incluye:

Ley General de la Educación (Ley 115)

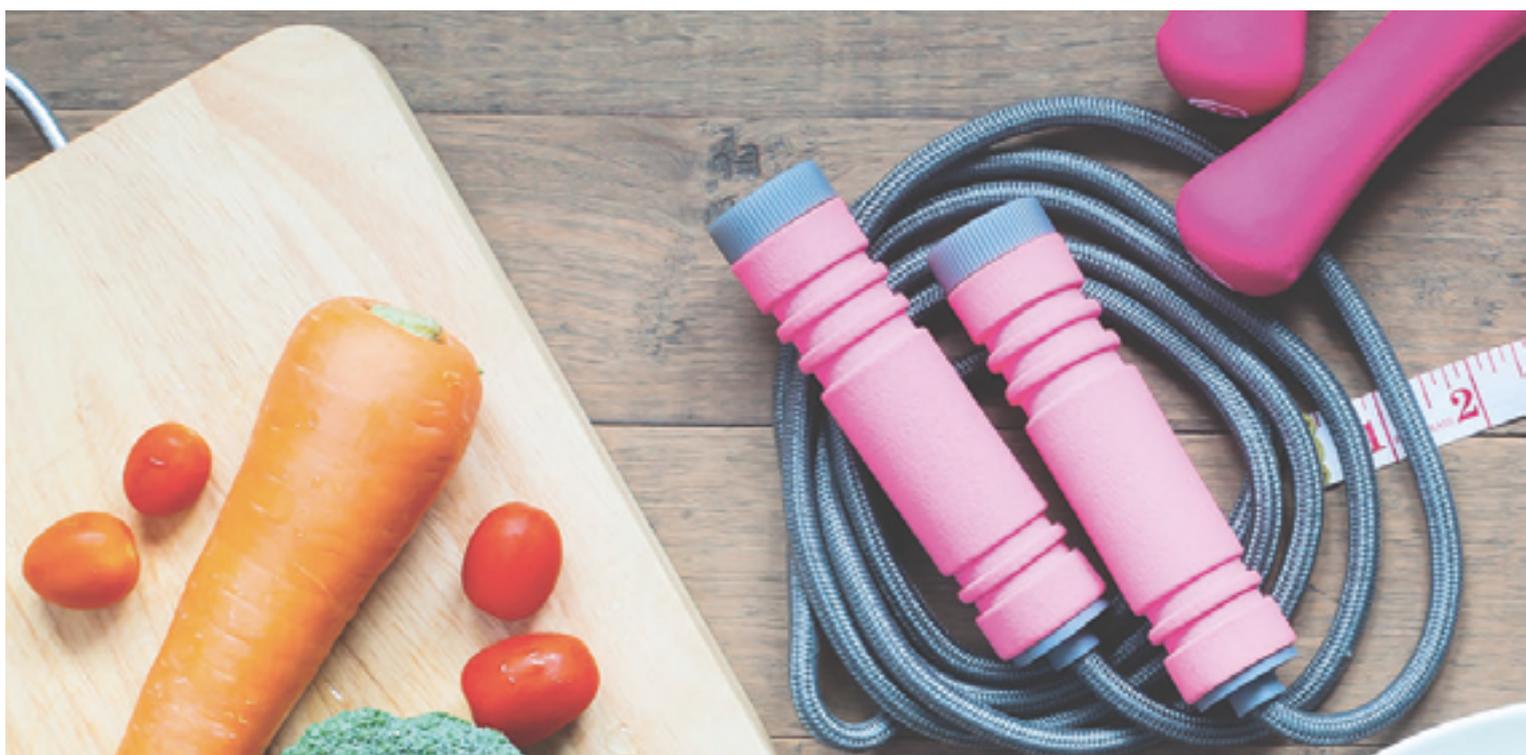
Reconoce la educación física, la recreación y el uso adecuado del tiempo libre como uno de los fines de la educación en Colombia. Además, establece su carácter como un proyecto pedagógico transversal y obligatorio dentro del currículo de la educación preescolar, básica y media.

Ley 715 de 2001 (artículo 74, numeral 12)

Dicta normas orgánicas sobre recursos y competencias, y estipula que es función de los departamentos coordinar acciones entre los municipios para desarrollar programas y actividades que promuevan la práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre en el territorio.

Ley 9 de 1979

Establece normas para preservar, conservar y mejorar la salud de los individuos en sus actividades laborales. Estas normas incluyen la protección contra riesgos relacionados con agentes físicos, químicos, biológicos, orgánicos y mecánicos, entre otros. También regula la eliminación o control de agentes nocivos en los lugares de trabajo y protege a los trabajadores y a la población contra riesgos derivados de sustancias peligrosas para la salud pública en su producción, almacenamiento, transporte, venta, uso o disposición.





Ley General de la Cultura (Ley 397 de 1997)

Establece diversas alternativas para promover la práctica de la actividad física, dado que múltiples expresiones culturales están basadas en el movimiento.

Ley 375 de 1997 (Ley de Juventud)

Dispone que el Estado debe garantizar el derecho de los jóvenes a la recreación, la práctica del deporte y el aprovechamiento creativo del tiempo libre, asignando los recursos físicos, económicos y humanos necesarios para ello.

Ley 185 de 1985 (artículo 3, numeral 5)

Señala como uno de los objetivos del Estado garantizar el acceso de las personas a la práctica del deporte y la recreación, y fomentar la creación de espacios que faciliten la actividad física, el deporte y la recreación.





Normatividad sobre alimentación saludable

En Colombia, se han implementado diversas normativas para promover la salud pública y estilos de vida saludables. Estas leyes y decretos abordan temas como la seguridad alimentaria, el control del tabaco, la lucha contra la obesidad, y la promoción de la actividad física, coordinando acciones entre diferentes sectores para mejorar la calidad de vida de la población.

Decreto 2055 de 2009

Crea la Comisión Intersectorial de Seguridad Alimentaria y Nutricional (CISAN), encargada de la coordinación y seguimiento de la Política Nacional de Seguridad Alimentaria y Nutricional (PNSAN). Facilita la concertación entre sectores y apoya el mejoramiento de capacidades institucionales en seguridad alimentaria y nutricional a nivel territorial.



Protein 5 g	
Vitamin A	0 %
Vitamin C	0 %
Calcium	2 %
Iron	45 %
Vitamin B1	5 %
Fiber 10 g	20 %

Resolución 333 de 2011

Establece el reglamento técnico sobre los requisitos de rotulado o etiquetado nutricional que deben cumplir los alimentos envasados para consumo humano.

Ley 1109 de 2006

Aprueba el "Convenio Marco de la OMS para el Control del Tabaco", firmado en Ginebra el 21 de mayo de 2003.





Decreto 2871 de 2008

Promulga el "Convenio Marco de la OMS para el Control del Tabaco", hecho en Ginebra el 21 de mayo de 2003.

Resolución 2010t-380001134-6 de 2010

Reglamenta la emisión de mensajes institucionales de prevención contra el consumo de tabaco y sus derivados en el servicio público de televisión.



Ley 1335 de 2009

Declara la obesidad como una enfermedad crónica de salud pública, causante de diversas enfermedades como cardíacas, hipertensión, diabetes y cáncer, incrementando la tasa de mortalidad en Colombia.

Decreto 2171 del 30 de julio de 2008

Establece la Comisión Nacional Intersectorial para la Coordinación y Orientación Superior del Fomento, Desarrollo y Medición de Impacto de la Actividad Física (CONIAF), responsable de coordinar estrategias para promover estilos de vida saludables y controlar enfermedades no transmisibles.

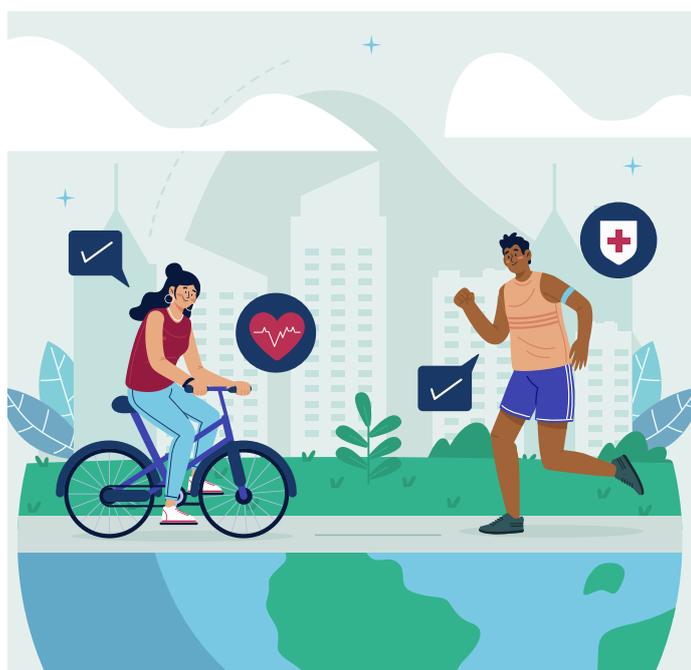


Entre el 6 y el 18 de septiembre se llevó a cabo en Bogotá la primera cumbre de programas gubernamentales de la actividad física de las Américas. Durante este evento, la Declaración de Bogotá reafirmó el compromiso de los gobiernos latinoamericanos para fortalecer las intervenciones en la promoción de la actividad física, con el propósito de crear un continente más activo y saludable, al mismo tiempo que se impulsan acciones que contribuyan a la paz. Esta declaración se emitió el 8 de septiembre de 2023.



Los países que participaron en la cumbre incluyen: Argentina, Bolivia, Brasil, Colombia, Chile, Cuba, El Salvador, Guatemala, Paraguay, Perú, República Dominicana y Venezuela.

Actualmente, el **Plan Decenal del Deporte, la Recreación, la Educación Física y la Actividad Física para el Desarrollo Humano, la Convivencia y la Paz 2020-2030** considera la actividad física como una estrategia clave para promover estilos de vida saludables. Además, sigue siendo una herramienta esencial para mejorar la salud, educación y bienestar, y una base sólida para el desarrollo de la condición física en la recreación, la educación física y la práctica formal e informal de deportes.







Actividad

2

¡Hola aprendiz!

Hoy tienes la oportunidad de fortalecer tu conocimiento sobre la normatividad colombiana que protege tu salud, promueve la actividad física y garantiza tu bienestar.

¡Atrévete a unir y descubre cuánto sabes!

Instrucciones:

Une con una línea o conecta con flechas cada palabra de la columna A con la frase correspondiente de la columna B. Luego, revisa las respuestas marcadas al final para comparar tus elecciones.

COLUMNA A: PALABRAS CLAVE	COLUMNA B: FRASES PARA COMPLETAR
1 Artículo 49	A Declara la obesidad como una enfermedad crónica prioritaria.
2 Ley 115 de 1994	B Busca fortalecer la promoción de la actividad física en las Américas.
3 Decreto 2055 de 2009	C Hace obligatoria la educación física en todas las escuelas.
4 Ley 1335 de 2009	D Crea la CISAN para coordinar la política alimentaria nacional.
5 Declaración de Bogotá	E El Estado debe promover y proteger tu salud.

¡Muy bien!

Conocer las leyes que protegen tu salud es el primer paso para empoderarte y hacer parte activa del cambio en tu comunidad. Sigue aprendiendo y moviéndote por una vida más saludable.

*Respuestas:
Artículo 49 → El Estado debe promover y proteger tu salud.
Ley 115 de 1994 → Hace obligatoria la educación física en todas las escuelas.
Decreto 2055 de 2009 → Crea la CISAN para coordinar la política alimentaria nacional.
Ley 1335 de 2009 → Declara la obesidad como una enfermedad crónica prioritaria.
Declaración de Bogotá → Busca fortalecer la promoción de la actividad física en las Américas.*

El componente formativo trata sobre la promoción de la actividad física y estilos de vida saludables para prevenir enfermedades no transmisibles como cardiovasculares, diabetes, cáncer y respiratorias crónicas. Describe factores de riesgo modificables como tabaquismo, alcoholismo, mala alimentación e inactividad física, y proporciona recomendaciones para implementar actividad física como medida preventiva en poblaciones de riesgo.

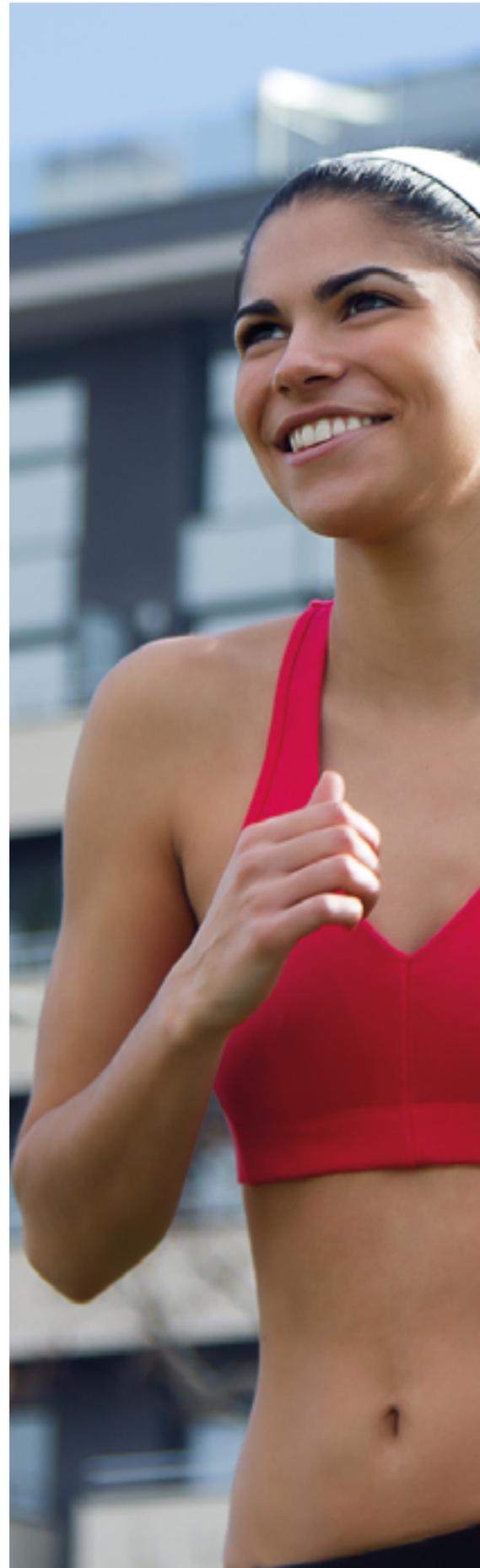
INTRODUCCIÓN

La promoción de la actividad física y los estilos de vida saludables es fundamental para prevenir enfermedades no transmisibles (ENT) como las cardiovasculares, el cáncer, la diabetes y las enfermedades respiratorias crónicas. Estas dolencias representan una de las principales causas de morbilidad y mortalidad a nivel mundial, siendo prevenibles en gran medida a través de cambios en el estilo de vida.



El enfoque en la actividad física como factor protector resulta esencial, ya que no solo mejora la salud física, sino que también contribuye al bienestar mental y emocional. La adopción de hábitos saludables y la disminución de factores de riesgo modificables, como el tabaquismo, el alcoholismo y la inactividad física, pueden reducir significativamente la incidencia de estas enfermedades.

Es necesario que los profesionales de la salud estén capacitados y actualizados para promover estos estilos de vida saludables en la población. Al aplicar estrategias basadas en estándares internacionales, se facilita la implementación de programas efectivos que ayuden a las personas a mejorar su calidad de vida y prevenir el desarrollo de enfermedades crónicas.





2.1 FACTORES DE RIESGO MODIFICABLES

Para comprender los factores de riesgo asociados a las enfermedades no transmisibles, es necesario conocer el concepto de riesgo.



Riesgo:

La Real Academia Española (2024) lo define como "contingencia o proximidad de un daño".

En el contexto de nuestro enfoque, se considera el riesgo como una eventualidad o situación que puede afectar o dañar la salud del individuo.

Los **factores de riesgo** modificables incluyen el consumo de tabaco, la inactividad física, las dietas poco saludables y el uso excesivo de alcohol, los cuales aumentan el riesgo de desarrollar enfermedades no transmisibles (ENT).



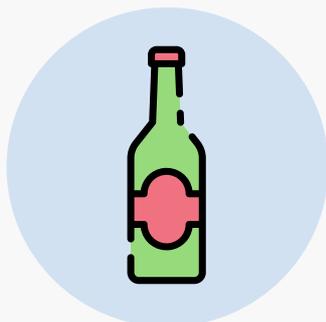
Consumo de tabaco



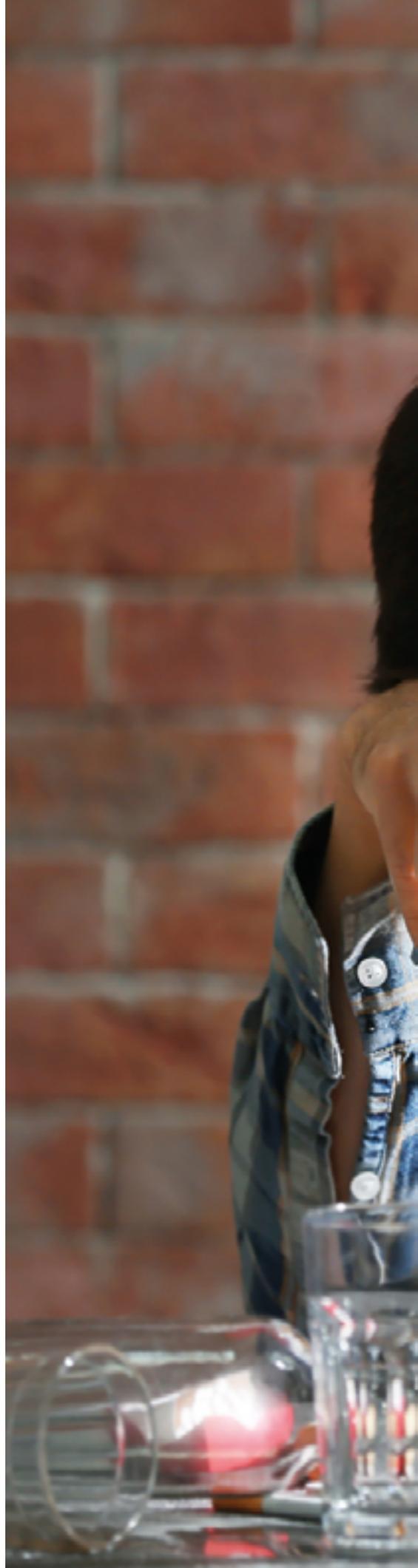
Inactividad física



Dietas poco saludables



Uso nocivo del alcohol







Tabaquismo, alcoholismo, alimentación poco saludable e inactividad física

Las enfermedades no transmisibles, como el tabaquismo y el uso nocivo del alcohol, son una causa principal de mortalidad mundial. A continuación, se presenta cómo estos factores afectan la salud global y la importancia de estrategias preventivas.

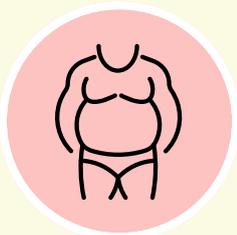
Los datos actualizados de la OMS:



Más de la mitad de los 3 millones de muertes anuales por consumo nocivo de alcohol se deben a ENT.



El tabaco causa casi 8 millones de muertes al año, y se prevé que esa cifra siga en aumento.



Aproximadamente 3,2 millones de muertes anuales son atribuibles a la insuficiente actividad física.



En 2020, 1,8 millones de muertes debidas a enfermedades cardiovasculares se atribuyeron al consumo excesivo de sal/sodio.







Actividad

3

¡Hola aprendiz!

Esta es tu oportunidad para demostrar cuánto has aprendido sobre los factores de riesgo en salud. Cada pequeño cambio que haces en tus hábitos cuenta.

¡Vamos por ese conocimiento que transforma vidas!

Instrucciones:

1. Lee las definiciones cortas de la columna A.
2. Relaciónalas con la respuesta correcta de la columna B escribiendo el número correspondiente.
3. ¡Recuerda reflexionar sobre cómo estos conceptos aplican en tu vida diaria!

COLUMNA A: DEFINICIONES	COLUMNA B: OPCIONES
1 Factor que puedes cambiar y que afecta tu salud.	A Tabaco
2 Comportamiento que eleva el riesgo de cáncer y enfermedades cardíacas.	B Alcohol
3 Conducta que puede provocar accidentes y trastornos mentales.	C Inactividad física
4 Hábito negativo que contribuye a enfermedades como la obesidad.	D Dieta poco saludable
5 Falta de movimiento que disminuye tu salud física y mental.	E Modificable

¡Muy bien!

Has dado un paso importante al identificar estos factores de riesgo. Recuerda que conocerlos es el primer paso para prevenir y actuar.

¡Sigue adelante!

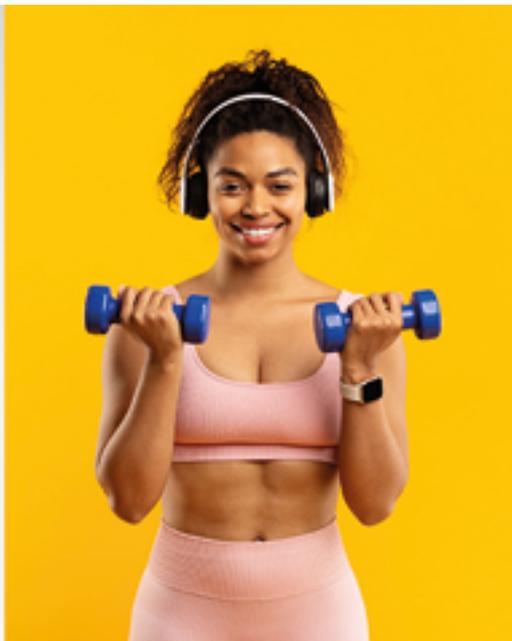
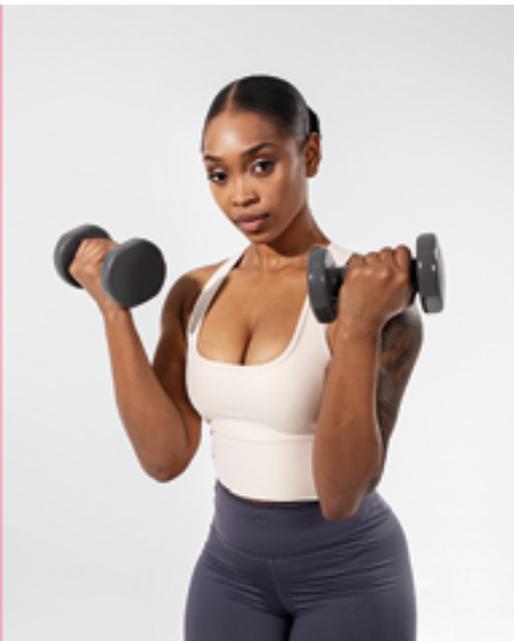
2.2 LA ACTIVIDAD FÍSICA COMO FACTOR PROTECTOR DE ENFERMEDADES NO TRANSMISIBLES

La promoción de la actividad física como factor protector de las enfermedades no transmisibles está directamente relacionada con la mejora de la salud y, por ende, de la calidad de vida, aportando beneficios significativos a quienes la practican. Más allá de las recomendaciones sobre el tiempo, frecuencia, intensidad o tipo de actividad, es crucial atender las orientaciones sobre cómo integrar la actividad física en la vida diaria de las personas, convirtiéndola en un hábito saludable que contribuye a mitigar dichas enfermedades.



Las enfermedades no transmisibles (ENT) incluyen dolencias adquiridas, en su mayoría, a través de estilos de vida inadecuados y poco saludables, aunque también pueden estar influenciadas por factores genéticos. A diferencia de las enfermedades infectocontagiosas, las ENT no se transmiten por contacto directo o fluidos corporales, sino que están relacionadas con alteraciones degenerativas y crónicas.





Factores como el envejecimiento, la urbanización acelerada y la adopción de hábitos de vida poco saludables están asociados con las ENT. Estos hábitos incluyen dietas malsanas que pueden provocar hipertensión, hiperglucemia, hiperlipidemia y obesidad. Estos factores de riesgo intermedios aumentan la probabilidad de desarrollar enfermedades cardiovasculares, una de las principales ENT.

