Actividad Fisica

Dr. Enrique Gonzalez Naya

Objetivo

25 x 25

Organización Mundial de la Salud

WORLD HEART FEDERATION®

SOCIEDAD ARGENTINA DE CARDIOLOGIA

FUNDACION CARDIOLOGICA ARGENTINA

Definiciones

- Actividad física: todo movimiento del cuerpo que hace trabajar a los músculos y requiere más energía que estar en reposo

- Ejercicio: toda actividad física producida con un objetivo especifico, salud, descenso de peso, aumento de masa muscular etc

- Deporte: Actividad o ejercicio físico, sujeto a determinadas normas, en que se hace prueba, con o sin competición, de habilidad, destreza o fuerza física

Sedentarismo

- No realiza al menos 30 min de actividad física moderada durante la mayoría de días de la semana[1].

- No realiza 5 o más días (sesiones) de actividad física moderada o de caminata durante al menos 30 min por sesión

- No realiza 3 o más días (sesiones) semanales de actividad física vigorosa durante al menos 20 min

- No genera un gasto energético de al menos 600 $Mets \cdot min^{-1}$ por semana (aproximadamente 720 kcal por semana para una persona de 70 kg de peso) en una combinación de actividades vigorosas, moderadas y/o de caminata[2].

- Gasta menos de 1,5 $Mets \cdot h^{-1}$ por día en actividades físicas de tiempo libre, trabaja sentado y emplea menos de una hora por semana en actividades de transporte (caminando)[4].

Recomendaciones OMS

Organización Mundial de la Salud

5 a 17 años

- Juegos, deportes, desplazamientos, actividades recreativas, educación física o ejercicios programados,
- Niños y jóvenes de 5 a 17 años deberían acumular un ***mínimo de 60 minutos diarios*** de actividad física moderada o vigorosa.
- Mas de 60 minutos diarios reportará un beneficio aún mayor para la salud.
- En su mayor parte, aeróbica. Incorporar, como mínimo tres veces por semana, actividades vigorosas que refuercen los músculos y huesos.

Recomendaciones OMS

Organización Mundial de la Salud

De 18 a 64 años

- Deberían acumular un mínimo de ***150 minutos semanales*** de ***actividad física aeróbica moderada***, o bien ***75 minutos de actividad física aeróbica vigorosa*** cada semana, o bien una combinación equivalente de actividades moderadas y vigorosas.

- La actividad aeróbica se practicará en sesiones de 10 minutos de duración, como mínimo.

- Preferiblemente hasta 300 minutos por semana la práctica de actividad física moderada aeróbica, o bien hasta 150 minutos semanales de actividad física intensa aeróbica, o una combinación equivalente de actividad moderada y vigorosa.

- Dos veces o más por semana, actividades de fortalecimiento de los grandes grupos musculares

De 65 años en adelante

Organización Mundial de la Salud

- ***150 minutos semanales a realizar actividades físicas moderadas aeróbicas***, o actividad física ***vigorosa aeróbica durante 75 minutos***, o una combinación equivalente de actividades moderadas y vigorosas.

- La actividad se practicará en sesiones de 10 minutos, como mínimo.

- Preferiblemente aumentar hasta 300 minutos semanales la práctica de actividad física moderada aeróbica, o bien acumular 150 minutos semanales de actividad física aeróbica vigorosa, o una combinación equivalente de actividad moderada y vigorosa.