Los cuatro tipos principales de enfermedades no transmisibles son:

-  Cáncer
-  Enfermedades cardiovasculares (como ataques cardíacos y accidentes cerebrovasculares).
-  Diabetes
-  Enfermedades respiratorias crónicas (como la enfermedad pulmonar obstructiva crónica y el asma).





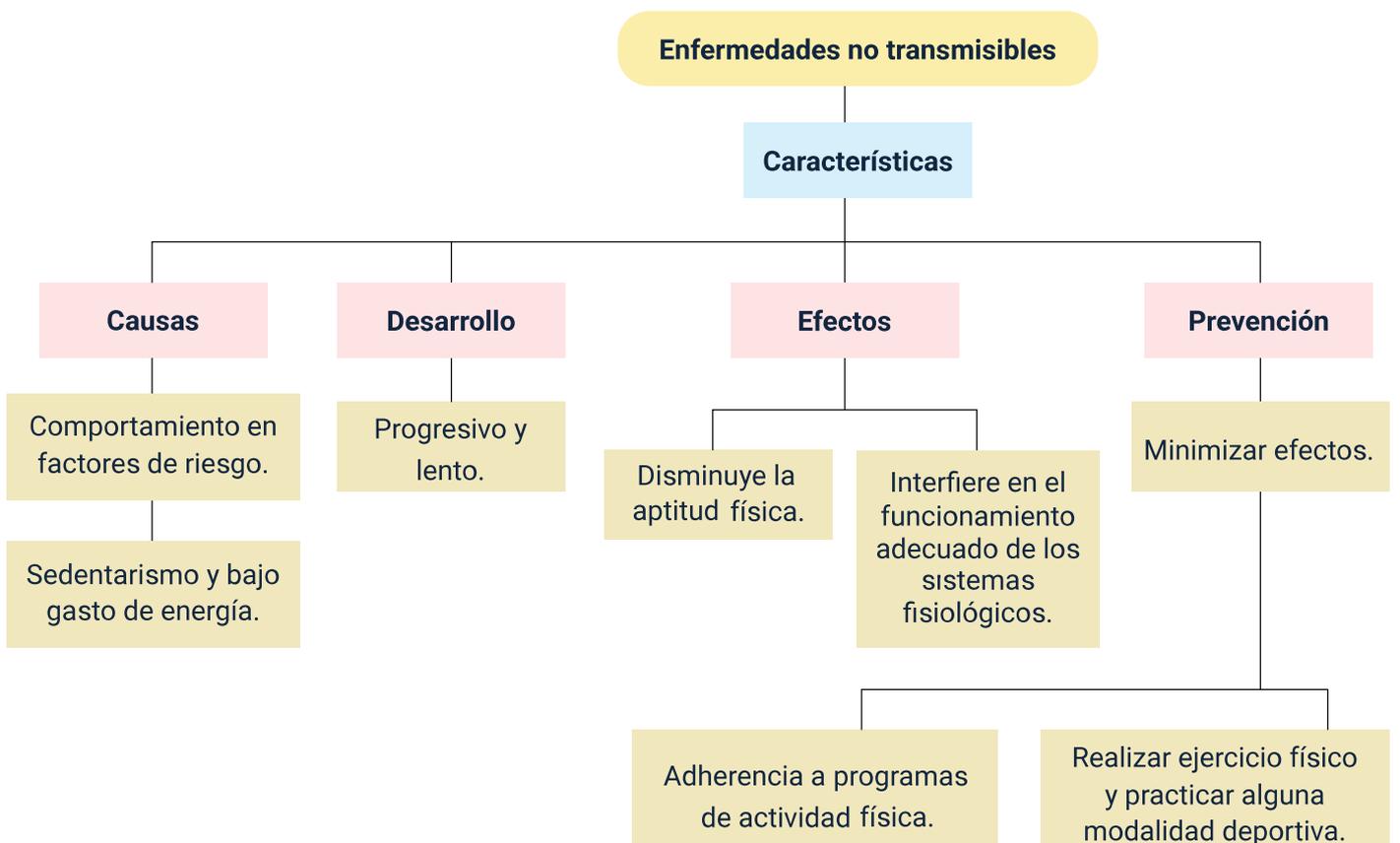
En 2023, las enfermedades no transmisibles (ENT) continúan siendo la principal causa de mortalidad global, representando el 75 % de las muertes anuales. Dentro de estas, las enfermedades cardiovasculares siguen siendo las más mortales, causando 17,9 millones de muertes al año, seguidas por el cáncer con 9,3 millones, las enfermedades respiratorias crónicas con 4,1 millones y la diabetes con 2 millones de fallecimientos. Estas cuatro enfermedades son responsables de más del 80 % de las muertes prematuras relacionadas con ENT, afectando principalmente a personas menores de 70 años. (OMS, 2023)



Organización Mundial de la Salud



Figura 1. Enfermedades no transmisibles



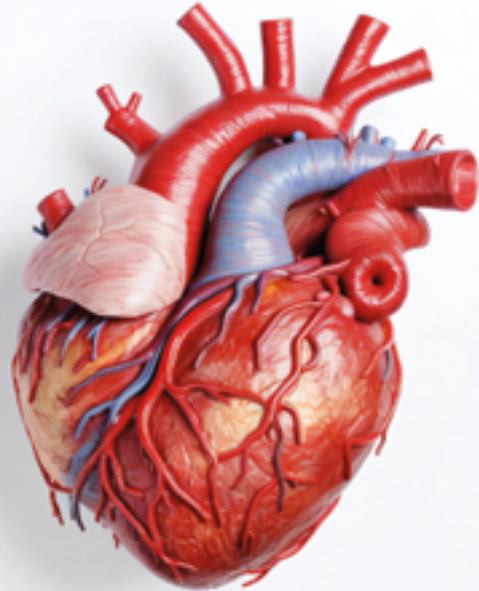


Enfermedades cardiovasculares

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), las enfermedades cardiovasculares (ECV) son un grupo de trastornos del corazón y de los vasos sanguíneos. Estas incluyen:

Cardiopatía coronaria

Enfermedad de los vasos sanguíneos que irrigan el músculo cardíaco.

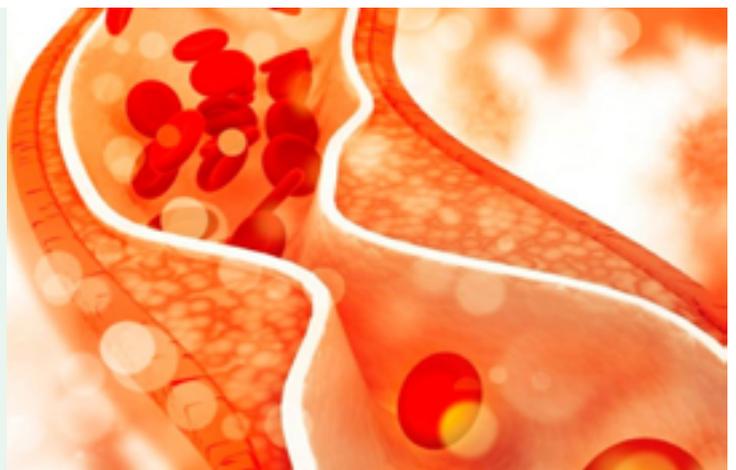


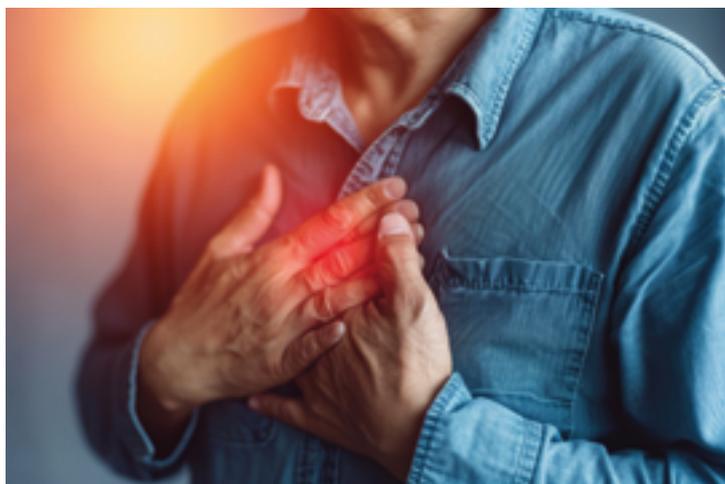
Enfermedades cerebrovasculares

Trastornos de los vasos sanguíneos que irrigan el cerebro.

Arteriopatías periféricas

Afecciones de los vasos sanguíneos que irrigan los miembros superiores e inferiores.



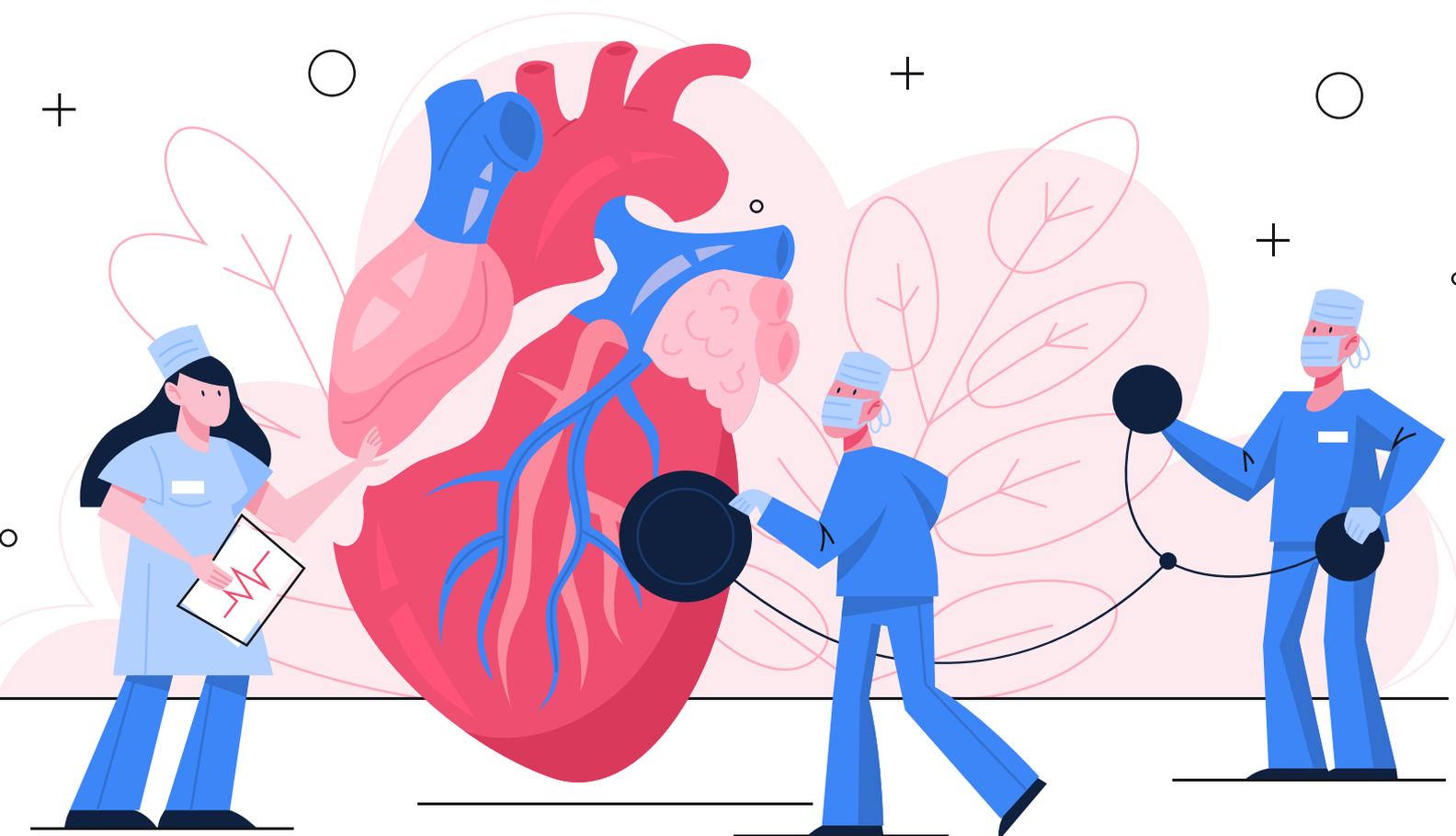


Cardiopatía reumática

Daño al músculo y válvulas cardíacas causado por la fiebre reumática, una enfermedad provocada por la bacteria estreptococo.

Trombosis venosas profundas y embolias pulmonares

Coágulos de sangre en las venas de las piernas que pueden desplazarse y alojarse en los vasos del corazón o los pulmones.





Los factores de riesgo para la enfermedad coronaria



Fumar



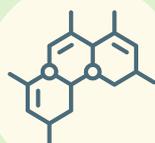
Consumo de alcohol



Abuso de drogas



Edad



Género





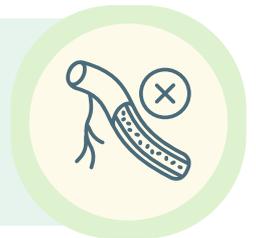
Estrés



Hipertensión



Colesterol alto



Obesidad



Antecedentes familiares





Descripción y categorización del proceso para estratificar riesgos

La inactividad física es un factor de riesgo modificable que debe recibir más atención en los esfuerzos actuales para reducir el impacto de las enfermedades coronarias en la sociedad. Es fundamental mejorar la condición física para reducir la prevalencia de patologías cardiovasculares, ya que la actividad física es un factor protector que mejora la calidad de vida y disminuye el riesgo de muerte prematura.



Ejercicio vigoroso

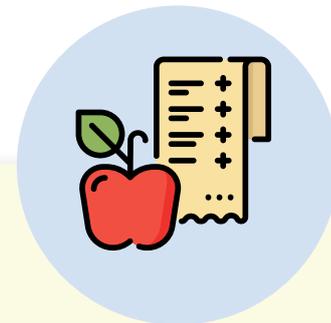
Actividades de intensidad vigorosa (60-89 % VO₂R, equivalentes a 6-9 MET). Este tipo de ejercicio produce un aumento considerable de la FC y FR.



Los beneficios del ejercicio físico en la prevención de enfermedades cardiovasculares:



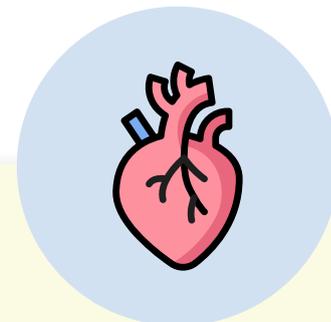
Políticas integrales de control del tabaco.



Impuestos para reducir la ingesta de alimentos con alto contenido de grasas, azúcar y sal.



Construcción de vías peatonales y carriles para bicicletas que fomenten la actividad física.



Trabajar a una intensidad moderada mejora la función cardiorrespiratoria.

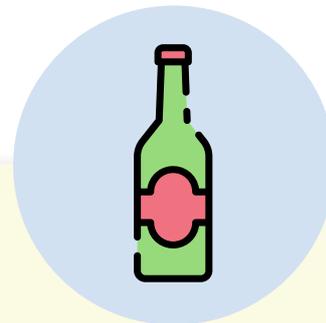


Ejercicio moderado

Actividades de intensidad moderada (40-59 % del Volumen de Oxígeno de Reserva -VO_{2R}-, equivalentes a 3-9 MET). Esta intensidad provoca un aumento perceptible de la frecuencia cardíaca (FC) y respiratoria (FR).



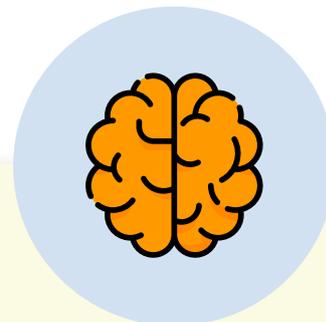
Provisión de comidas saludables en los comedores escolares.



Estrategias para reducir el consumo nocivo de alcohol.



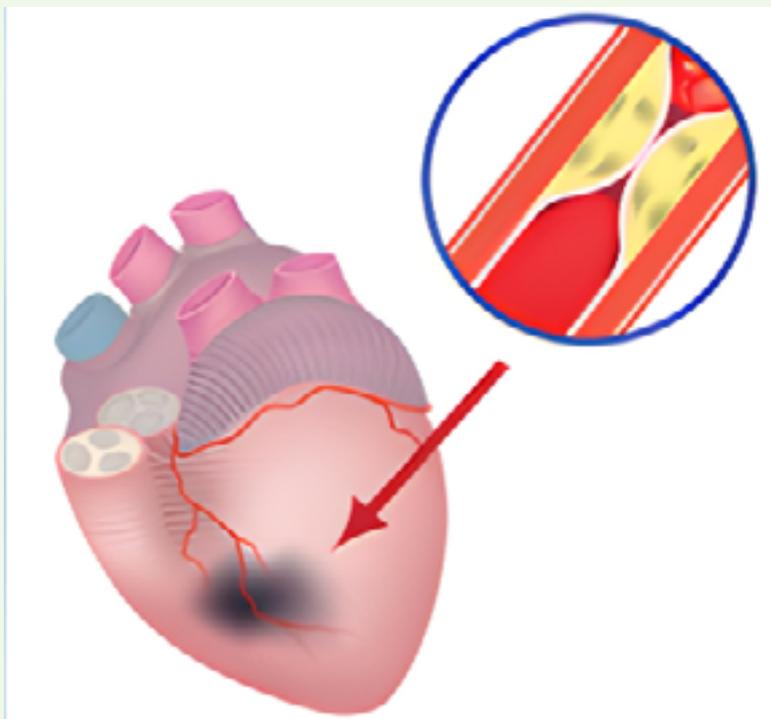
La actividad física protege el sistema cardiovascular.



Los beneficios del ejercicio físico son evidentes a cualquier edad.

Las recomendaciones de actividad física para el tratamiento de enfermedades cardiovasculares.

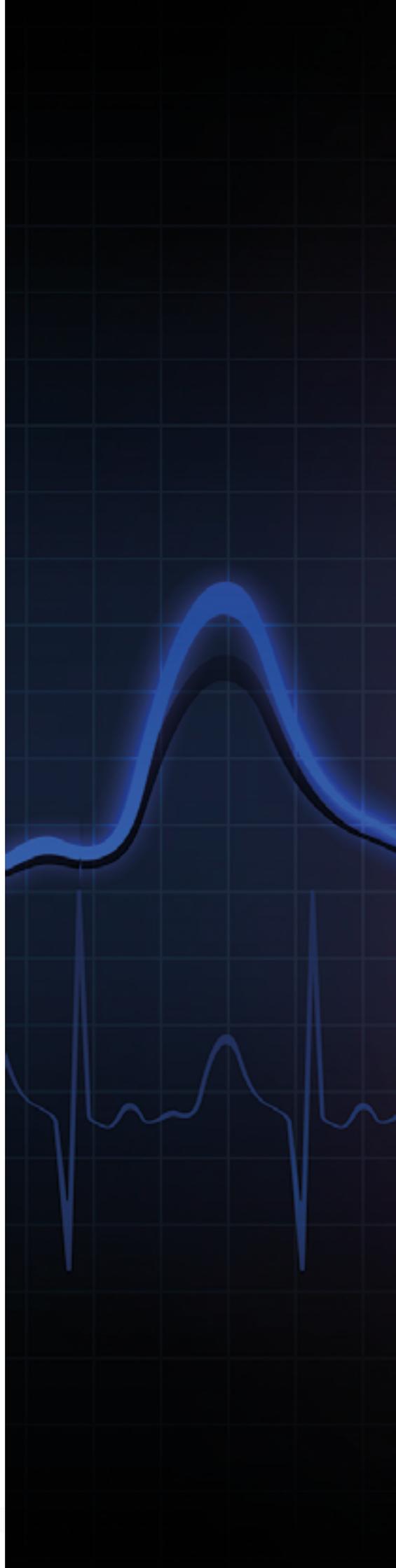
Diversos estudios científicos han demostrado que la actividad física después de un infarto agudo de miocardio reduce la mortalidad en un 27 % y la mortalidad cardiovascular en un 31 %.

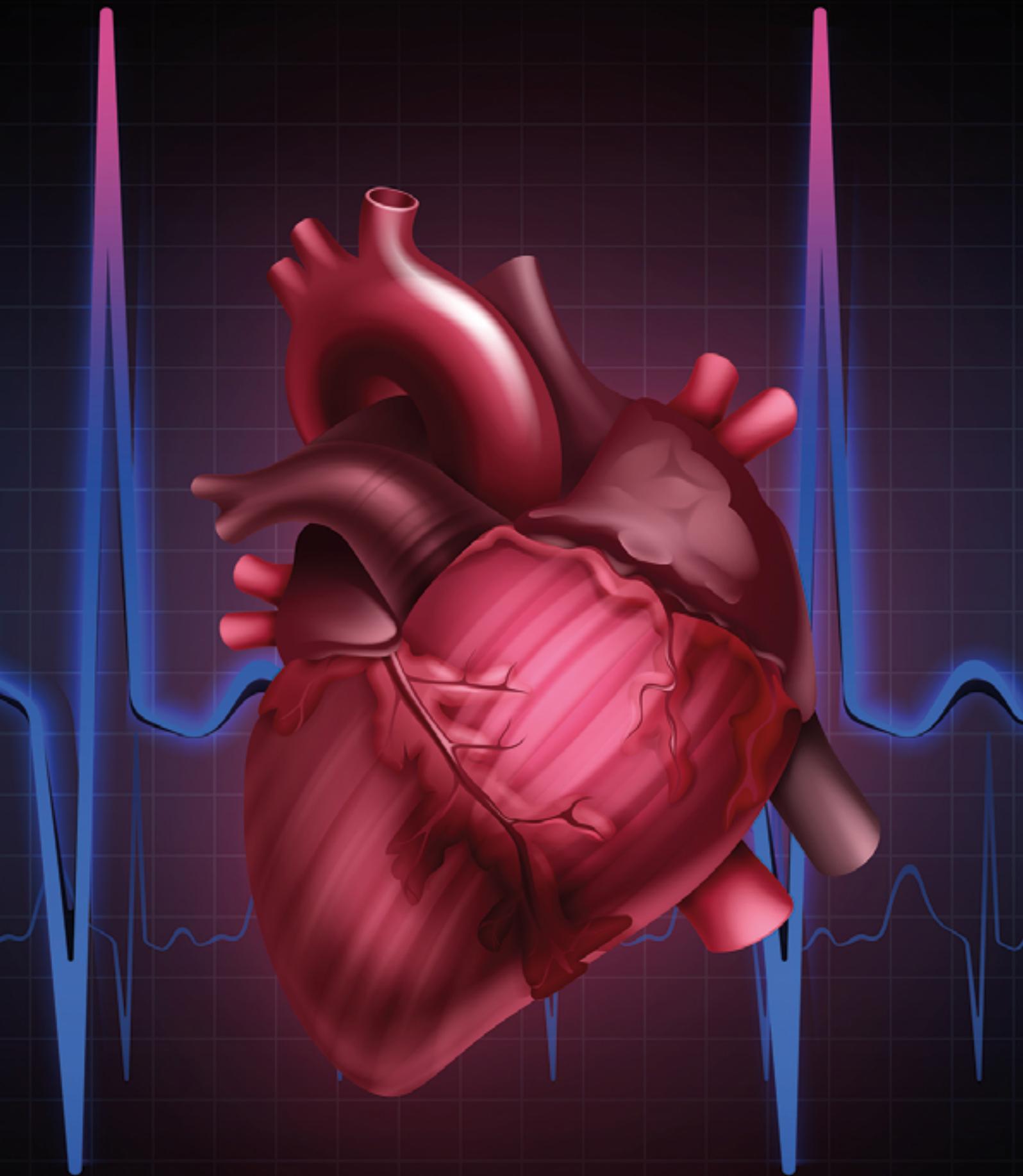


Tras tres meses de rehabilitación cardíaca con ejercicio aeróbico, realizado tres veces por semana a una intensidad del 70-85 %, se reduce el consumo de oxígeno en las actividades diarias y mejora la calidad de vida del individuo.



Para personas con insuficiencia cardíaca crónica, el ejercicio aeróbico de intensidad moderada mejora la capacidad funcional y el tono autonómico, reduciendo la mortalidad.







Diabetes mellitus

La diabetes *mellitus* (DM) es una condición caracterizada por altos niveles de glucosa en sangre. La clasificación de la DM se basa en las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud (OMS) y la Asociación Americana de Diabetes (ADA).



Diabetes mellitus y actividad física

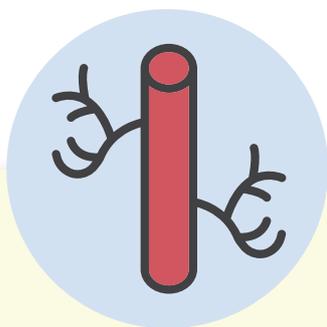
La práctica regular de ejercicio reduce los niveles de glucosa en sangre tanto antes como después del ejercicio. El ejercicio aeróbico combinado con resistencia muscular mejora la acción de la insulina y tiene efectos positivos:



Disminuye la dosis diaria de insulina al aumentar la sensibilidad a esta hormona.



Contribuye al control de la obesidad, ayudando a reducir el porcentaje de grasa, el peso corporal y los niveles de triglicéridos.



Reduce la tensión arterial al disminuir las resistencias periféricas.



Mejora la sensación de bienestar.



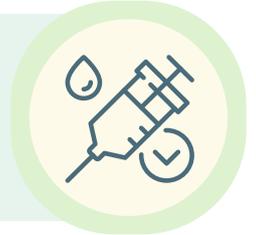
Restricciones:

Se desaconseja la práctica de ejercicio físico si la persona presenta:

Un proceso infeccioso activo.



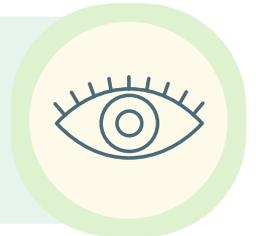
Glucemia superior a 250-300 mg/dl y cetosis.



Hipoglucemia o glucemia inferior a 80-100 mg/dl.



Retinopatía hemorrágica activa.





Las directrices generales para la regulación de la respuesta glucémica en la actividad física son:

- ▶ Se debe realizar un control metabólico antes de la actividad física. Si los niveles de glucosa están por encima de 250 mg/dl y hay cetosis, se debe evitar la actividad física. Si los niveles de glucosa superan los 300 mg/dl sin cetosis, también se debe evitar el ejercicio. Si los niveles de glucosa están por debajo de 100 mg/dl, se debe aumentar la ingesta de carbohidratos.
- ▶ Es importante medir los niveles de glucosa antes y después del ejercicio para identificar las variaciones y ajustar la ingesta de alimentos y la dosis de insulina según sea necesario.
- ▶ Se debe asegurar un consumo adecuado de carbohidratos antes y durante la actividad física para evitar la hipoglucemia.

Las recomendaciones para la práctica de actividad física en diabetes *mellitus* son:

Adultos

- ▶ Deben realizar al menos 150 minutos de ejercicio de intensidad moderada por semana para prevenir el aumento de peso y reducir los factores de riesgo asociados.

Personas con sobrepeso u obesidad

- ▶ Deben realizar un mínimo de 150 minutos de ejercicio por semana, preferiblemente combinado con una dieta para reducir el sobrepeso y la obesidad.

Ejercicio de resistencia muscular

- ▶ Complementa el ejercicio aeróbico, ayudando a reducir los factores de riesgo asociados a la obesidad.

Mantener el peso perdido

- ▶ Se recomienda un mínimo de 250-300 minutos de ejercicio por semana.





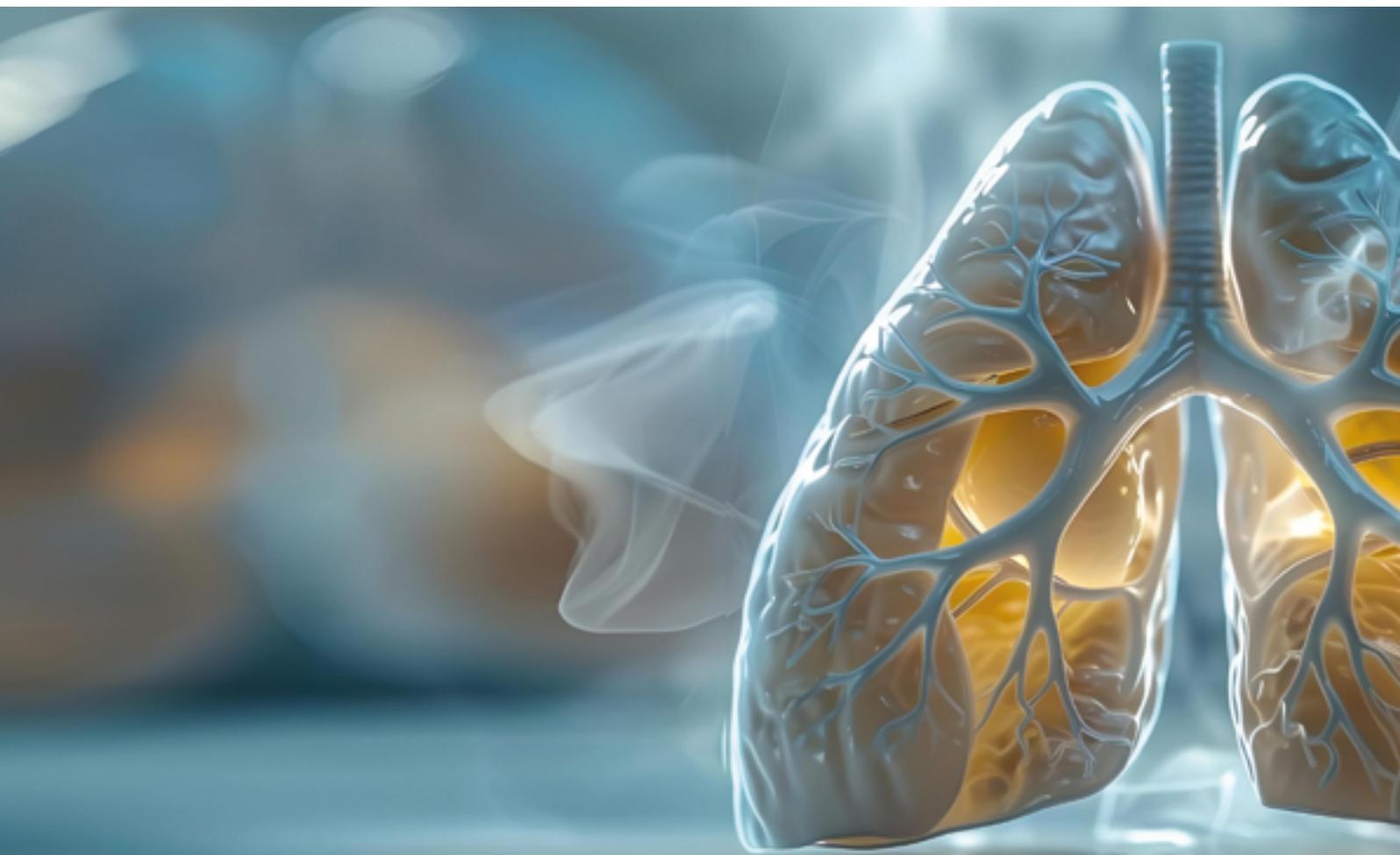
Enfermedades respiratorias crónicas y actividad física

Según la OMS, las enfermedades respiratorias crónicas (ERC) son enfermedades de las vías respiratorias y estructuras pulmonares. Los síntomas principales son la causa frecuente de consultas en atención primaria. Las enfermedades respiratorias crónicas (ERC) son:

Los factores de riesgo comunes asociados a estas enfermedades son:



- ▶ Tabaquismo.
- ▶ Contaminación del aire en espacios cerrados.
- ▶ Contaminación exterior.
- ▶ Alérgenos.
- ▶ Exposición a riesgos ocupacionales (polvo y productos químicos).



Los beneficios de la rehabilitación pulmonar son:



- ▶ Mejora la capacidad física.
- ▶ Reduce la sensación de disnea.
- ▶ Aumenta la supervivencia.
- ▶ Disminuye el número de hospitalizaciones.
- ▶ Reduce la ansiedad y la depresión asociadas a crisis pulmonares.
- ▶ Los beneficios se incrementan si la rehabilitación se acompaña de ejercicio físico.



Las recomendaciones de actividad física para personas con asma, EPOC y fibrosis quística son:

- ▶ Realizar ejercicio en ambientes templados, cálidos o húmedos.
- ▶ Respirar preferentemente por la nariz.
- ▶ Tener broncodilatadores a mano en caso de crisis asmática.
- ▶ Realizar ejercicio aeróbico entre 3 y 7 días a la semana, durante 40-60 minutos, con intensidad moderada.
- ▶ Incrementar la actividad física en la niñez puede disminuir el riesgo de desarrollar asma.



Cáncer

Según la OMS, el término "**cáncer**" designa un amplio grupo de enfermedades que pueden afectar cualquier parte del organismo, también conocidas como neoplasias malignas (tumores malignos). Existen más de cien tipos de cáncer, y cualquier parte del cuerpo puede verse afectada.

A nivel mundial, los cinco tipos de cáncer más comunes en mujeres son el de **mama, pulmón, estómago, colon/recto** y cuello uterino. En muchos países en desarrollo, el cáncer cervicouterino es el más frecuente. En los hombres, los tipos más comunes son el de **pulmón, hígado, estómago, colon/recto** y esófago.

Los cánceres con mayor impacto en la salud pública son el de **mama, cuello uterino y colon/recto**, los cuales pueden ser curables si se detectan a tiempo y reciben tratamiento adecuado. La mayoría de los casos de cáncer podrían prevenirse evitando el consumo de tabaco y alcohol, manteniendo una alimentación adecuada e incorporando actividad física regular.

El cáncer es una de las principales causas de morbilidad y mortalidad en los países desarrollados. La implementación de programas de actividad física ha mostrado un efecto positivo en la reducción del riesgo de cáncer de colon en un 40-50 %.

En un **metanálisis** que evaluó la relación entre actividad física y cáncer, se encontró una asociación inversa dosis-respuesta, donde una mayor participación en actividades de al menos intensidad moderada (más de 4,5 MET) se relacionó con una menor incidencia de cáncer de colon.

Los cambios hormonales inducidos por la actividad física en personas mayores pueden prevenir el cáncer de mama en mujeres posmenopáusicas. Las mujeres que han mantenido un estilo de vida activo tienen menor riesgo de desarrollar cáncer de mama en comparación con aquellas que han sido sedentarias.





Recomendaciones para la realización de actividad física

Con el fin de difundir información sobre hábitos alimenticios y actividad física. Estas guías fueron elaboradas por expertos en investigación oncológica, prevención, epidemiología y políticas de salud, generando estrategias políticas y comunitarias para modificar patrones dietéticos en los EE. UU.

Para las personas en tratamiento activo o que lo han completado, la ACS emitió recomendaciones específicas respecto a la actividad física (Doyle C, Kushi LH, Byers T, Courneya KS, Demark-Wahnefried W, Grant B, et al., 2006). Estas recomendaciones indican que la actividad física debe ser individualizada y ajustada al nivel de condición física previo.





Organización Mundial de la Salud

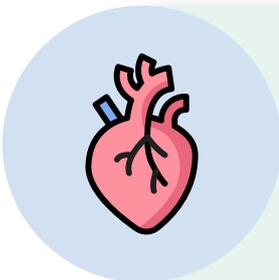
La **OMS** señala que el consumo de tabaco y alcohol, una dieta poco saludable y la inactividad física son los principales factores de riesgo para el desarrollo de cáncer a nivel mundial. Además, algunas infecciones crónicas también constituyen factores de riesgo, especialmente en países de ingresos medios y bajos.

La OMS ha establecido una serie de metas mundiales para combatir las enfermedades no transmisibles (ENT), incluidas en el objetivo "Cumplimiento de las nueve metas mundiales relativas a las ENT: una responsabilidad compartida". El cumplimiento de estas metas es un desafío global que involucra a todos los países en la lucha contra estas enfermedades, buscando mitigar sus efectos en la salud pública y el sector económico.

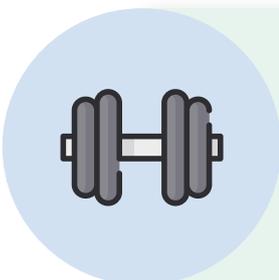
El entrenamiento recomendado es:



- ▶ Realizar actividad aeróbica entre 3 y 5 veces por semana, durante 20 a 60 minutos, con cualquier tipo de actividad que involucre grandes grupos musculares.



- ▶ Trabajar a una intensidad del 60-90 % de la frecuencia cardíaca máxima o al 50-85 % del VO2 máximo o de la reserva de frecuencia cardíaca máxima.



- ▶ Complementar con entrenamiento de fuerza de intensidad moderada, suficiente para desarrollar y mantener la masa muscular magra, realizando de 8 a 12 repeticiones y de 8 a 10 ejercicios al menos 2 veces por semana.

Las nueve metas mundiales relacionadas con las enfermedades no transmisibles (ENT) son:



Reducción relativa de la mortalidad por enfermedades cardiovasculares, cáncer, diabetes o enfermedades respiratorias crónicas en un 25 %.



Reducción relativa del uso nocivo del alcohol en al menos un 10 %, adaptada al contexto nacional.



Detención del aumento de la diabetes y la obesidad.



Reducción relativa de la prevalencia del consumo actual de tabaco en un 30 %.





Reducción relativa de la prevalencia de actividad física insuficiente en un 10 %.



Reducción relativa de la prevalencia de hipertensión en un 25 %, o contención de su prevalencia según las circunstancias del país.



Tratamiento farmacológico y asesoramiento (incluido el control de glucemia) para al menos el 50 % de las personas que lo necesitan, a fin de prevenir ataques cardíacos y accidentes cerebrovasculares.



80 % de disponibilidad de tecnologías básicas y medicamentos esenciales asequibles, incluidos genéricos, en centros públicos y privados para tratar las principales ENT.



Reducción relativa de la ingesta poblacional media de sal o sodio en un 30 %.



Actividad

4

¡Hola aprendiz del campo!

Hoy tienes la oportunidad de demostrar todo lo que has aprendido a través del arte. Un dibujo puede expresar más de mil palabras, y este será tu momento para reflexionar y representar cómo la actividad física puede cambiar vidas, empezando por la tuya.

Instrucciones:

1. Lee con atención el tema que hemos trabajado sobre la actividad física como factor protector de las ENT (Enfermedades No Transmisibles).
2. Toma una hoja blanca, lápiz y colores.
3. Dibuja una escena que represente cómo la actividad física ayuda a prevenir enfermedades como la diabetes, las enfermedades cardiovasculares, el cáncer o las enfermedades respiratorias crónicas.
4. Puedes inspirarte en tu entorno rural: personas caminando por el campo, trabajando la tierra, haciendo ejercicio o jugando al aire libre.
5. Sé creativo. Usa colores para mostrar energía, salud y bienestar.
6. Una vez terminado tu dibujo, tómale una foto clara y súbelo al espacio de evidencias del curso.



¡Muy bien!

Has terminado esta actividad. Recuerda que cada paso que das hacia una vida más activa también es un paso hacia una vida más feliz y saludable. Tú puedes inspirar a otros en tu comunidad.

¡Sigue así, aprendiz!

3

PROMOCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

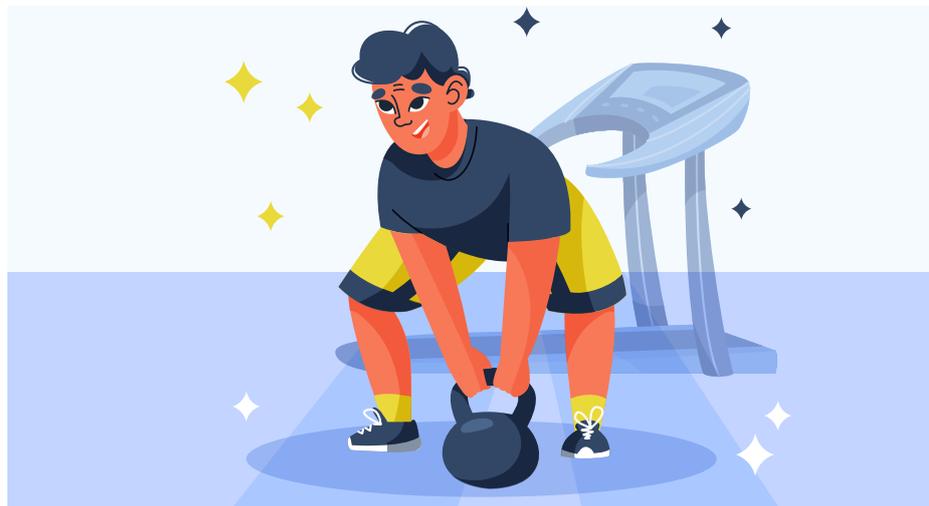
Este componente formativo aborda teorías de cambios comportamentales y recomendaciones sobre la actividad física para promover la salud. Explica modelos como el transteórico, la teoría de la autoeficacia, la motivación multidimensional, y el modelo ecológico. Ofrece pautas específicas para diferentes grupos etarios, personas con capacidades diferentes, y mujeres embarazadas, con el fin de prevenir enfermedades no transmisibles (ENT).

INTRODUCCIÓN

La actividad física y los estilos de vida saludables son fundamentales para prevenir enfermedades no transmisibles (ENT) y mejorar la calidad de vida de las personas. Estas enfermedades, como las cardiovasculares, la diabetes, el cáncer y las respiratorias crónicas, están relacionadas con factores de riesgo como el tabaquismo, el alcoholismo, una alimentación poco saludable y la inactividad física. Por ello, promover la actividad física es una estrategia clave en la salud pública.

Al abordar la actividad física, es esencial conocer los factores de riesgo para poder modificarlos de manera adecuada. La protección del organismo mediante la actividad física responsable es una forma eficaz de reducir el impacto de las ENT, mejorando la salud cardiorrespiratoria y muscular, así como la salud ósea. Es igualmente importante tener en cuenta las recomendaciones de organizaciones internacionales como el *American College of Sports Medicine (ACSM)* y la Ley de Estadounidenses con Discapacidades (ADA).

Este componente formativo explora diversas teorías de cambios comportamentales que guían la adopción de estilos de vida activos y saludables. Entre ellas, se incluyen el modelo transteórico, la teoría del comportamiento planificado, la teoría de la autoeficacia y la motivación multidimensional. Estas teorías proporcionan un marco para entender cómo las personas adoptan, mantienen y consolidan conductas saludables, particularmente en lo que respecta a la actividad física en diferentes grupos poblacionales.





3.1 MODELO TRANSTEÓRICO, TEORÍA DEL COMPORTAMIENTO PLANIFICADO Y DE LA AUTOEFICACIA

El modelo transteórico surgió en la década de los 70, tras un análisis comparativo de diversas teorías que explicaban los cambios en el comportamiento de personas con dependencia a las drogas. Su nombre deriva de la integración de los principios y componentes teóricos de los sistemas terapéuticos analizados. El modelo explica el cambio de comportamiento a través de cinco variables: etapas, procesos de cambio, balance decisional, autoeficacia y tentación. Estas etapas se utilizan para comprender la adquisición de conductas saludables o la reducción de comportamientos de riesgo.

Las etapas de cambio según el modelo transteórico:

Precontemplación

Las personas no tienen intención de realizar cambios a corto plazo, es decir, en los próximos 6 meses.



Contemplación

El individuo aún no está listo para tomar acción inmediata, pero considera hacerlo dentro de los próximos 6 meses.

Preparación

La persona está planificando cambiar su conducta en el futuro cercano, generalmente en el próximo mes.





Acción

El individuo ya ha comenzado a implementar un cambio en su conducta, aunque este aún no está completamente estructurado.

Mantenimiento

La persona ha mantenido el cambio de conducta por más de 6 meses y está comprometida activamente con sostenerlo como un hábito saludable.



Estas etapas permiten evaluar el progreso del individuo en su intención de mantener un cambio. Además, el modelo propone que la modificación de conducta no es un proceso instantáneo, ya que el individuo puede abandonar el cambio y luego volver a comenzar el ciclo. Estudios recientes sugieren que ayudar al individuo a avanzar en una etapa del modelo puede aumentar las posibilidades de éxito a corto plazo.

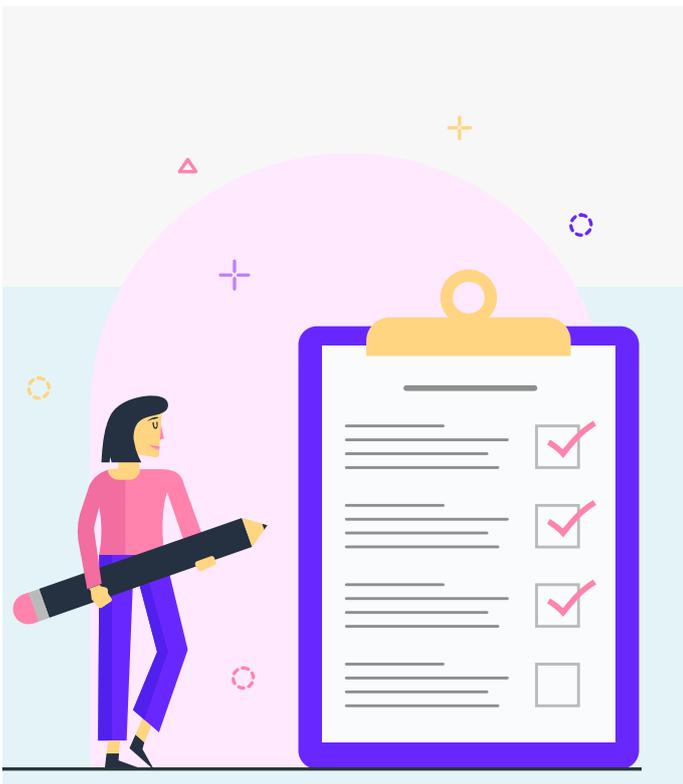


Según el modelo, es probable que las personas con alguna Enfermedad No Transmisible (ENT) que se encuentren en las etapas de acción y mantenimiento experimenten un cambio en sus hábitos alimenticios, adoptando conductas como un mayor consumo de frutas y verduras, menor ingesta de alimentos hipercalóricos y mejor hidratación. En contraste, aquellos en las etapas de precontemplación, contemplación y preparación, aunque reconocen la necesidad de cambiar, no toman acciones concretas para hacerlo.





Teoría del comportamiento planificado



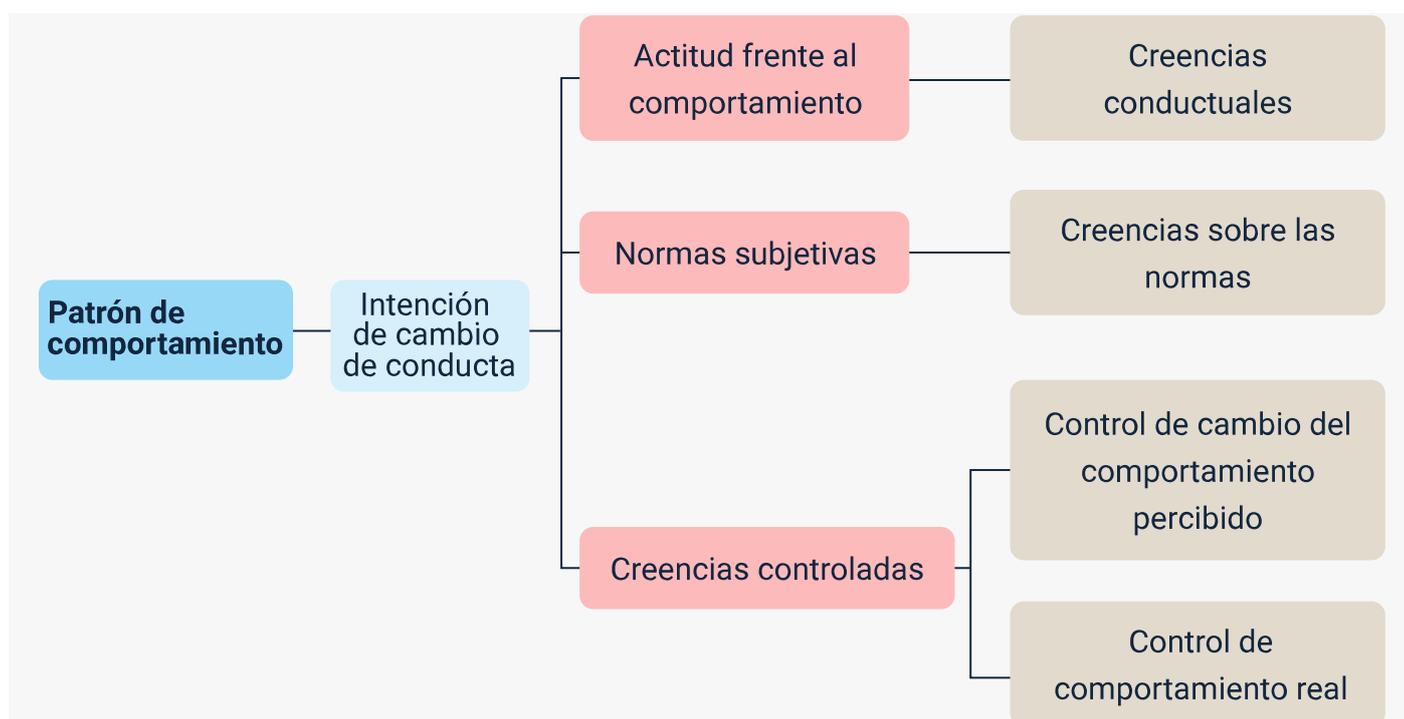
Este modelo es fundamental, ya que permite que el individuo se enfoque tanto en la intención de cambio como en el control del comportamiento. El control está influenciado por diversos factores involuntarios, internos o externos, que dificultan que la persona logre el cambio deseado. El sujeto puede tener un control total o parcial sobre el comportamiento a modificar.

Por ejemplo, una persona que desea salir temprano a hacer ejercicio al aire libre (control total) puede despertarse y encontrar que está lloviendo (falta de control), lo que le impide llevar a cabo su plan. Este modelo facilita la identificación de barreras y excusas percibidas que, en ciertas circunstancias, pueden afectar el control percibido sobre el comportamiento.



Si una persona desea tomar decisiones más firmes y enfrentar menos obstáculos al establecer un patrón de comportamiento, debe tener mayor control sobre sí misma. La firmeza en las decisiones será clave para mantener y adoptar hábitos de ejercicio físico.

Figura 2. Teoría del comportamiento planificado

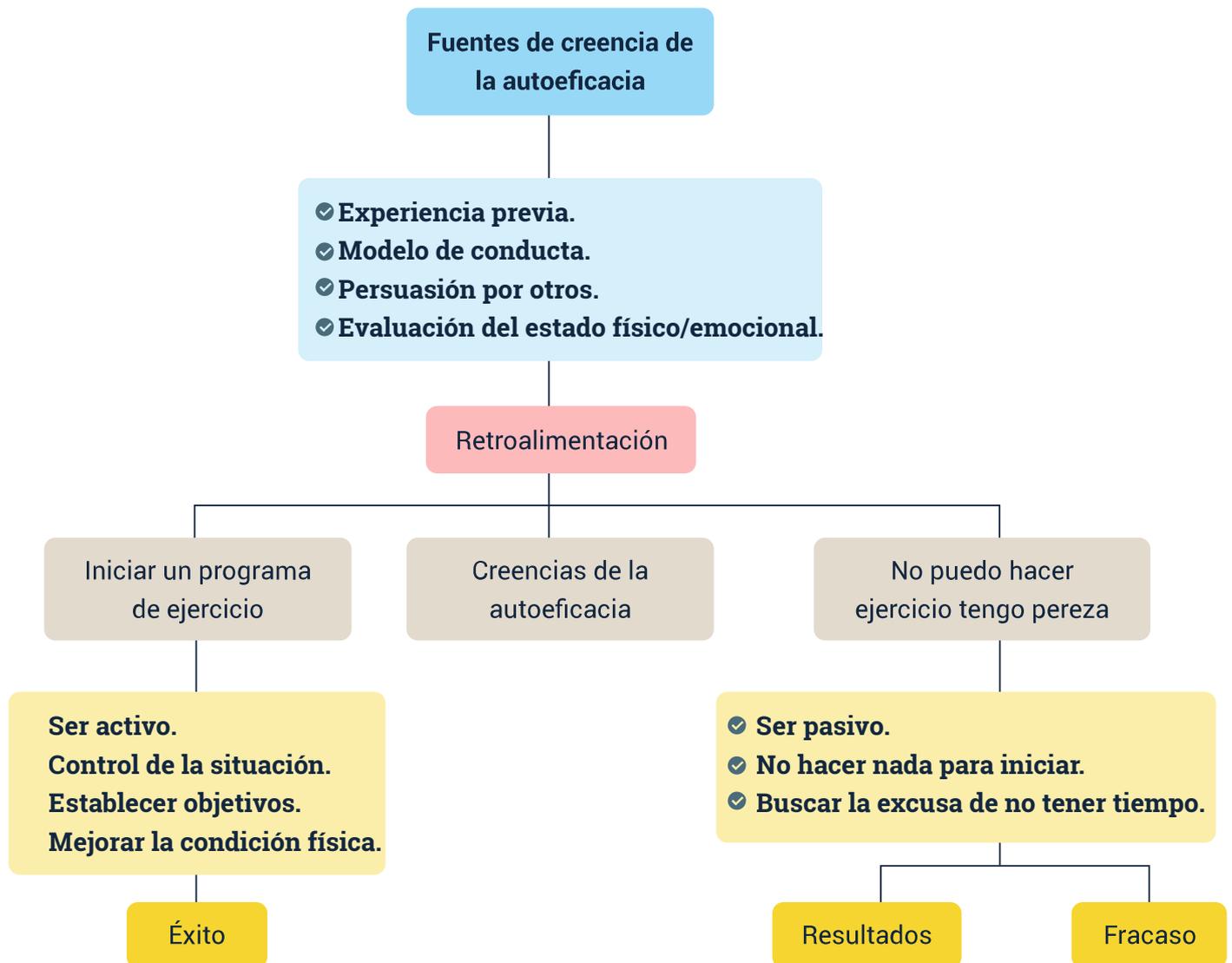




Teoría de la autoeficacia

La teoría de la autoeficacia sostiene que la seguridad en la propia capacidad para llevar a cabo una conducta está directamente relacionada con el éxito en su ejecución. Las creencias en las propias habilidades influyen en cómo las personas piensan, sienten, se motivan y actúan.

Figura 3. Fuentes de la creencia en la autoeficacia



Adoptar una actitud activa ayuda a mejorar la situación, establecer objetivos y mejorar la condición física. Por otro lado, la pasividad conduce a la inacción y a buscar excusas, como la falta de tiempo.



La autoeficacia se refiere a las creencias personales sobre la capacidad de afrontar las situaciones cotidianas, donde se actúa en función de esas creencias. Al adoptar la teoría de la autoeficacia, el individuo asume un rol de autorreferencia y se activa un mecanismo común mediante el cual las personas demuestran control sobre sus **expectativas, motivaciones y comportamientos**.

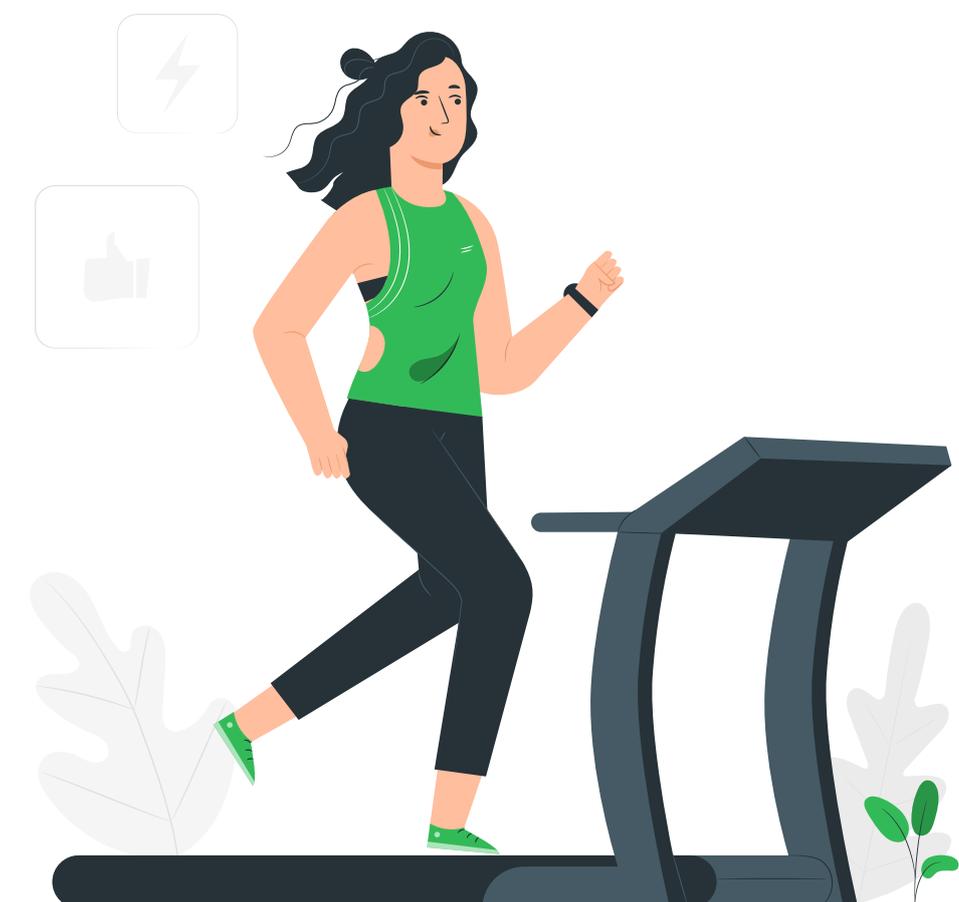




Es fundamental que los individuos sientan que tienen **las capacidades físicas, mentales y personales** para realizar un cambio, lo cual conduce al éxito. Por el contrario, si piensan que no cumplen con los requisitos para efectuar ese cambio, experimentan **frustración y descartan la posibilidad de actuar**, lo que suele resultar en el fracaso.

Cuando las personas inician la acción para cambiar y empiezan a percibir resultados positivos, su autoeficacia aumenta, ya que el reto es consigo mismas. Esto les permite lograr éxitos que no pensaban que podían alcanzar, lo que las motiva a asumir retos más grandes y nuevos en su vida personal.

Existen estudios que han investigado la relación entre la autoeficacia y las conductas deportivas, obteniendo resultados mixtos. Algunos estudios muestran asociaciones positivas, mientras que otros presentan resultados contrarios. La mayoría de los estudios longitudinales han arrojado resultados positivos. Por lo tanto, la teoría de la autoeficacia es prometedora para su implementación en programas de ejercicio físico individualizado.



Los factores clave según la teoría de la autoeficacia:



Las actividades que las personas eligen realizar.



El esfuerzo que dedican para mantenerse en dichas actividades.



El grado de persistencia que demuestran para no fracasar.





Actividad

5

¡Tú puedes lograr grandes cambios!

Cada pequeño paso cuenta en tu camino hacia un estilo de vida saludable. A través de esta actividad, reafirmarás lo aprendido sobre los modelos del cambio de conducta.

Instrucciones:

Lee atentamente cada frase y completa los espacios en blanco con las palabras correctas según el contenido que has estudiado. Recuerda usar lápiz para que puedas corregir si te equivocas.

¡Concentración y ánimo!



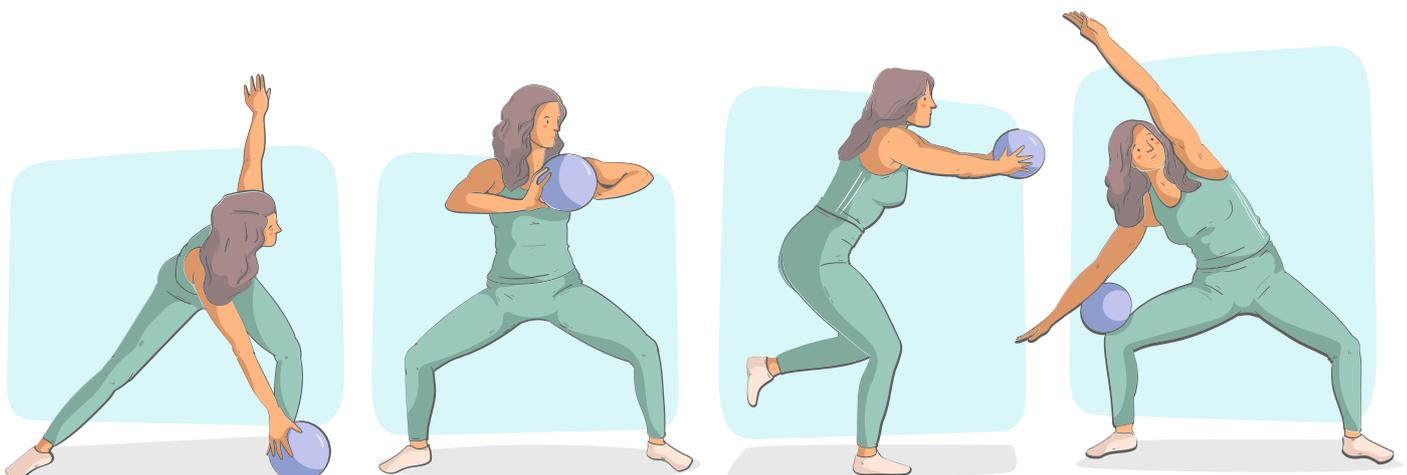
1. El modelo transteórico se compone de cinco variables: etapas del cambio, procesos de cambio, balance decisional, autoeficacia y _____.
2. En la etapa de _____, la persona no tiene intención de cambiar su conducta en los próximos seis meses.
3. La teoría del comportamiento planificado destaca la importancia de la intención y el _____ para lograr cambios de conducta.
4. La autoeficacia se fortalece con experiencias de éxito y el apoyo _____.
- 5 Si confías en ti mismo, establecerás metas claras y enfrentarás los _____ con mayor seguridad.

Respuestas: 1. Tentación 2. Precontemplación 3. Control 4. Social 5. Desafíos

¡Muy bien!

Has dado un paso más en tu formación. Recuerda que creer en ti, identificar en qué etapa del cambio estás y tomar decisiones conscientes te llevará muy lejos.

¡Sigue adelante, estás haciendo un gran trabajo!



3.2 ESCALA MULTIDIMENSIONAL DE LA MOTIVACIÓN, MODELO ECOLÓGICO Y RECOMENDACIONES DE ACTIVIDAD FÍSICA (AF)



Escala multidimensional de la motivación

La automotivación es un conjunto de habilidades aprendidas y respuestas habituales que permiten a los individuos aumentar su disposición hacia actividades que no están adecuadamente indicadas ni reforzadas por el entorno. Es una fuerza interna que impulsa a las personas a realizar un comportamiento específico. Las personas adoptan patrones de motivación para iniciar la práctica de actividad física y establecer un estilo de vida saludable.

Numerosos estudios han establecido asociaciones entre la automotivación y la adherencia al ejercicio físico, aunque en algunos casos esta relación es débil. Los individuos necesitan un alto grado de motivación para adquirir habilidades específicas, como la resolución de problemas, el autoreforzamiento y la gestión del tiempo, que pueden facilitar la adherencia a un programa de ejercicio.



Aunque los niveles de automotivación suelen ser resistentes al cambio, una intervención específica en estas habilidades puede mejorar la automotivación, tanto para quienes desean comenzar un programa de ejercicio como para aquellos que ya lo practican.





La escala multidimensional de la motivación establece tres tipos de motivación:

A-motivación

Ausencia total de motivación. Las personas no muestran interés en cambiar su comportamiento.

Motivación extrínseca

Los individuos realizan un cambio comportamental impulsados por factores externos, como premios, recompensas o reconocimiento. Mientras estos factores existan, el cambio se mantendrá.

Motivación intrínseca

El cambio de comportamiento se produce por razones internas, sin la necesidad de estímulos externos, lo que asegura la permanencia del cambio.



El objetivo ideal es lograr una motivación intrínseca, ya que esta asegura la continuidad del comportamiento. Sin embargo, en algunos casos, la adquisición o abandono de ciertos hábitos implica un proceso continuo donde se separa la automotivación de la motivación extrínseca. Si se logran los procesos de cambio, es posible obtener una motivación intrínseca, lo que lleva a la adquisición de un comportamiento que genera cambios positivos en las personas.

Escala que subdivide la motivación extrínseca e intrínseca en etapas más específicas. A continuación, se presentan dichas etapas:

▶ **Regulación externa**

Relacionada con el condicionamiento operante, donde el comportamiento se realiza para ganar la aprobación de otros.

▶ **Regulación introducida**

Un poco más internalizada, pero comprometida con la evitación de la culpa.

▶ **Regulación identificada**

Valora el comportamiento por su impacto en el bienestar personal, convirtiéndose así en un medio para alcanzar un fin.

▶ **Regulación integrada**

Integra los valores, metas y necesidades personales en el comportamiento.

▶ **Motivación de aprendizaje**

Surge del interés por aprender y comprender una actividad.

▶ **Motivación de sensación**

Se realiza la actividad por las sensaciones que esta genera, como ocurre frecuentemente en la actividad física.





Modelo ecológico

El desarrollo humano se plantea desde una **perspectiva ecológica**, donde el comportamiento humano es visto como un **fenómeno influido por el entorno**. Este modelo comprende el ambiente como un **conjunto de niveles interconectados y organizados en serie**, en los que cada nivel depende de los otros. Estos niveles se clasifican como:





Microsistema



Mesosistema



Exosistema

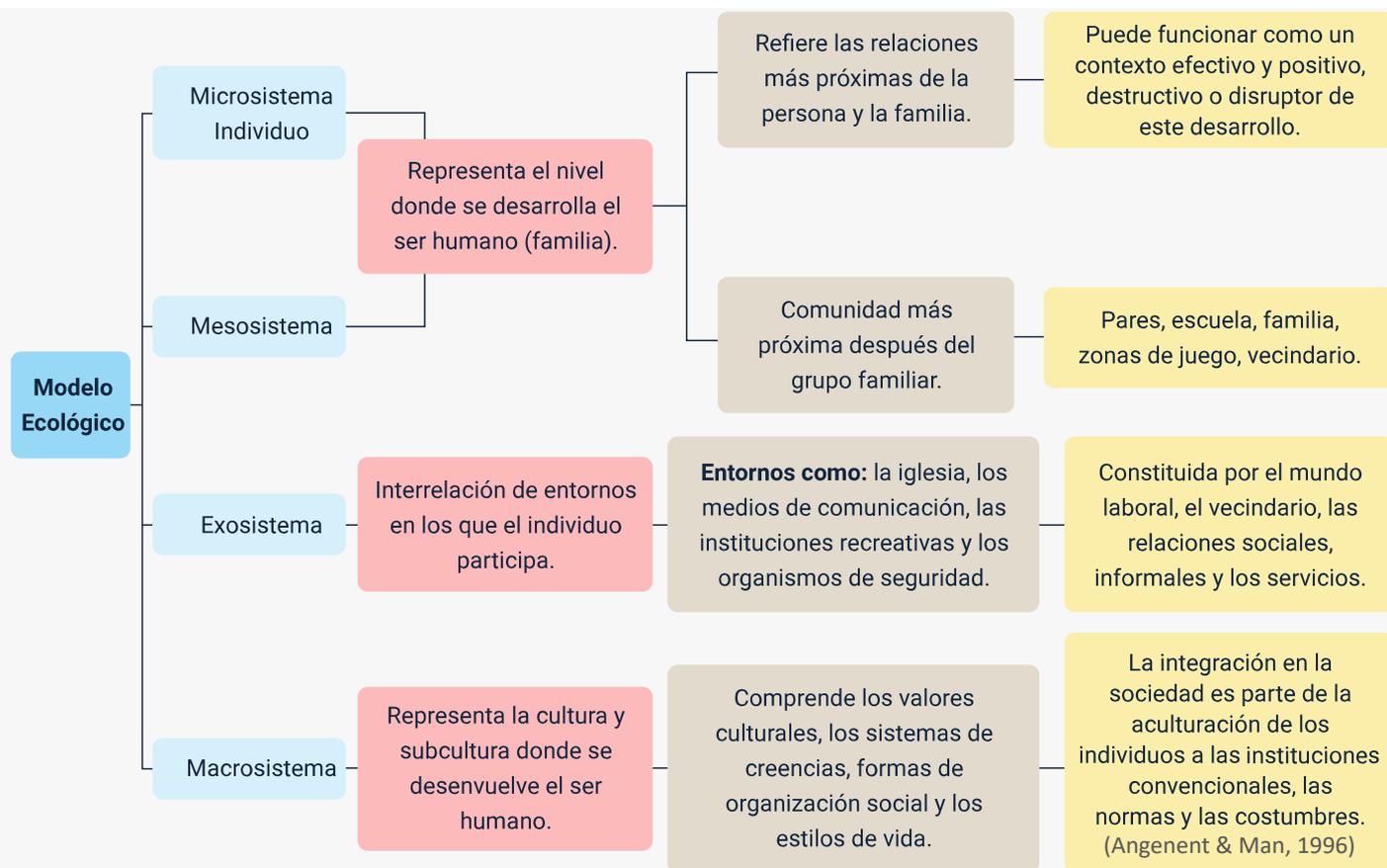


Macrosistema



La formación de un sistema depende de las interconexiones sociales entre los diferentes niveles. Todos están interrelacionados y dependen entre sí, lo que significa que el desarrollo humano está influido por la interacción conjunta de los distintos contextos y la comunicación entre ellos.

Figura 4. Modelo ecológico





Modelo ecológico (PPCT)

El modelo ecológico incluye tanto las experiencias objetivas como subjetivas del individuo dentro de su entorno. A lo largo de su vida, las personas enfrentan diversos procesos complejos, y el desarrollo se entiende como una interacción constante entre las características innatas y su ambiente.



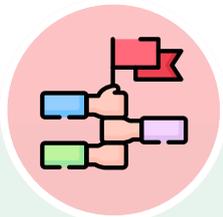
Proceso

Las interacciones que el individuo tiene con su entorno.



Persona

Las características individuales que influyen en el desarrollo.



Contexto

El entorno ecológico en el que la persona se desenvuelve.



Tiempo

El desarrollo continuo a lo largo de la vida.



Este modelo ha sido ampliamente utilizado en las últimas décadas, especialmente en el ámbito de la salud pública y las ciencias del comportamiento, para subrayar la importancia de la interacción entre los individuos y sus entornos socioculturales. En este contexto, la salud no solo depende de acciones individuales, sino que también refleja los cambios estructurales y características del entorno que afectan el comportamiento y la adopción de estilos de vida saludable.



Recomendaciones de Actividad Física (AF)

Antes de comenzar con las recomendaciones, es importante definir algunos términos clave relacionados con los niveles de actividad física recomendados:

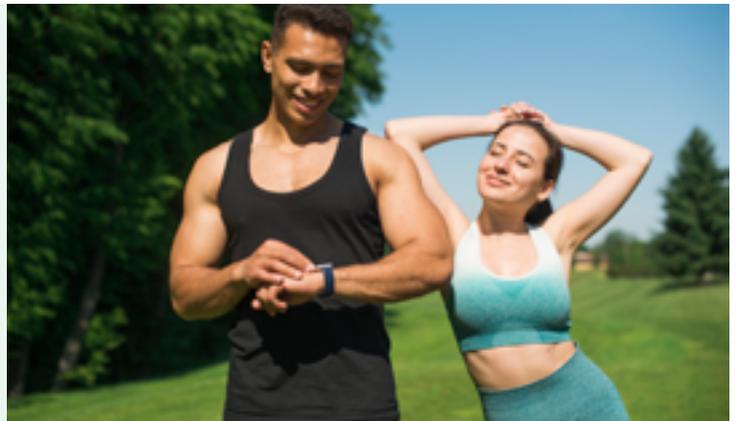


Tipo de actividad física

Forma de participación en la actividad física, como aeróbica, o para mejorar la fuerza, flexibilidad o equilibrio.

Duración

Tiempo dedicado a la actividad o ejercicio, generalmente expresado en minutos.



Frecuencia

Número de veces que se realiza una actividad, expresado en sesiones por semana.

Intensidad

Grado de esfuerzo requerido para realizar una actividad, en términos de ritmo o nivel de esfuerzo.





Volumen

Resultado total de la interacción entre intensidad, frecuencia, duración y permanencia del programa.



Actividad física moderada

En una escala absoluta, la intensidad es de 3,0 a 5,9 veces superior a la actividad en reposo.

Actividad física vigorosa

En una escala absoluta, la intensidad es de 6,0 veces o más superior a la actividad en reposo.



Actividad aeróbica

Actividad de resistencia que mejora la función cardiorrespiratoria, como caminar, correr, nadar, etc.

Recomendaciones para niños y jóvenes de 5 a 17 años

A continuación, se presentan las recomendaciones de actividad física:

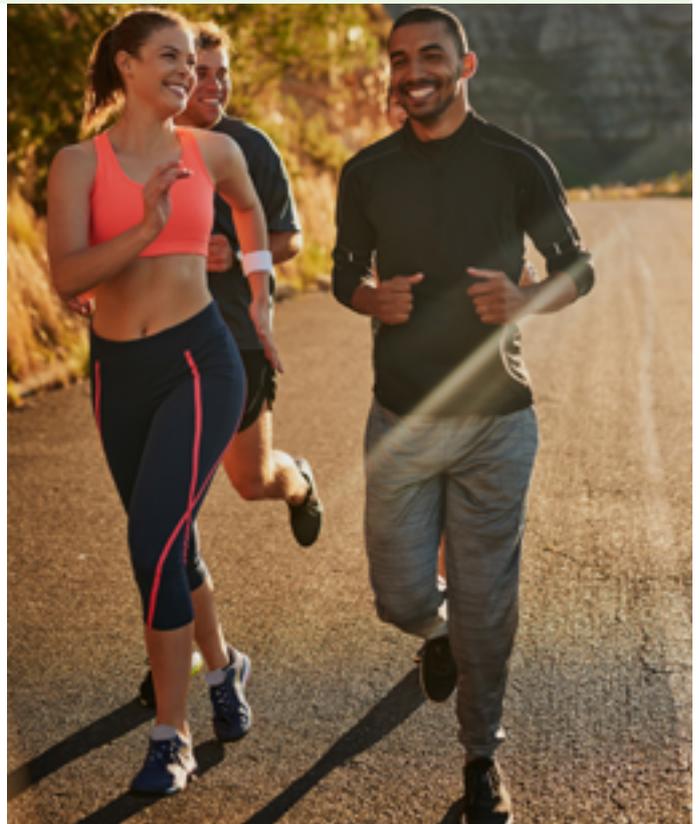
- ▶ Los niños y jóvenes deben acumular al menos **60 minutos diarios** de actividad física moderada o vigorosa.
- ▶ Superar los **60 minutos diarios** de actividad física genera beneficios adicionales para la salud.
- ▶ La mayor parte de la actividad física diaria debe ser aeróbica, incorporando actividades vigorosas al menos tres veces por semana para fortalecer músculos y huesos.
- ▶ Para niños sedentarios o inactivos, es esencial comenzar con sesiones cortas, aumentando progresivamente la duración, frecuencia e intensidad.



Recomendaciones para adultos de 18 a 64 años

A continuación, se presentan las recomendaciones de actividad física:

- ▶ Los adultos deben acumular **150 minutos semanales** de actividad física aeróbica moderada, o **75 minutos** de actividad aeróbica vigorosa, o una combinación equivalente.
- ▶ La actividad aeróbica debe realizarse en sesiones de al menos **10 minutos**.
- ▶ Se deben incluir actividades de fortalecimiento muscular dos o más veces por semana.
- ▶ Para obtener mayores beneficios, es recomendable aumentar la actividad física a **300 minutos** semanales de actividad moderada, o **150 minutos** de actividad vigorosa, o una combinación equivalente.



Recomendaciones para adultos de 65 años en adelante

A continuación, se presentan las recomendaciones de actividad física:

- ▶ Los adultos mayores deben acumular un mínimo de **150 minutos semanales** de actividad física moderada, o **75 minutos** de actividad vigorosa, distribuidos a lo largo de la semana.
- ▶ Superar los **300 minutos** semanales proporciona beneficios adicionales para la salud.
- ▶ Se recomienda realizar ejercicios de fortalecimiento muscular dos veces por semana y ejercicios de flexibilidad y equilibrio para reducir el riesgo de caídas.

Estas recomendaciones aplican a todos los adultos, excepto aquellos con condiciones médicas que requieran una evaluación previa a la actividad física.







Recomendaciones de actividad física en el embarazo y postparto

Antes de iniciar un programa de actividad física durante el embarazo, es fundamental que la mujer sea evaluada por su médico, debido a los cambios fisiológicos asociados con el embarazo y los posibles riesgos de la actividad física. Existen riesgos como un aporte inadecuado de oxígeno al feto, parto prematuro o un aumento en las contracciones uterinas. Sin embargo, muchos estudios indican que las mujeres activas y con embarazos sin complicaciones no necesitan limitar la actividad física, siempre que sigan las recomendaciones médicas y adapten sus actividades.

- ▶ Las mujeres embarazadas y en postparto deben acumular un mínimo de 150 minutos semanales de actividad física aeróbica moderada, distribuidos a lo largo de la semana.
- ▶ Aquellas que ya realizan actividad aeróbica de intensidad vigorosa o son físicamente activas pueden continuar con su rutina habitual durante el embarazo y postparto, siempre en consulta con su médico.
- ▶ Es importante discutir con el médico tratante cómo ajustar las actividades durante las diferentes etapas del embarazo y el postparto.

Se ha comprobado que los ejercicios dirigidos al fortalecimiento del suelo pélvico son eficaces para reducir la incontinencia urinaria en mujeres embarazadas. Además, la actividad física durante el embarazo puede prevenir complicaciones relacionadas con el sobrepeso y la obesidad.





Las mujeres que realizaban ejercicio físico vigoroso antes del embarazo pueden continuar con esta práctica, aunque se recomienda limitar las sesiones de ejercicio aeróbico a 20-30 minutos, asegurarse de una adecuada hidratación y optimizar la regulación de la temperatura corporal. Para las embarazadas sedentarias, se sugiere iniciar con actividades de bajo impacto y baja intensidad, como caminar o nadar.



Durante el tercer trimestre, se deben evitar actividades de contacto, aquellas con riesgo de caídas y los ejercicios en posición supina, ya que pueden interferir con el retorno venoso y provocar hipotensión ortostática.

Condiciones en las que el ejercicio físico está contraindicado:

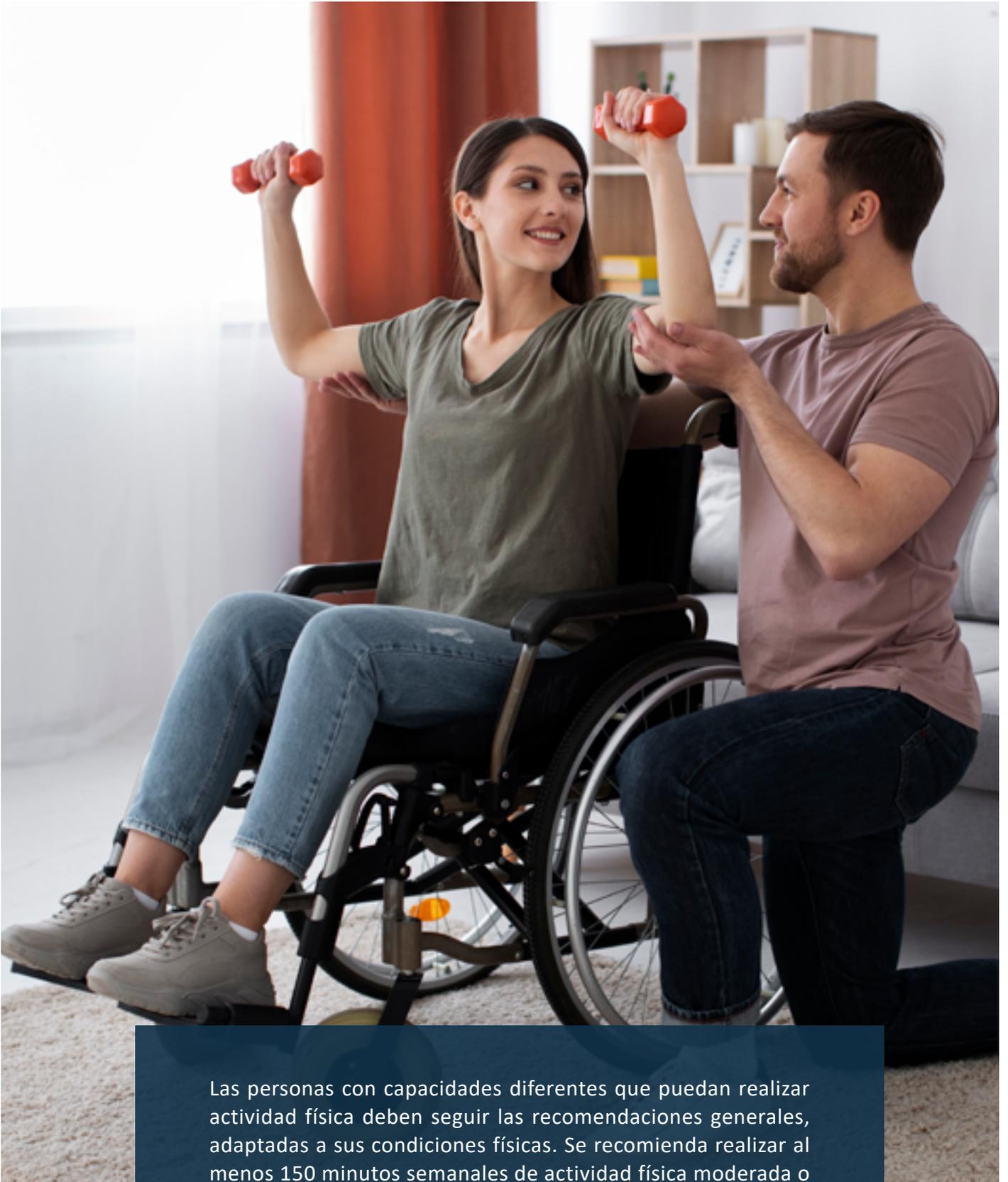
- ▶ Enfermedad cardíaca descompensada.
- ▶ Enfermedades pulmonares restrictivas.
- ▶ Incompetencia cervical.
- ▶ Gestación múltiple con riesgo de parto prematuro.
- ▶ Sangrado persistente en el segundo y tercer trimestre.
- ▶ Placenta previa después de la semana 26.
- ▶ Parto prematuro en nacimientos anteriores.

Durante la lactancia, no se han encontrado efectos negativos del ejercicio físico en la composición o volumen de la leche materna. La actividad física postparto puede realizarse de acuerdo con la recuperación de la mujer, generalmente entre **dos y tres semanas** después de un parto normal, siempre siguiendo las indicaciones médicas en casos de **preeclampsia, anemia, trastornos tiroideos, diabetes gestacional o cesárea**.





Recomendaciones para personas con capacidades diferentes



Las personas con capacidades diferentes que puedan realizar actividad física deben seguir las recomendaciones generales, adaptadas a sus condiciones físicas. Se recomienda realizar al menos 150 minutos semanales de actividad física moderada o 75 minutos de actividad vigorosa, distribuidos en sesiones de al menos 10 minutos a lo largo de la semana.

A continuación, se presentan las recomendaciones de actividad física:



Las personas que puedan realizar ejercicios de fortalecimiento muscular deberían incluir actividades que involucren los principales grupos musculares al menos dos días por semana.



Si no se pueden alcanzar los niveles recomendados, se debe adaptar un programa de actividad física acorde a las capacidades de la persona, evitando el sedentarismo.



Es fundamental seguir las recomendaciones médicas para ajustar el programa de ejercicios a las necesidades específicas de la persona.

Estas recomendaciones están orientadas a mejorar la calidad de vida y la salud general de las personas con capacidades diferentes, fomentando su inclusión en programas de actividad física adecuados a sus condiciones.





Actividad

6

¡Bienvenido a esta nueva actividad de aprendizaje!

Hoy tienes la oportunidad de reflexionar sobre tu motivación y el impacto de la actividad física en tu vida. Este ejercicio te ayudará a afianzar conceptos importantes sobre cómo se relacionan tus decisiones, tu entorno y tu bienestar.

Instrucciones:

Lee con atención cada afirmación y responde si consideras que es Verdadera o Falsa.

Al finalizar, revisa las respuestas para comparar tus resultados.

Enunciado 1	La motivación extrínseca nace del deseo de superación personal y se mantiene estable con el tiempo.	<input type="checkbox"/> Verdadero <input type="checkbox"/> Falso
Enunciado 2	El modelo ecológico considera tanto las características personales como las influencias del entorno en el comportamiento humano.	<input type="checkbox"/> Verdadero <input type="checkbox"/> Falso
Enunciado 3	Según las recomendaciones, un adulto debe realizar al menos 75 minutos semanales de actividad física moderada.	<input type="checkbox"/> Verdadero <input type="checkbox"/> Falso
Enunciado 4	La regulación identificada se refiere a actuar por obligación externa, sin conciencia del beneficio personal.	<input type="checkbox"/> Verdadero <input type="checkbox"/> Falso
Enunciado 5	Las personas con capacidades diferentes también deben hacer actividad física, adaptándola a sus condiciones.	<input type="checkbox"/> Verdadero <input type="checkbox"/> Falso

¡Muy bien!

Cada paso que das hacia el conocimiento te acerca a una mejor versión de ti mismo. Sigue explorando, aprendiendo y aplicando lo que sabes.

¡Tu bienestar está en tus manos!

Respuestas:
1. Falso 2. Verdadero 3. Verdadero 4. Falso 5. Verdadero

4

HÁBITOS Y VIDA SALUDABLE

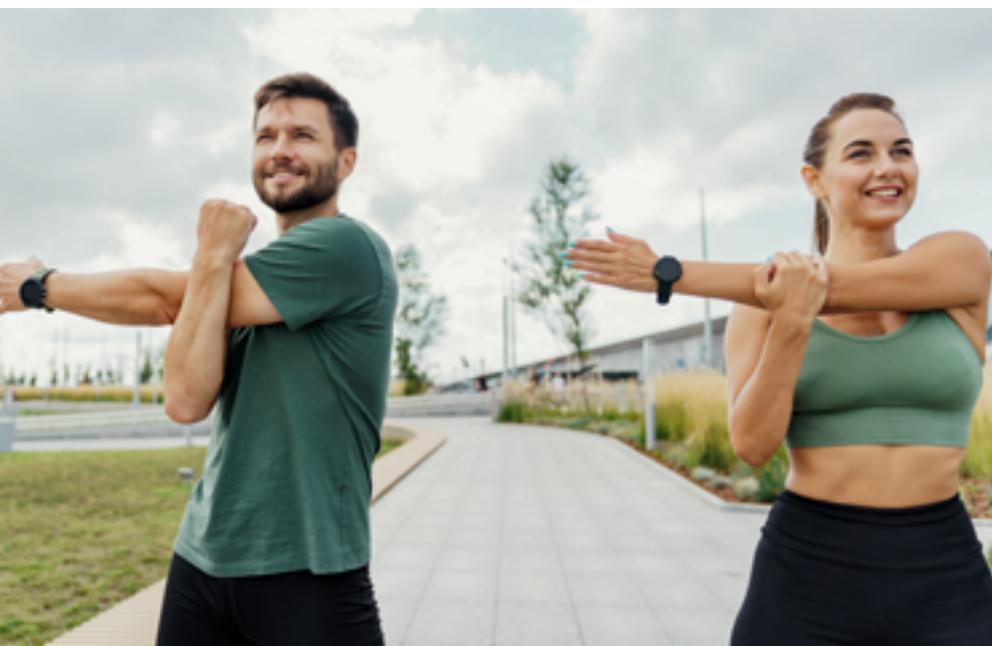
Este componente formativo de formación aborda la promoción de la actividad física y estilos de vida saludables. Proporciona estrategias para fomentar hábitos saludables, con recomendaciones sobre nutrición, ejercicio, lactancia, y bienestar. Incluye guías para reducir el sedentarismo y prevenir enfermedades no transmisibles (ENT). Además, resalta la importancia del entorno familiar, políticas públicas, y la tecnología en la adopción de un estilo de vida activo.

INTRODUCCIÓN

Nos enfocaremos en mejorar la calidad de vida y prevenir enfermedades crónicas no transmisibles mediante la promoción de la actividad física y los estilos de vida saludables. La implementación de hábitos saludables, como el ejercicio regular y la adecuada alimentación, es fundamental para mantener un bienestar integral, tanto físico como mental.

A lo largo del componente, se exploran diversas estrategias para fomentar estos hábitos desde la infancia, con un enfoque en el rol clave que juega la familia en la adopción de un estilo de vida saludable. Asimismo, se subraya la importancia de la actividad física como un factor protector frente al sobrepeso, la obesidad y otras afecciones relacionadas con el sedentarismo.

Además, se incluye información sobre recomendaciones nutricionales adaptadas a diferentes edades, desde lactantes hasta adultos mayores. Estas recomendaciones se complementan con políticas públicas y estrategias comunitarias, como la Ciclovía Recreativa, para promover el bienestar social y combatir el sedentarismo en la población.





4.1 HÁBITOS SALUDABLES EN LA ACTIVIDAD FÍSICA

Los hábitos de vida se refieren a las aptitudes o comportamientos que las personas adoptan en su estilo de vida. Estos pueden ser nocivos para la salud y ocasionar diversas enfermedades. Además, factores como la actitud frente a los riesgos, la forma de expresar emociones, el nivel de adaptación ante los cambios y las circunstancias de la vida influyen en la salud pública. Entre los principales problemas se encuentran:



Tabaquismo



Alcoholismo.



Malnutrición.



Exposición a agentes infecciosos y tóxicos.



Violencia.



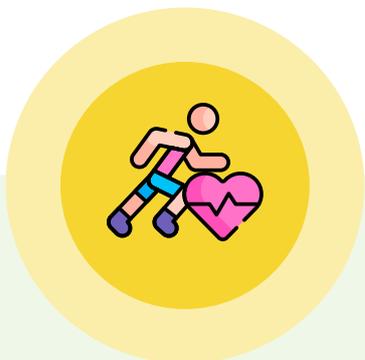
Accidentes.







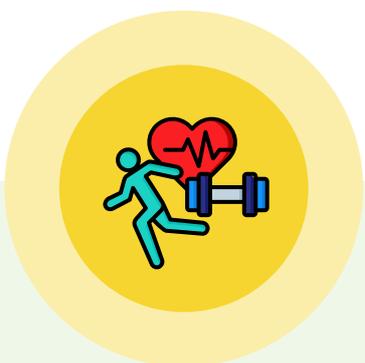
Un hábito protector importante para mantener un estilo de vida saludable es la práctica continua de actividad física. Esto contribuye a mejorar la calidad de vida al aplicar principios como:



Frecuencia



Frecuencia



Frecuencia



Frecuencia

Adopción de un estilo de vida saludable como:



Alimentación balanceada.



Actividad física regular.



Adecuado número de horas de sueño.



Estos factores protegen frente a enfermedades no transmisibles y otros problemas de salud. Mantenerse **activo ayuda a prevenir el sobrepeso y la obesidad**, además de mejorar la salud osteomuscular y cardiovascular. Estas condiciones se reflejan en el bienestar físico, psicológico y social de cada individuo.



El papel de la familia

La familia es una estructura social clave en el desarrollo de patrones saludables desde la infancia. Es fundamental:



Crear condiciones que promuevan el bienestar.





Establecer hábitos saludables.

Sin embargo, existe una tendencia creciente en la sociedad de padres sedentarios con comportamientos poco saludables, los cuales son transmitidos a los niños.



Situaciones en las que la familia puede influir en la práctica de actividad física:



Situación 1

Los padres, como modelos a seguir, deben practicar actividad física o deporte para que los niños adopten hábitos más activos.



Situación 2

Compartir con hermanos o familiares de edades similares fomenta la socialización, el juego y la participación en actividades recreativas y deportivas desde la niñez.



Situación 4

Los padres y cuidadores tienen la responsabilidad de fomentar la actividad física en los niños.



Situación 5

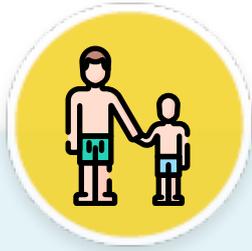
Realizar actividad física en familia fortalece vínculos de integración y buenas prácticas recreativas.



Situación 7

Dar mensajes positivos a los niños cuando realicen actividad física los motiva a continuar con esta buena práctica.





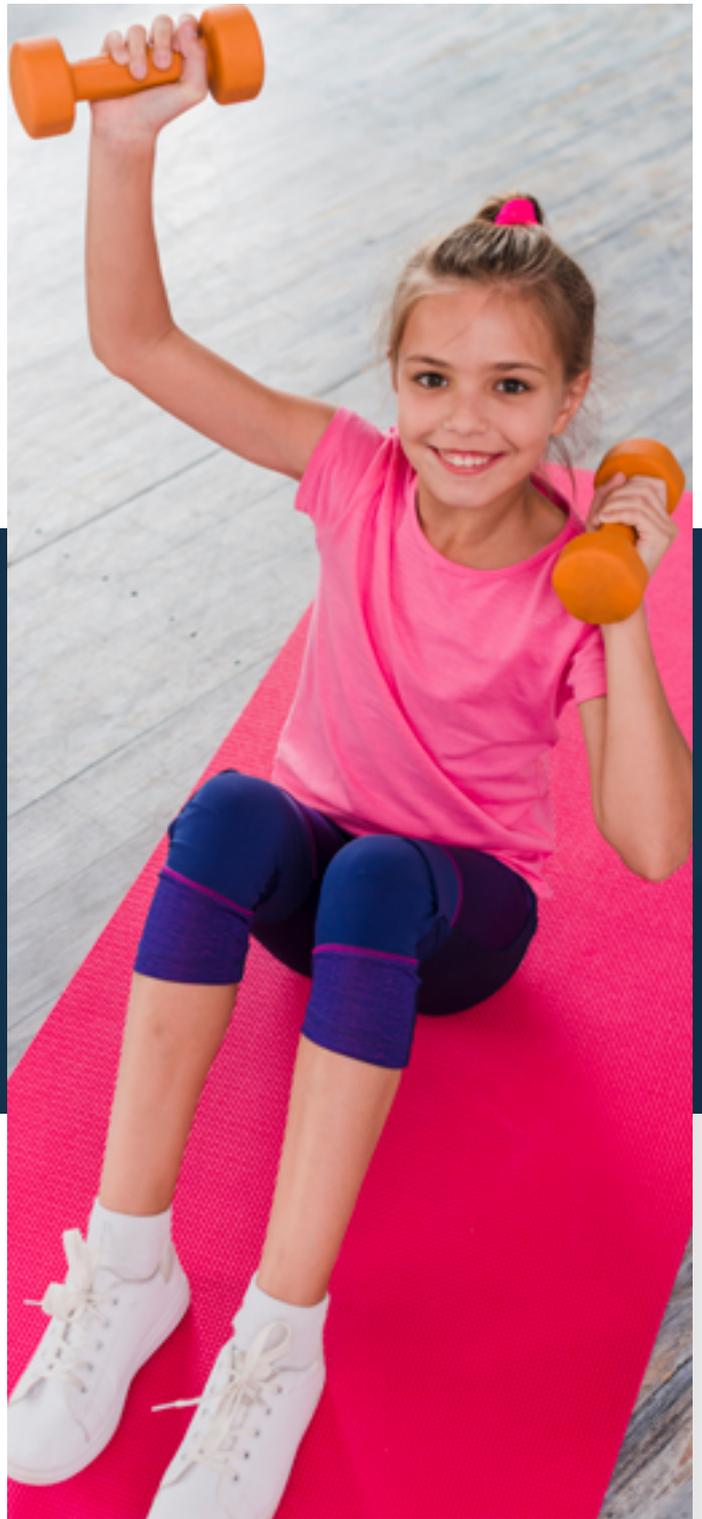
Situación 3

Las actividades que favorezcan el sedentarismo deben ocupar un plano secundario en la vida cotidiana.



Situación 6

Es fundamental integrar a los adultos mayores en las actividades físicas que se realicen con los niños.



Otros campos donde se puede fortalecer la implementación de la actividad física como factor protector son los colegios, escuelas y jardines. Estos espacios son donde los niños pasan la mayor parte de su tiempo durante el día, realizando diversas actividades recreativas y académicas. Constituyen escenarios propicios y esenciales para fomentar hábitos saludables, ampliando el campo de acción de la actividad física en los niños y evitando que adopten comportamientos poco saludables.





Importancia de la práctica de actividad física

La importancia de la práctica de actividad física está respaldada por numerosos estudios que demuestran su relevancia para mejorar la calidad de vida en todas las edades y prevenir enfermedades no transmisibles (ENT). La Organización Mundial de la Salud subraya que el ejercicio físico es una herramienta clave para la promoción de la salud. No obstante, es importante acompañar la actividad física con otros hábitos de vida saludables, tales como:



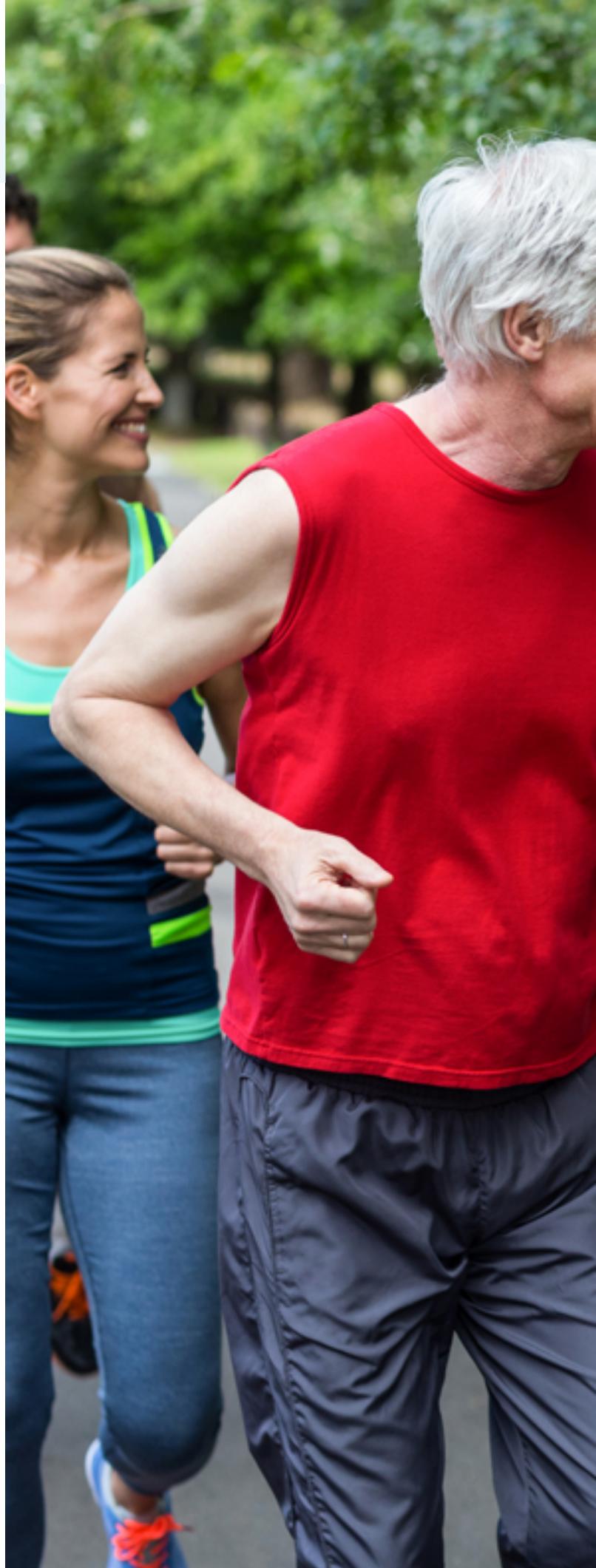
Alimentación balanceada.



Descanso adecuado.



Eliminación de factores de riesgo como el alcohol, tabaco y sedentarismo.





Estos elementos en conjunto contribuyen a mantener un estilo de vida activo y saludable.



Aplicación de la actividad física

En este contexto, es esencial considerar la cuantificación del gasto energético. Este se mide en unidades como:

- ▶ **Kilocalorías o kilojulios:** (1 kcal = 4,20 kilojulios; 1.000 kilojulios = 240 kilocalorías).
- ▶ **MET** (equivalente metabólico): 1 MET es la cantidad de calorías que el cuerpo consume en estado de reposo. Los MET aumentan según la intensidad de la actividad física realizada.

En la siguiente tabla, se presentan algunas actividades cotidianas, laborales y físicas que pueden servir como referencia para calcular el gasto energético diario.

Tabla 1. Ejemplo de cuantificación de actividades realizadas en MET

Intensidad	Actividades en el hogar	Actividades laborales	Actividad física
Muy liviana 3 MET	Ducharse. Afeitarse. Vestirse. Cocinar.	Laborar frente a un computador. Estar de pie, ejemplo: Vendedores.	Caminata lenta en un sitio plano.
Liviana 3-5 MET	Recoger la basura, limpiar ventanas, aspirar, barrer.	Realizar trabajos manuales o en el auto. Arreglar algo.	Caminar con marcha ligera. Montar en bicicleta en un sitio plano.
Pesada 6-9 MET	Subir escaleras a velocidad moderada.	Realizar trabajos con instrumentos pesados, albañilería.	Jugar fútbol, tenis, esquiar, patinar, subir un cerro.
Muy pesada, superior a 9 MET	Subir escaleras muy rápido o con bolsas pesadas.	Cortar leña, cargar elementos con peso elevado.	Jugar <i>squash</i> , esquiar, <i>rugby</i> , entre otros deportes.



Las actividades físicas deben cumplir con las siguientes características:



Ser más que una carga habitual.



Realizarse con regularidad, preferiblemente a diario.



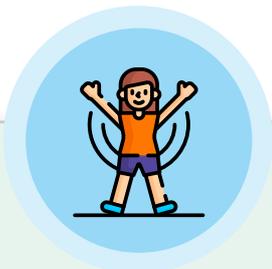
Si se practica ejercicio continuado, como caminar a paso ligero durante 20 o 30 minutos, se puede cumplir con las recomendaciones para adultos.



Requerir un consumo mínimo de 700 kcal a la semana.



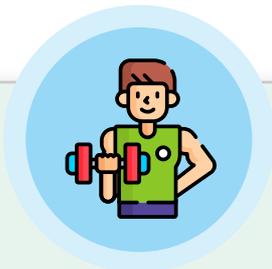
Las actividades físicas deben cumplir con las siguientes características:



Incluir periodos de actividad física vigorosa.



Incorporar actividades variadas.



Involucrar grandes grupos musculares.



Generar un gasto energético de 2000 kcal por semana.



Mantenerse a lo largo de toda la vida.









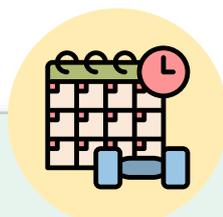
Para seguir las recomendaciones sobre la actividad física, es esencial adaptarlas a cada edad e individuo. Para los adultos, el principal mensaje es la importancia de realizar actividad física beneficiosa para la salud, con una intensidad moderada, de forma diaria o casi diaria, y con una duración mínima de 30 minutos.

Es crucial cumplir con el mínimo de actividad física diaria recomendada, pero **aumentar** esa cantidad trae efectos aún más positivos, mejorando la **condición física**. Si bien las actividades de mayor intensidad pueden ser beneficiosas, es esencial **consultar con un especialista** antes de comenzar un programa de ejercicios de alta intensidad. Los puntos clave son:



Variedad de ejercicios

Es fundamental minimizar el tiempo frente a pantallas, realizando pausas activas y estiramientos, especialmente en adultos y adultos mayores. Esto ayuda a prevenir el sedentarismo.



Ajuste de la actividad

Es fundamental minimizar el tiempo frente a pantallas, realizando pausas activas y estiramientos, especialmente en adultos y adultos mayores. Esto ayuda a prevenir el sedentarismo.



Reducción del tiempo sedentario

Es fundamental minimizar el tiempo frente a pantallas, realizando pausas activas y estiramientos, especialmente en adultos y adultos mayores. Esto ayuda a prevenir el sedentarismo.

La **actividad física** regular reduce el riesgo de enfermedades cardiovasculares, diabetes y ciertos tipos de cáncer, además de controlar el peso y promover el bienestar físico y mental. Para lograr estos beneficios, es fundamental adoptar **hábitos saludables** que incluyan actividad física diaria, apoyados por la promoción de buenas prácticas por parte de entidades gubernamentales y no gubernamentales.



Actividad

7

¡Hola! Hoy tienes la oportunidad de poner a prueba tus conocimientos de una forma sencilla y entretenida. Conecta cada palabra clave con la frase que le corresponde y verás cómo todo empieza a tener más sentido. ¡Ánimo, tú puedes hacerlo!

Instrucciones:

1. Observa atentamente las dos columnas.
2. Lee cada palabra y encuentra la frase que mejor la completa.
3. Une cada palabra con su frase correspondiente, escribiendo el número en el espacio indicado.
4. Si tienes lápiz y colores a la mano, ¡hazlo aún más divertido visualmente!
5. Usa este ejemplo: si tienes la palabra 'Hidratación' y la frase 'Es fundamental para regular la temperatura corporal', relacionalas con el mismo número.

COLUMNA A: PALABRAS CLAVE	COLUMNA B: FRASES PARA COMPLETAR
<p>1 MET</p>	<p>A ___ Es la unidad que mide el esfuerzo físico comparado con el reposo.</p>
<p>2 Familia</p>	<p>B ___ Primer entorno que influye en tus hábitos desde la infancia.</p>
<p>3 Escuela</p>	<p>C ___ Espacio donde puedes fortalecer rutinas activas y saludables durante tu crecimiento.</p>
<p>4 Actividad física</p>	<p>D ___ Movimiento corporal que mejora tu salud integral y bienestar general.</p>
<p>5 Rutina saludable</p>	<p>E ___ Debe incluir variedad, adaptación, pausas activas y consulta profesional</p>

¡Muy bien!

Has dado un paso más en tu camino hacia una vida más activa y consciente. Recuerda que cada elección cuenta y que tú tienes el poder de transformar tus hábitos.

¡Sigue adelante con entusiasmo y convicción!

Respuestas:
 1. MET - Es la unidad que mide el esfuerzo físico comparado con el reposo. 2. Familia - Primer entorno que influye en tus hábitos desde la infancia. 3. Escuela - Espacio donde puedes fortalecer rutinas activas y saludables durante tu crecimiento. 4. Actividad física - Movimiento corporal que mejora tu salud integral y bienestar general. 5. Rutina saludable - Debe incluir variedad, adaptación, pausas activas y consulta profesional.

4.2 VIDA SALUDABLE

La práctica diaria de mantener un estilo de vida activo es esencial para prevenir **enfermedades crónicas no transmisibles** y reducir el riesgo de muertes prematuras. Para lograr un estilo de vida activo, es importante que las personas se mantengan **físicamente activas**, realizando actividades de intensidad moderada que sumen al menos 30 minutos al día durante la mayor parte de la semana. En el caso de actividades físicas de alta intensidad, se recomienda un mínimo de 15 minutos diarios.

La actividad física regular, junto con una dieta adecuada, reduce riesgos de enfermedades como diabetes y problemas cardíacos, especialmente en personas con sobrepeso, mientras que evitar el sedentarismo es clave para maximizar estos beneficios.



Tiempo de actividad

Se considera que una persona es físicamente activa cuando cumple con los niveles recomendados de actividad física diaria.



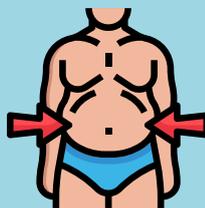
Evitar sedentarismo

Es crucial evitar permanecer sentado por largos periodos, ya que esto podría anular los beneficios de la actividad física, incluso si se sigue un régimen de ejercicio.



Beneficios adicionales

Acompañar la actividad física con una dieta hipocalórica puede ser muy beneficioso, especialmente en personas con sobrepeso u obesidad.



Reducción de riesgos

Las personas obesas que logran mantenerse activas pueden reducir significativamente el riesgo de afecciones cardíacas y diabetes.





Este enfoque integral mejora el perfil de **riesgo para la salud**, ofreciendo una protección contra diversas **enfermedades** y promoviendo una mejor calidad de vida.

Para la promoción de estilos de vida saludables es importante tener presente:

Divulgación de la información

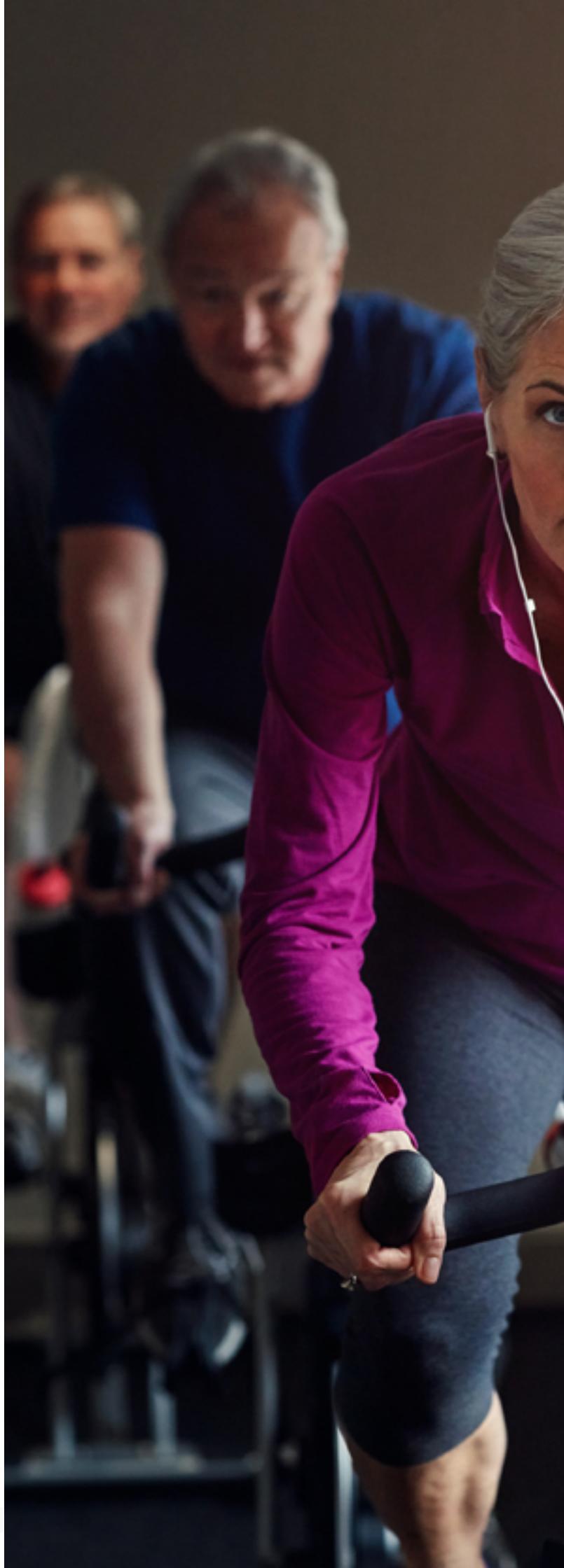
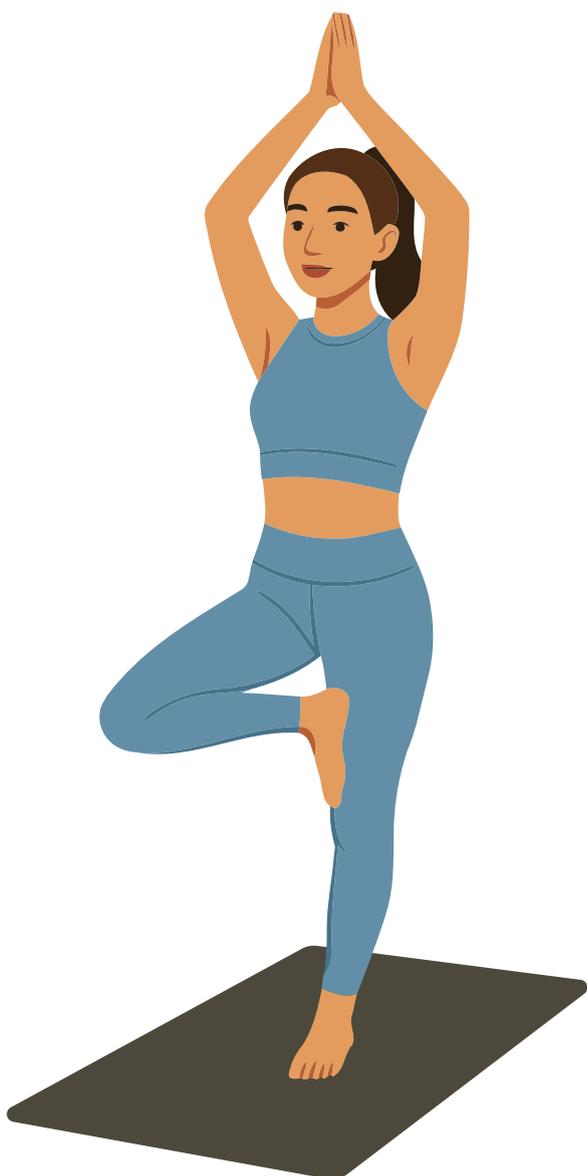
- ▶ Campañas comunitarias.
- ▶ Avisos y vallas en puntos estratégicos.

Programas individuales

- ▶ Enfocados al cambio de comportamiento.
- ▶ Promoción de actividades físicas en el ámbito educativo.
- ▶ Fomento de grupos de apoyo en la comunidad.

Impacto ambiental

- ▶ Organización territorial.
- ▶ Mejoramiento de los lugares de realización de actividad física.





Sociales

- ▶ Integración grupal.
- ▶ Generación de nuevas normas.
- ▶ Integración de valores en las actividades.
- ▶ Aprendizaje significativo.

Psicológicos

- ▶ Aumenta la autoestima.
- ▶ Disminuye la depresión.
- ▶ Permite llevar una vida más independiente.
- ▶ Reduce el aislamiento social.
- ▶ Aumenta el bienestar.
- ▶ Reduce el estrés.
- ▶ Mejora la autoimagen.
- ▶ Mantiene motivadas a las personas.

Fisiológicos

- ▶ Ayuda a controlar el peso corporal.
- ▶ Mejora la movilidad articular.
- ▶ Mejora el perfil lipídico.
- ▶ Mejora la resistencia y la fuerza muscular.
- ▶ Aumenta la densidad ósea.
- ▶ Mejora la resistencia a la insulina.



La promoción de un estilo de vida adecuado:

- ▶ Realizar ejercicio físico de forma regular y aumentar la actividad física diaria.
- ▶ Participar constantemente en actividades recreativas.
- ▶ Mantener una alimentación adecuada y saludable.
- ▶ Controlar las emociones y el estrés.
- ▶ Evitar fumar cigarrillos, pipas o masticar tabaco.
- ▶ Consumir bebidas alcohólicas de forma moderada.
- ▶ Moderar el consumo de sólidos o líquidos que contengan cafeína.
- ▶ Evitar el uso y abuso de drogas psicotrópicas.
- ▶ Dormir entre 7 y 8 horas diarias.
- ▶ Adoptar medidas de seguridad para prevenir accidentes.
- ▶ Mantener hábitos de higiene adecuados.
- ▶ Brindar ayuda a personas menos favorecidas.







Actividades recomendadas

Entre las actividades recomendadas para fomentar la adherencia a programas de actividad física se encuentran:



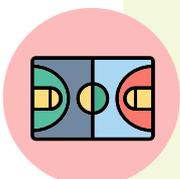
Recreovía.



Ciclovía.



Clases en gimnasios de tono, step, *workout*, ciclismo bajo techo, yoga, rumba, aeróbicos, salsa, pilates, *cardio box*, entre otras.



En el ambiente educativo, se fomenta la práctica deportiva para promover la actividad física durante y fuera del horario escolar.



En el ámbito laboral, se promueven pausas activas y gimnasia laboral.







Los cambios comportamentales responsables para un estilo saludable:

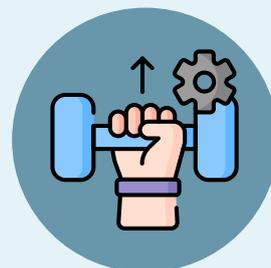
Realizar pausas activas en el trabajo de 3 a 5 minutos con ejercicios de movilidad articular, estiramientos y trabajo de fuerza en la zona abdominal, dorsal, lumbar, y en las extremidades, según la actividad desempeñada.



Hacer actividad física moderada a vigorosa durante al menos 30 minutos, tres veces por semana.



Ajustar la intensidad de los ejercicios según el nivel de condición física individual.



Dormir 8 horas diarias para un adecuado descanso.



Complementar el estilo de vida saludable con una alimentación adecuada, un buen uso del tiempo libre, pautas de higiene y medidas de salud.



Aspecto 1

- ▶ La práctica de actividad física influye significativamente en la composición corporal.

Aspecto 2

- ▶ La ingesta de alimentos saludables y la actividad física son conductas interactivas que pueden ser promovidas a través de políticas públicas para fomentar estilos de vida saludables.

Aspecto 3

- ▶ La inactividad física es un riesgo para la salud a nivel mundial, especialmente en personas de bajos recursos, tanto en países desarrollados como en desarrollo.

Aspecto 4

- ▶ La prevención de enfermedades no transmisibles debe incluir actividades que fomenten el contacto con la naturaleza, una alimentación adecuada, la respiración, el ejercicio y la higiene corporal, para mejorar la vitalidad y la salud en general.

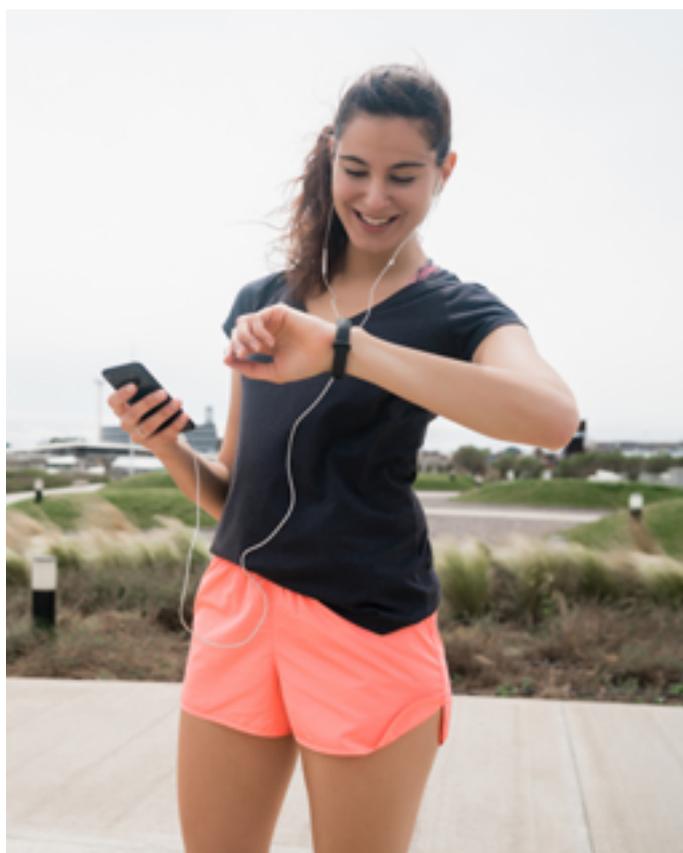


Estrategias

Existen muchas estrategias para promover estilos y condiciones de vida saludables, tanto a nivel nacional como internacional, especialmente entre la población joven. Algunas de estas estrategias incluyen:



El desplazamiento activo al colegio, como caminar o ir en bicicleta, lo que incrementa los niveles de actividad física diaria en los jóvenes y mejora su salud cardiovascular.



El uso de tecnologías de la información y la comunicación (TIC), como aplicaciones móviles, tabletas y brazaletes electrónicos, para motivar a los adolescentes a adoptar comportamientos saludables de forma creativa y divertida.



Programas comunitarios como la Ciclovía Recreativa y Recreovía en Bogotá, que fomentan la actividad física y tienen un impacto positivo en la salud pública.

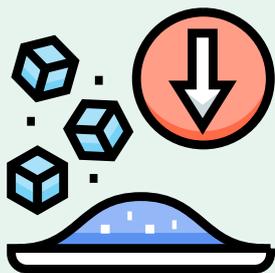




Recomendaciones nutricionales

La creciente prevalencia de sobrepeso y obesidad está ligada a una alimentación inadecuada y al sedentarismo. Para contrarrestar este problema, se deben promover mejores hábitos alimenticios desde edades tempranas, ya que una alimentación saludable incide en el crecimiento y desarrollo del individuo.

Según la **OMS** y la **FAO**, llevar una dieta equilibrada ayuda a prevenir la malnutrición y reduce el riesgo de enfermedades no transmisibles, como diabetes, enfermedades cardíacas, accidentes cerebrovasculares y cáncer.



La ingesta calórica debe estar en equilibrio con el gasto energético, y se recomienda que las grasas no superen el 30 % de la ingesta total para evitar el aumento de peso. Además, es necesario reducir el consumo de azúcares y sal para mejorar la salud cardiovascular.





Lactantes y niños pequeños

Las recomendaciones para una alimentación saludable durante la lactancia y la primera infancia son similares a las de los adultos, con algunos puntos adicionales:



Los lactantes deben ser alimentados exclusivamente con leche materna durante los primeros seis meses de vida. La lactancia materna debe continuar al menos hasta los dos años.



A partir de los seis meses, deben introducirse alimentos complementarios que sean variados, adecuados y nutritivos, sin abandonar la lactancia materna. No debe añadirse sal ni azúcar a los alimentos.

En cuanto a la hidratación, es importante tener en cuenta la jarra del buen beber, que propone el consumo de 6 a 8 vasos de líquidos distribuidos de la siguiente manera:



Nivel 1

Agua potable
(6 - 8 vasos)



Nivel 2

Leche semi y descremada, bebidas
de soya sin azúcar añadida
(0 - 2 vasos)



Nivel 3

Bebidas no calóricas con
endulzantes artificiales
(0 - 2 vasos)



Nivel 4

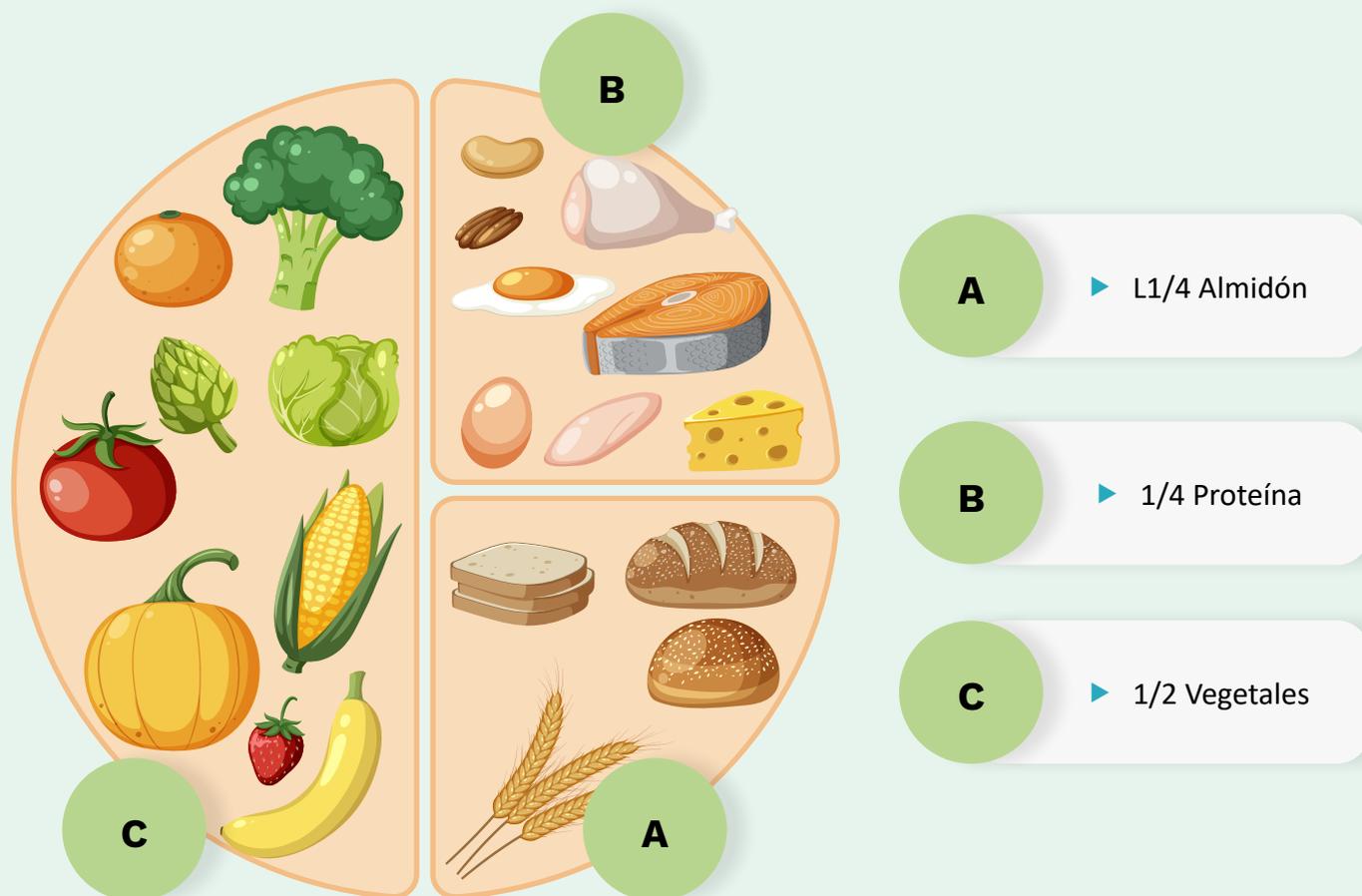
Jugos de fruta, leche entera, bebidas
alcohólicas o deportivas
(0 - 2 vasos)

Refrescos y aguas de sabor
(0 - 2 vasos)

Café y té sin azúcar
(0 - 2 vasos)



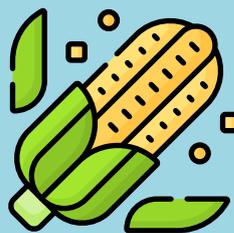
Según la *American Diabetes Association*, se recomienda la distribución de las porciones en mi plato saludable de la siguiente manera:



Algunas recomendaciones adicionales son:



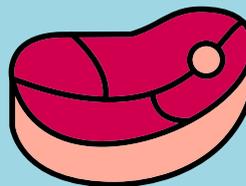
Comer muchas frutas y verduras.



Elegir alimentos de grano entero.



Incluir frijoles (porotos, habichuelas) y las lentejas en las comidas.



Elegir carnes magras y quitar la piel del pollo y pavo.



Usar aceites líquidos como aceite de canola o de oliva en lugar de grasas sólidas como manteca o margarina.



Para mejorar la dieta de las personas, la Organización Mundial de la Salud propone una serie de recomendaciones que permiten mejorar la alimentación saludable. Entre ellas se destacan las siguientes:

Reducción del consumo de sal

- ▶ Evitar poner sal en la mesa.
- ▶ Reducir el consumo de aperitivos salados.
- ▶ Optar por productos con menor contenido de sodio.

Reducción del consumo excesivo de azúcar

- ▶ Limitar el consumo de alimentos y bebidas con alto contenido de azúcar, como bebidas azucaradas, aperitivos y golosinas.
- ▶ Sustituir aperitivos azucarados por frutas y verduras frescas.

Aumento del consumo de frutas, verduras y hortalizas

- ▶ Incluir verduras en todas las comidas.
- ▶ Comer frutas frescas y verduras crudas como aperitivos.
- ▶ Consumir frutas y verduras frescas de temporada.
- ▶ Incluir una selección variada de frutas y verduras en la dieta.





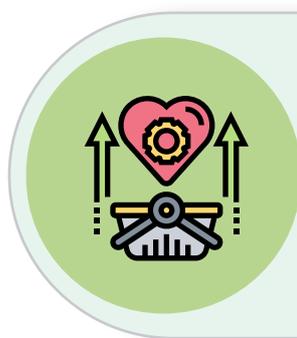
Promoción de la alimentación saludable

En la **Segunda Conferencia Internacional sobre Nutrición** de 2014, los gobiernos reafirmaron su compromiso de transformar los sistemas alimentarios, lo que se convirtió en un objetivo central del **Decenio de Acción sobre la Nutrición** de las Naciones Unidas (2016-2025). En un informe reciente de la **OMS** de 2023, se sigue recomendando la implementación de **impuestos a las bebidas azucaradas** como una medida eficaz para reducir su consumo y, con ello, combatir la **obesidad, la diabetes tipo 2 y la caries dental**.





Los puntos destacados del informe:



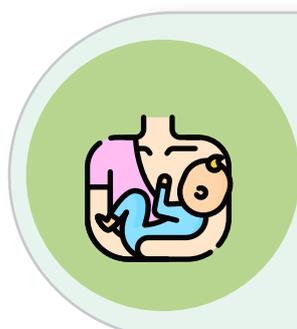
Políticas fiscales

Estas deben centrarse en productos con alternativas más saludables, promoviendo un cambio hacia hábitos de consumo más responsables.



Medidas recomendadas

La OMS insta a seguir implementando estas acciones en el marco del **Plan de acción mundial para la prevención y el control de las enfermedades no transmisibles 2023-2030**.



Nutrición materna e infantil

También se hace un llamado a alinearse con el Plan integral de acción sobre nutrición materna, del lactante y del niño pequeño, en respuesta a las recomendaciones recientes para frenar la **obesidad infantil** y otras enfermedades relacionadas con la alimentación.



Estas estrategias buscan promover mejoras sostenibles en la salud pública a nivel global.



Actividad

8

¡Tú puedes lograrlo!

En esta actividad pondrás a prueba lo que aprendiste sobre estilos de vida saludables. Completa cada una de las frases escribiendo las dos palabras que faltan en los espacios en blanco. Lee con atención y recuerda lo aprendido para responder correctamente.

a. Actividad física

b. Balanceada y variada

c. Agua potable

d. Física moderada

e. Información comunitaria

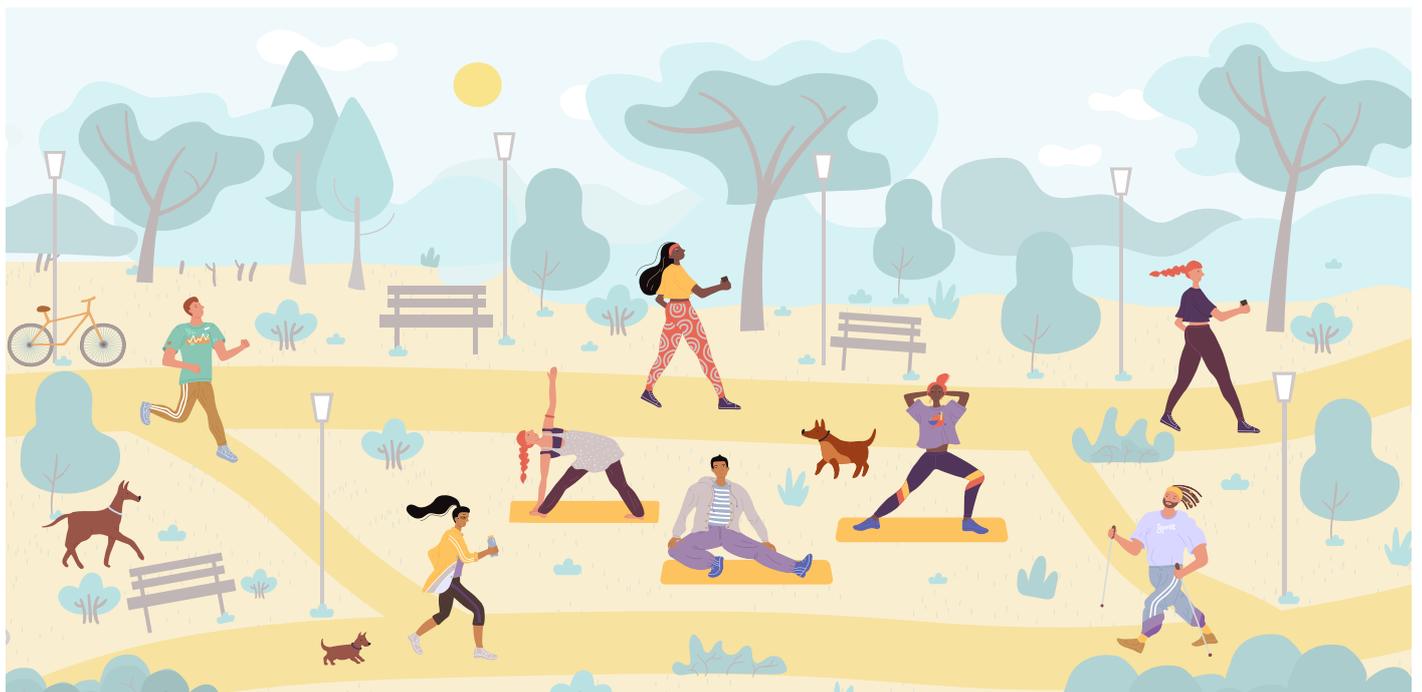
1. Una rutina diaria de actividad _____ ayuda a prevenir enfermedades crónicas.
2. La _____ mejora tu autoestima, reduce el estrés y aumenta tu bienestar emocional.
3. Una alimentación _____ es clave para mantener una buena salud.
4. El entorno saludable incluye acceso a _____ y espacios seguros para ejercitarse.
5. Las campañas de _____ deben ser constantes para fomentar buenos hábitos.

¡Muy bien!

Has dado un paso más hacia un estilo de vida más saludable.

Recuerda que cada pequeña decisión cuenta. Sigue aprendiendo, sigue creciendo.

¡Tú puedes!



1. física moderada 2. actividad física 3. balanceada y variada 4. agua potable 5. información comunitaria

Respuestas:

- **Actividad física moderada:** actividad que implica un esfuerzo físico moderado, donde el ritmo cardíaco se acelera, como caminar rápido o nadar.
- **Actividad física:** movimiento corporal que mejora la salud y reduce el riesgo de enfermedades.
- **Autoeficacia:** confianza de una persona en su capacidad para ejecutar comportamientos específicos de manera exitosa.
- **Cardiopatía coronaria:** enfermedad de los vasos sanguíneos que irrigan el músculo cardíaco, que puede llevar a ataques cardíacos.
- **Ciclovía Recreativa:** programa comunitario en el que se cierran calles para fomentar la actividad física.
- **Deporte:** ejercicio estructurado con fines competitivos que involucra reglas, puntuación y especialización de habilidades físicas.
- **Diabetes mellitus:** Enfermedad crónica caracterizada por altos niveles de glucosa en sangre.
- **ENT (enfermedades no transmisibles):** enfermedades crónicas que no se contagian, como la diabetes o enfermedades cardiovasculares.
- **Ejercicio físico:** actividad física planeada, estructurada y repetitiva que tiene como objetivo mejorar o mantener la condición física.
- **Enfermedades no transmisibles:** enfermedades crónicas que no se contagian de persona a persona, como las cardiovasculares, cáncer, diabetes y enfermedades respiratorias.
- **Enfermedades no transmisibles: (ENT):** enfermedades crónicas como las cardiovasculares, respiratorias crónicas, diabetes y cáncer, que no se transmiten de persona a persona.
- **Estilo de vida saludable:** conjunto de actividades y decisiones que impactan positivamente en la salud general.
- **Fitness:** estado físico que se obtiene a través de la actividad física regular y que mejora la resistencia, fuerza y flexibilidad.
- **Hipertensión:** condición de presión arterial elevada que aumenta el riesgo de enfermedades cardíacas y otras ENT.
- **Hábitos saludables:** pautas de comportamiento que contribuyen a mejorar la salud y el bienestar, como la actividad física regular y la alimentación adecuada.
- **Inactividad física:** falta de actividad física suficiente para cumplir las recomendaciones mínimas de salud, lo que aumenta el riesgo de desarrollar ENT.
- **Lactancia materna:** alimentación de los lactantes exclusivamente con leche materna durante los primeros meses.
- **MET (equivalente metabólico):** unidad utilizada para medir el gasto energético durante la actividad física.



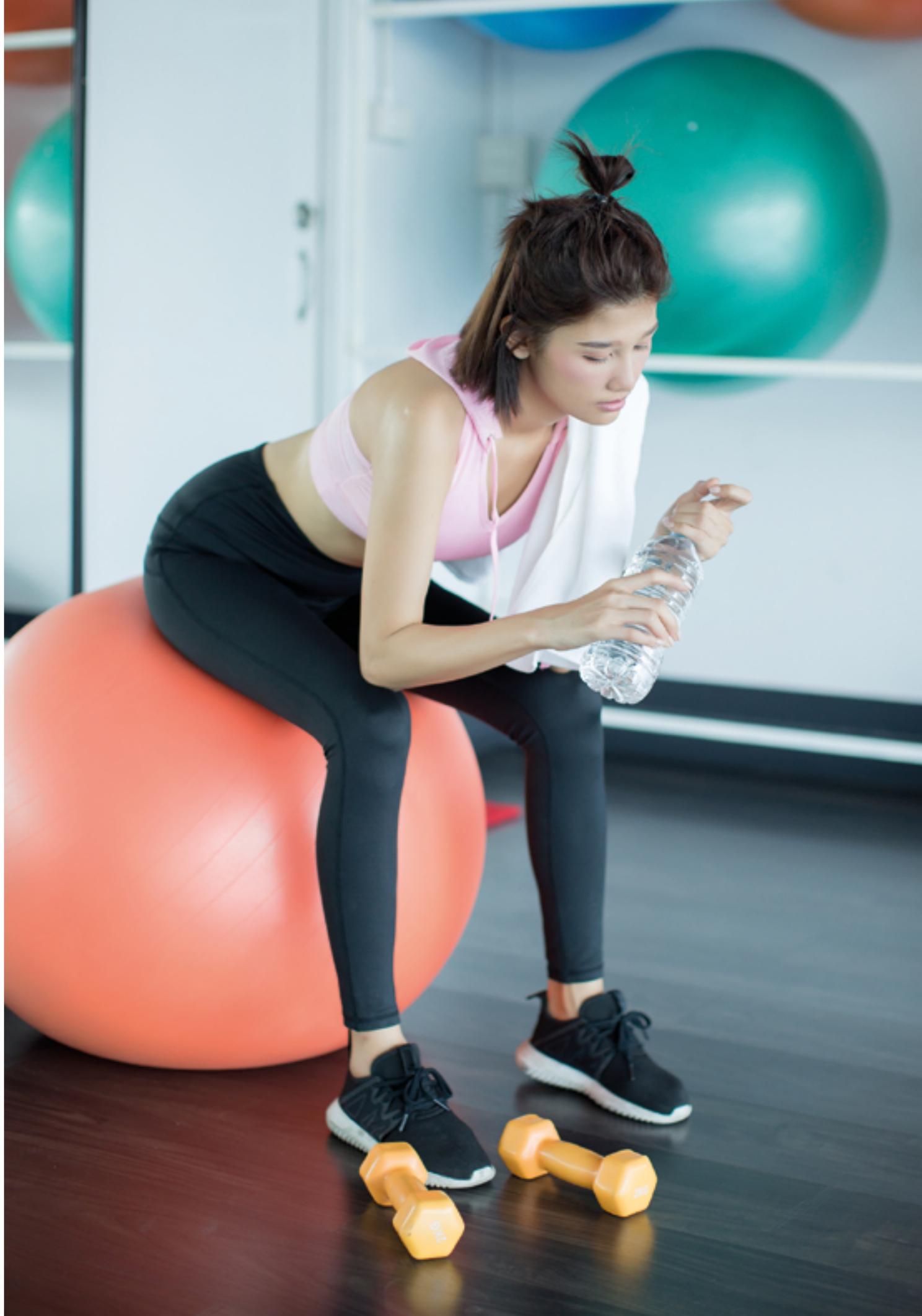
- **Modelo ecológico:** teoría que analiza el comportamiento humano desde una perspectiva de interacciones entre el individuo y su entorno en múltiples niveles.
- **Modelo transteórico:** teoría que explica el cambio de comportamiento a través de cinco etapas: precontemplación, contemplación, preparación, acción y mantenimiento.
- **Motivación extrínseca:** impulso para realizar una acción motivado por recompensas o reconocimientos externos.
- **Motivación intrínseca:** impulso para realizar una acción debido a la satisfacción interna que genera, sin necesidad de recompensas externas.
- **Normativa pública:** conjunto de leyes y regulaciones que promueven y protegen la salud pública mediante la promoción de estilos de vida saludables y la prevención de riesgos.
- **Nutrición adecuada:** ingesta balanceada de nutrientes que favorece el crecimiento y la prevención de enfermedades.
- **Obesidad:** exceso de grasa corporal que aumenta el riesgo de enfermedades como la diabetes tipo 2 y enfermedades cardiovasculares.
- **Pausas activas:** breves periodos de ejercicio durante actividades sedentarias para mejorar la salud.



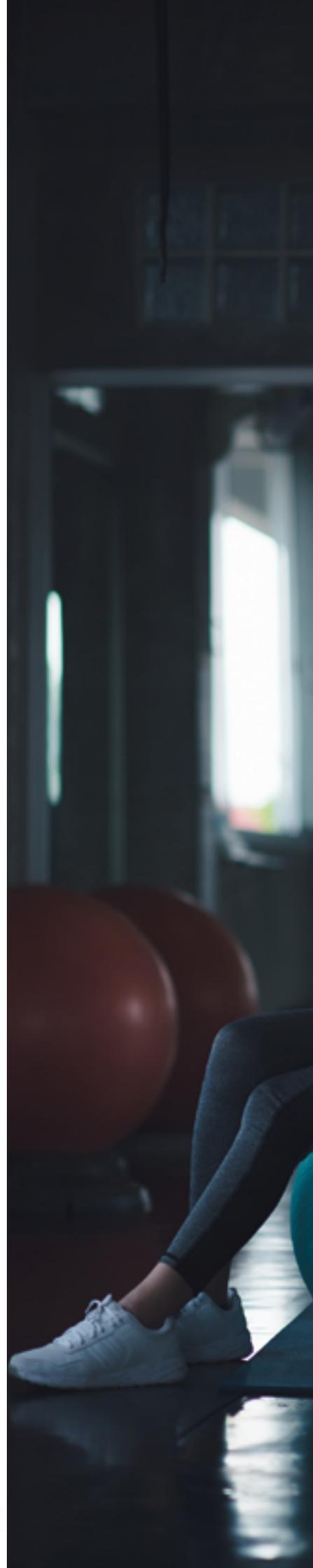
- **Rehabilitación pulmonar:** programa multidisciplinario diseñado para mejorar la capacidad de ejercicio y la calidad de vida en personas con enfermedades respiratorias crónicas.
- **Salud:** estado de completo bienestar físico, mental y social, y no meramente la ausencia de enfermedad o dolencia.
- **Sedentarismo:** conducta caracterizada por la realización de actividades que implican un bajo gasto de energía, como estar sentado o ver televisión.
- **Tabaquismo:** consumo de tabaco que constituye un factor de riesgo importante para varias enfermedades, incluidas las ENT.
- **Teoría de la autoeficacia:** teoría que sostiene que la creencia en la capacidad propia para realizar una tarea influye en la probabilidad de éxito al ejecutarla.
- **Trombosis venosa profunda:** formación de coágulos de sangre en las venas profundas, generalmente en las piernas, que pueden causar embolias si se desplazan hacia los pulmones.
- **Wellness:** búsqueda del equilibrio integral entre cuerpo y mente, más allá del estado físico, para alcanzar bienestar mental, emocional y físico.



- Alemán, J. A., de Baranda Andujar, P. S., & Ortín, E. J. O. (2014). Guía para la prescripción de ejercicio físico en pacientes con riesgo cardiovascular. SEH-LELHA.
- Andujar, A. J. C. (2010). El desarrollo de la condición física para la mejora de la salud en adultos y personas mayores. *Actividad física, salud y calidad de vida*.
- Anta, R. M. O., López-Sobaler, A. M., y Pérez-Farinós, N. (2013). *Associated factors of obesity in Spanish representative samples*. *Nutr Hosp*, 28(Supl 5), 56-62.
- Barroso, G. V. (s.f.). *Calidad de vida: hábitos y estilos de vida saludables*. Gema Vílchez Barroso.
- Blasco, T., Ortís, L. C., y Feliu, J. C. (1994). Relaciones entre actividad física y salud. *Anuario de psicología /The UB Journal of psychology*, 61, 19-24.
- Cabrera, G., Gómez, L., y Mateus, J. C. (2013). *Actividad física y etapas de cambio comportamental en Bogotá*.
- Caspersen, J. C., Powel, E. K., y Christenson, M. G. (1985). *Actividad física, ejercicio y condición física: Definiciones y distinciones para la investigación relacionada a la salud*. *Public Health Reports*, 100(2), 126-131.
- Corrales, A. R. (2009). *Hábitos saludables de la población relacionados con la actividad física como ocio*. *Trances*, 1(2), 80-91.
- Cortés Castañeda, Ó. B., y Martínez Ostos, L. (s.f.). *Factores de riesgo de enfermedad cardiovascular, en las secretarías del área administrativa de la Fundación Universitaria del Área Andina sede Bogotá*.
- Doyle, C., Kushi, L. H., Byers, T., Courneya, K. S., Demark-Wahnefried, W., Grant, B., et al. (2006). *Nutrition and physical activity during and after cancer treatment: an American Cancer Society guide for informed choices*. *CA: A Cancer Journal for Clinicians*, 56(6), 323-353.
- Duperly, J., Acevedo, A., Becerra, H., & Cardona, A. F. *Cáncer y ejercicio*.
- Garber, C. E., Blissmer, B., Deschenes, M. R., Franklin, B. A., Lamonte, M. J., Lee, I. M., y Swain, D. P. (2011). *American College of Sports Medicine position stand: Quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory, musculoskeletal, and neuromotor fitness in apparently healthy adults: Guidance for prescribing exercise*. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 43(7), 1334-1359.
- García, J. C. S., Rodríguez-Blanco, R., Villar, N. M., Sánchez-López, A. M., Hernández, M. C. L., y Aguilar-Cordero, M. J. (2016). *Influencia del ejercicio físico sobre la calidad de vida durante el embarazo y el posparto: Revisión sistemática*. *Nutrición Hospitalaria*, 33(5).
- Gómez, J. C. (2016). *Actividad física y factores de riesgo cardiovascular en niños y adolescentes*. *VIREF Revista de Educación Física*, 5(1), 70-86.



- Isidro, F. (2007). Manual del entrenador personal. Del *fitness* al *wellness* (Color) (Vol. 93). Editorial Paidotribo.
- Kim, E. Y., Kim, S. Y., y Oh, D. W. (2012). *Pelvic floor muscle exercises utilizing trunk stabilization for treating postpartum urinary incontinence: Randomized controlled pilot trial of supervised versus unsupervised training. Clinical Rehabilitation*, 26(2), 132-141.
- Kushi, L. H., Byers, T., Doyle, C., Bandera, E. V., McCullough, M., Gansler, T., & Thun, M. J. (2006). *American Cancer Society guidelines on nutrition and physical activity for cancer prevention: Reducing the risk of cancer with healthy food choices and physical activity. CA: A Cancer Journal for Clinicians*, 56(5), 254-281.
- León, A. S., Casal, D., & Jacobs Jr., D. (1996). *Effects of 2,000 kcal per week of walking and stair climbing on physical fitness and risk factors for coronary heart disease. Journal of Cardiopulmonary Rehabilitation and Prevention*, 16(3), 183-192.
- Lim, S. S., Vos, T., Flaxman, A. D., Danaei, G., Shibuya, K., Adair-Rohani, H., et al. (2012). *A comparative risk assessment of burden of disease and injury attributable to 67 risk factors and risk factor clusters in 21 regions, 1990-2010: A systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2010. The Lancet*, 380(9859), 2224-2260.
- López Miñarro, P. A., y Rodríguez García, P. L. (2001). Ejercicios físicos desaconsejados para la columna vertebral y alternativas para su corrección. Selección: Revista española de medicina de la educación física y el deporte, 10(1), 9-19.
- Mozaffarian, D., Fahimi, S., Singh, G. M., Micha, R., Khatibzadeh, S., Engell, R. E., Lim, S., et al. (2014). *Global sodium consumption and death from cardiovascular causes. The New England Journal of Medicine*, 371(7), 624-634.
- Márquez Rosa, S., Rodríguez Ordax, J., & De Abajo Olea, S. (2006). Sedentarismo y salud: Efectos beneficiosos de la actividad física. Apunts, 83.
- *National Institute for Health and Clinical Excellence. (2009). Type 2 diabetes: The management of type 2 diabetes (NICE Clinical Guideline 87).*
- Nelson, M. E., Rejeski, W. J., Blair, S. N., Duncan, P. W., Judge, J. O., King, A. C., y Castaneda-Sceppa, C. (2007). *Physical activity and public health in older adults: Recommendation from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. Circulation*, 116(9), 1094-1105.
- OMS. (2011). Informe sobre la situación mundial de las enfermedades no transmisibles 2010: Resumen de orientación.
- OMS. (2023). Enfermedades no transmisibles.





- Organización Panamericana de la Salud. (2014). Plan de acción para la prevención y el control de las enfermedades no transmisibles en las Américas 2013-2019. Washington, DC: OPS.
- Panel, E. (2010). *American College of Sports Medicine roundtable on exercise guidelines for cancer survivors. Journal of the American College of Sports Medicine*, 1409-1426.
- Quijano, M., y Andrés, R. (2015). Análisis del proceso de formulación de planes decenales para los entes territoriales en el departamento de Risaralda: Plan decenal en deporte, recreación, actividad física y educación física.
- Rangel Caballero, L. G., Rojas Sánchez, L. Z., y Gamboa Delgado, E. M. (2015). Actividad física y composición corporal en estudiantes universitarios de cultura física, deporte y recreación. *Revista de la Universidad Industrial de Santander. Salud*, 47(3), 281-290.
- Real Academia Española. (2024). Riesgo.
- Romo-Pérez, V., García-Soidán, J. L., y Minguet, J. C. (2016). Circuitos biosaludables y cumplimiento de las recomendaciones sobre actividad física para mayores. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*, (47).
- Salgado-Araujo, J. L. M. (1998). Revisión de la literatura actual sobre la continuidad del cambio de conducta en relación a la actividad física. *Apuntes. Educación Física y Deportes*, 4(54), 66-77.
- Seneviratne, S. N., Parry, G. K., McCowan, L. M., Ekeroma, A., Jiang, Y., Gusso, S., y Hofman, P. L. (2014). *Antenatal exercise in overweight and obese women and its effects on offspring and maternal health: Design and rationale of the IMPROVE (Improving Maternal and Progeny Obesity via Exercise) randomized controlled trial. BMC Pregnancy and Childbirth*, 14(1), 1.
- Tamayo, D. M., y Romero Murillo, H. A. (2009). Riesgo cardiovascular en practicantes de clases grupales de fin de semana de la Villa Olímpica (aerobistas novatos) del proyecto "La Villa" de la Secretaria Municipal de Deporte y Recreación Pereira 2009.
- World Health Organization. (2010). Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud.
- Zaragoza Casterad, J., Serrano Ostariz, E., y Generelo Lanaspá, E. (2004). Dimensiones de la condición física saludable: evolución según edad y género. *Dimensions of the healthy physical fitness: Evolution for age and gender*.





CampeSENA
¡Una Esperanza De Vida!

BITÁCORA DE ACTIVIDADES

**PROMOCIÓN DE LA
ACTIVIDAD FÍSICA
Y ESTILOS DE VIDA
SALUDABLE**



1. IDENTIFICACIÓN DE LA GUÍA DE APRENDIZAJE



Denominación del programa de formación:

Promoción de la actividad física y estilos de vida saludable.

Competencia:

Técnica:

Promocionar la actividad física en la población objeto a través de lineamientos establecidos según estándares internacionales.

Resultados de aprendizaje a alcanzar:

Técnicas:

- ▶ Clasificar la normativa sobre hábitos y estilos de vida saludable según estándares internacionales.
- ▶ Diferenciar factores de riesgo en enfermedades no transmisibles según recomendaciones internacionales.
- ▶ Determinar estrategias de promoción de estilos de vida saludable de acuerdo con estándares internacionales.
- ▶ Aplicar estrategias de promoción de hábitos de vida saludable según normativa.



2. PRESENTACIÓN



Estimado aprendiz, el SENA le extiende una cordial bienvenida al estudio de esta guía de aprendizaje. Tras revisar la cartilla impresa y/o digital y escuchar los pódcast y/o el programa radial, lo invitamos a desarrollar las actividades de afianzamiento y las actividades de la bitácora, donde podrá aplicar lo aprendido en su programa de formación.

Para completar las actividades de esta guía, contará con el acompañamiento continuo del instructor asignado, quien le proporcionará las pautas necesarias y las herramientas conceptuales y metodológicas esenciales para el logro de los objetivos de aprendizaje.

3. FORMULACIÓN DE LAS ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE

En este apartado se describen las actividades de aprendizaje incluidas en la bitácora del programa “**Promoción de la actividad física y estilos de vida saludable**”. En la primera sección de la bitácora, le invitamos a completar sus datos personales, los cuales son importantes para la entrega de las evidencias al instructor facilitador. Deberá realizar cada una de las actividades propuestas y recortar el apartado **Bitácora de actividades** y entregarla a su instructor.



3.1. Actividad de aprendizaje Video: “Activa tu vida, siembra bienestar”

En esta actividad grabarás un video corto donde aplicarás de forma práctica lo aprendido sobre estilos de vida saludables. A través de acciones cotidianas como el ejercicio, la alimentación o las pausas activas, demostrarás cómo puedes sembrar bienestar desde tu entorno. Tu creatividad y compromiso serán clave para motivar a otros y transformar hábitos en tu comunidad.

3.2. Actividad de aprendizaje Estudio de caso: “Tu salud, tu historia”

En esta actividad analizarás un caso práctico relacionado con estilos de vida saludables para identificar factores de riesgo y proponer acciones de mejora. A través de esta historia, aplicarás lo aprendido y reflexionarás sobre cómo tus decisiones influyen en tu bienestar y el de tu comunidad.



3.3. Actividad de aprendizaje Mapa Mental: “Raíces del conocimiento saludable”

En esta actividad crearás un mapa mental que te permitirá organizar y representar de forma visual los conceptos clave sobre estilos de vida saludables. Conectando ideas y reflexiones, descubrirás cómo cada hábito impacta tu bienestar y cómo puedes fortalecer tu salud desde lo que sabes y aplicas en tu vida diaria.

4. FORMULACIÓN DE LAS ACTIVIDADES DE AFIANZAMIENTO

Al finalizar cada tema, en la cartilla digital o impresa, se encontrará una Actividad de afianzamiento diseñada para aplicar y consolidar los conocimientos adquiridos en **Promoción de la actividad física y estilos de vida saludable**. Estas actividades no son calificables, pero vas a adquirir conocimiento sobre estilos de vida saludables mediante la actividad física, la alimentación adecuada, el análisis de factores de riesgo, teorías del cambio comportamental, normativas vigentes y estrategias comunitarias para la prevención de enfermedades no transmisibles y el bienestar integral.





ACTIVIDADES

A continuación, lo invitamos a aplicar lo aprendido en el programa de formación. Primero, te invitamos a completar los siguientes datos, los cuales son importantes en el momento de la entrega de las actividades a tu instructor:

Nombres y apellidos: _____

Cédula: _____

Celular: _____

Correo electrónico: _____

Municipio: _____

Luego realiza cada una de las actividades y en las que lo requieran, recorta la hoja correspondiente para entregarla a tu instructor.





1. VIDEO: “ACTIVA TU VIDA, SIEMBRA BIENESTAR”

¡Es momento de poner en práctica lo aprendido y demostrar que vivir en el campo también es una gran oportunidad para cuidar tu salud! Tú tienes el poder de enseñar con el ejemplo. ¡Vamos con toda!



Instrucciones para desarrollar la actividad:

1. Objetivo

Vas a demostrar, a través de un video práctico de máximo 4 minutos, cómo aplicas lo aprendido sobre actividad física, hábitos saludables, alimentación, motivación y estilos de vida.

2. ¿Qué debes hacer?

- ▶ Elige un tema clave del contenido trabajado (por ejemplo: motivación intrínseca, recomendaciones de actividad física según tu edad, hábitos saludables, etc.).
- ▶ Graba un video donde muestres cómo aplicas ese tema en tu vida diaria en el entorno rural (en casa, la finca, el cultivo, etc.).

3. Paso a paso

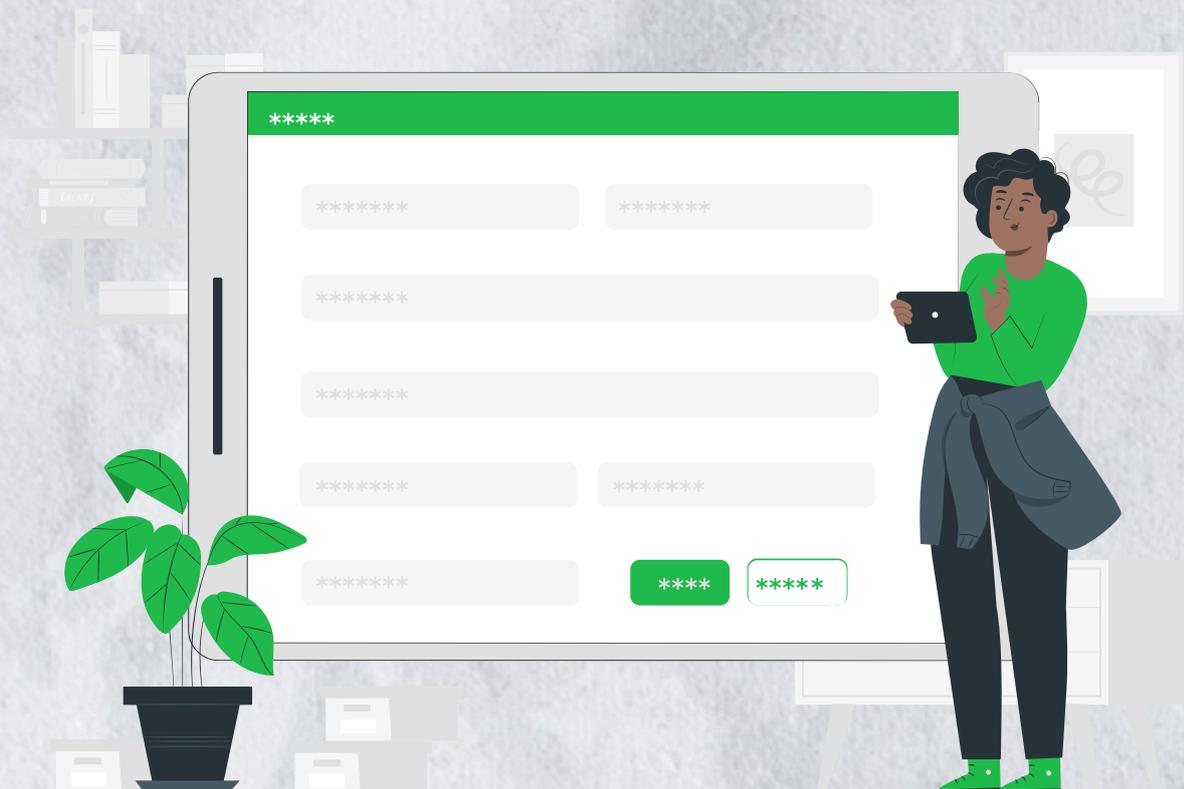
- ▶ **Paso 1:** Escoge el tema que más te haya llamado la atención del material. (Ejemplo: Recomendaciones de actividad física para adultos en zonas rurales).
- ▶ **Paso 2:** Piensa cómo ese tema puede verse en tu día a día. (Ejemplo: Caminar hasta el potrero, cargar herramientas, hacer pausas activas en casa).
- ▶ **Paso 3:** Escribe un pequeño guion de lo que vas a mostrar y decir. (Ejemplo: “Hola, soy Juan y hoy les mostraré cómo aplico la actividad física recomendada en mi rutina de campo...”).
- ▶ **Paso 4:** Graba tu video con un celular o cámara. Puede ayudarte un familiar o amigo. Recuerda que no necesitas efectos especiales: lo importante es que muestres lo aprendido con claridad.
- ▶ **Paso 5:** Finaliza tu video con una reflexión sobre por qué es importante llevar un estilo de vida saludable en el campo.
- ▶ **Paso 6:** Debes seguir las indicaciones del instructor para realizar la entrega del video.

2. ESTUDIO DE CASO: “TU SALUD, TU HISTORIA”

Las decisiones que tomas a diario sobre tu alimentación, tu actividad física o tus hábitos, pueden marcar la diferencia. En esta actividad tendrás la oportunidad de aplicar lo aprendido a una historia real o imaginada que refleje lo que ocurre en tu entorno rural. ¡Aprende resolviendo y ayudando a mejorar vidas!

Instrucciones para desarrollar la actividad:

1. Lee con atención el material que se te ha entregado sobre estilos de vida saludable, actividad física, alimentación, prevención de enfermedades no transmisibles (ENT) y promoción de hábitos protectores.
2. Piensa en una situación o caso real de tu comunidad o crea uno ficticio, que muestre a una persona o familia del campo que enfrenta problemas de salud debido a la falta de hábitos saludables. **Ejemplo:** Una mujer campesina de 60 años con sobrepeso, que no realiza actividad física, tiene hipertensión y se alimenta principalmente de productos procesados.
3. **Escribe tu estudio de caso siguiendo este esquema:**
 - ▶ Nombre del personaje (real o ficticio)
 - ▶ Edad y ocupación
 - ▶ Estilo de vida actual (hábitos, alimentación, actividad física)
 - ▶ Problema de salud detectado o riesgo identificado
 - ▶ Recomendaciones que tú darías desde lo aprendido en el componente
4. Incluye una propuesta sencilla y práctica para mejorar su salud a partir de cambios en su rutina. Ejemplo: Recomendarle caminar 30 minutos diarios por el camino a la parcela, cambiar las gaseosas por agua y consumir más frutas locales.
5. Redacta tu estudio de caso. Puedes usar ejemplos cotidianos del campo, palabras sencillas y enfocarte en situaciones comunes.
6. Entrega el producto teniendo en cuenta las indicaciones del instructor.





3. MAPA MENTAL: “RAÍCES DEL CONOCIMIENTO SALUDABLE”

A través de esta actividad, transformarás lo aprendido en una herramienta visual práctica que te permitirá fortalecer tu comprensión y compartir tu saber con otros.

¡Confía en tu creatividad y dale vida a tus ideas!

Actividad: Construyamos un mapa mental

Vas a elaborar un mapa mental que sintetice lo más importante del texto sobre “Vida saludable”, con el fin de representar gráficamente los conceptos clave, ejemplos y relaciones que conectan los temas abordados.



Instrucciones para desarrollar la actividad:

1. Lee detenidamente el texto “Vida saludable” (contenido del documento base que se te proporcionó).
2. Identifica los temas principales, tales como:
 - ▶ Actividad física y salud
 - ▶ Recomendaciones para diferentes edades
 - ▶ Beneficios fisiológicos, psicológicos y sociales
 - ▶ Hábitos y estilos de vida saludables
 - ▶ Alimentación adecuada
3. Dibuja el centro de tu mapa mental.
 - ▶ Coloca un círculo o dibujo con el tema central: “Vida saludable”.
4. A partir del centro, traza ramas principales.
 - ▶ Ejemplo: Una rama se puede llamar “Actividad física”, otra “Nutrición”, otra “Recomendaciones por edad”, etc.
5. Agrega palabras clave y dibujos pequeños o íconos en cada rama. Usa colores diferentes para cada sección.
 - ▶ Ejemplo: En la rama “Actividad física”, puedes escribir: “30 minutos al día”, “caminar”, “reducir enfermedades”, “mejora el ánimo”.
6. Incluye un ejemplo real en al menos una de las ramas, que se relacione con tu vida o tu comunidad.
 - ▶ Ejemplo: “En la vereda El Paraíso, don Mario hace caminatas al amanecer para controlar su presión arterial”.
7. Revisa que el mapa sea claro, ordenado y completo.
 - ▶ Asegúrate de que toda la información esté conectada de forma lógica.

Estructura sugerida para organizar tu mapa mental

Tema central: Vida saludable (colócalo en el centro)

► Ramas principales:

1. Actividad física
2. Beneficios para la salud
3. Recomendaciones por grupo etario
4. Alimentación y nutrición
5. Hábitos diarios saludables



Haz una foto clara de tu mapa mental (si lo hiciste en papel) o compártelo si lo realizaste digitalmente en archivo PDF. Súbelo a la plataforma o entrégaselo a tu instructor/a según las instrucciones dadas.





Este programa de formación desarrolla competencias para promover estilos de vida saludables mediante la actividad física, la alimentación adecuada, el análisis de factores de riesgo, teorías del cambio comportamental, normativas vigentes y estrategias comunitarias para la prevención de enfermedades no transmisibles y el bienestar integral.

1

ACTIVIDAD FÍSICA, BENEFICIOS Y POLÍTICA PÚBLICA

Este componente formativo aborda los conceptos de actividad física, salud, ejercicio físico, y deporte, detallando los beneficios de la actividad física para el bienestar general. También explora los hábitos saludables, el sedentarismo, y las normativas públicas relacionadas con la promoción de estilos de vida saludables, alimentación adecuada y control del tabaquismo.

2

FACTORES DE RIESGO, ENFERMEDADES Y EJERCICIO FÍSICO

El componente formativo trata sobre la promoción de la actividad física y estilos de vida saludables para prevenir enfermedades no transmisibles como cardiovasculares, diabetes, cáncer y respiratorias crónicas. Describe factores de riesgo modificables como tabaquismo, alcoholismo, mala alimentación e inactividad física, y proporciona recomendaciones para implementar actividad física como medida preventiva en poblaciones de riesgo.

3

PROMOCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

Este componente formativo aborda teorías de cambios comportamentales y recomendaciones sobre la actividad física para promover la salud. Explica modelos como el transteórico, la teoría de la autoeficacia, la motivación multidimensional, y el modelo ecológico. Ofrece pautas específicas para diferentes grupos etarios, personas con capacidades diferentes, y mujeres embarazadas, con el fin de prevenir enfermedades no transmisibles (ENT).

4

HÁBITOS Y VIDA SALUDABLE

Este componente formativo de formación aborda la promoción de la actividad física y estilos de vida saludables. Proporciona estrategias para fomentar hábitos saludables, con recomendaciones sobre nutrición, ejercicio, lactancia, y bienestar. Incluye guías para reducir el sedentarismo y prevenir enfermedades no transmisibles (ENT). Además, resalta la importancia del entorno familiar, políticas públicas, y la tecnología en la adopción de un estilo de vida activo.



@SENAcomunica

www.sena.edu.co