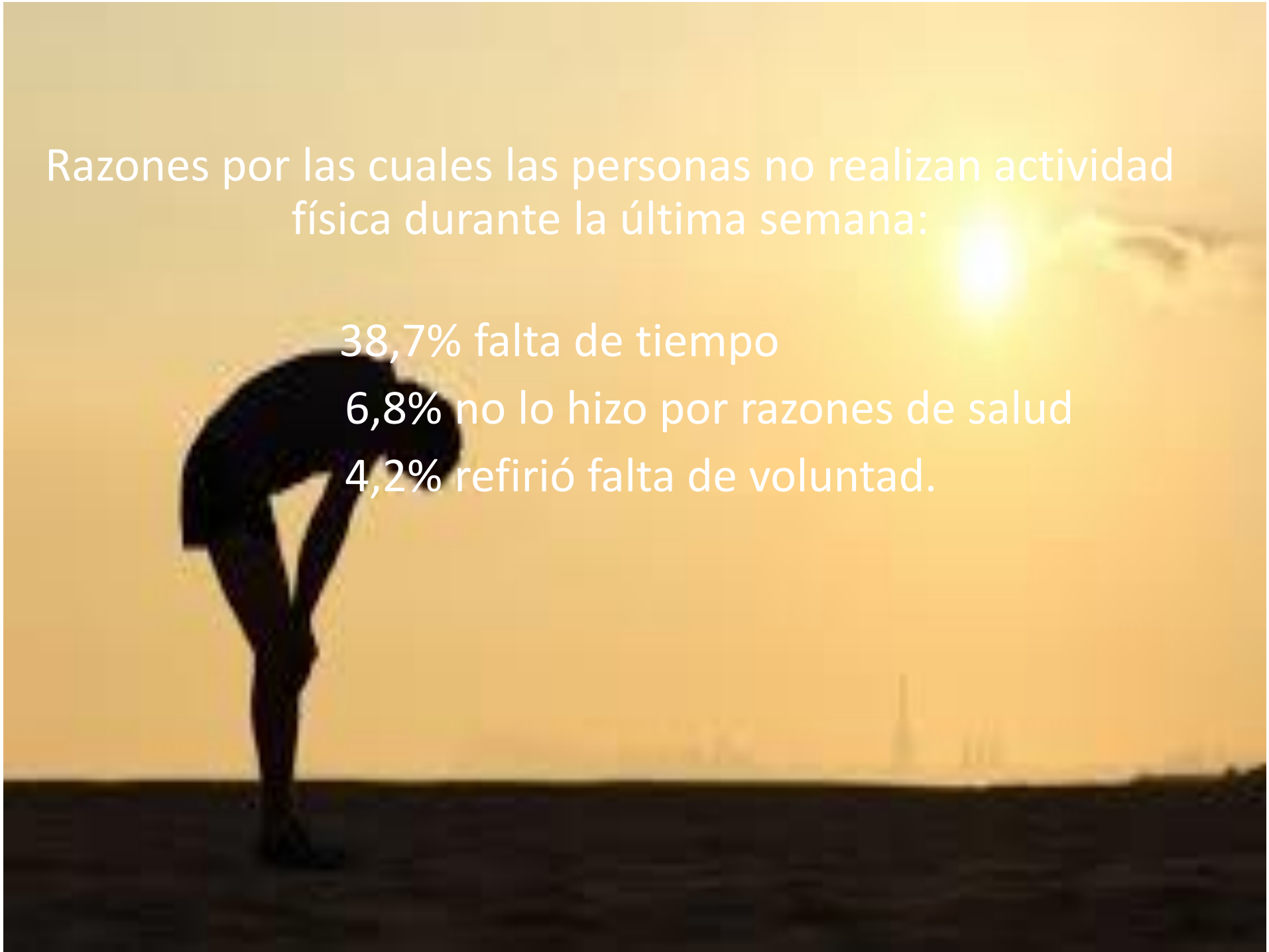
- Aquellos con movilidad reducida deberían realizar actividades físicas para mejorar su equilibrio e impedir las caídas, tres días o más a la semana.

- Sumar actividades que fortalezcan los principales grupos de músculos dos o más días a la semana.

- Cuando no puedan realizar la actividad física recomendada debido a su estado de salud, se mantendrán físicamente activos en la medida en que se lo permita su estado.

Datos de Argentina

- Prevalencia de actividad física baja fue de 54,7%.
- Las mujeres registraron mayor prevalencia de actividad física baja (57,4%) en comparación con los varones (51,8%).
- En el grupo de 65 años y más fue del 67,6%.
- La prevalencia de actividad física baja aumentó a menor nivel educativo.



Razones por las cuales las personas no realizan actividad física durante la última semana:

38,7% falta de tiempo

6,8% no lo hizo por razones de salud

4,2% refirió falta de voluntad.

Programas en curso

- En 2013 se creó el Programa Nacional de Lucha contra el Sedentarismo

- Primer Manual Director de Actividad Física y Salud de la República Argentina

- Manual de Universidades Saludables

- Manual de Acciones Municipales de promoción de la alimentación saludable, la actividad física y la lucha contra el tabaco

- Tu pausa activa

Avances legislativos:

- ***Ley Nacional de Fomento y Desarrollo del Deporte N° 20.655***, que establece: “Asegurar la adecuada formación y preparación física y el aprendizaje de los deportes en toda la población, con atención prioritaria en los padres, educadores, niños y jóvenes, fomentando el desarrollo de prácticas y competencias deportivas adecuadas”.

- ***Ley Nacional Juegos Evita N° 26.462***, originalmente era un Programa que fue convertido en Ley en el año 2008 con el objetivo de promover actividades de formación deportiva en las provincias, sus municipios y Ciudad Autónoma de Buenos Aires, en entidades educativas, centros comunitarios o clubes de jurisdicción nacional, provincial o municipal.

Ministerio de Desarrollo Social:

Plan Estratégico del deporte 2008 -2012 por parte de la Secretaría de Deporte

2007 “Programa Nacional de Actividad física para la salud”, destinado a pacientes de enfermedades como asma, diabetes, enfermedades cardiovasculares, obesidad

El Plan Nacional de Infraestructura Deportiva

Ministerio de Educación: Programa Nacional de Educación Física

Organismos creados para articular políticas publicas

Ministerio de Desarrollo Social:

2010 creó del Consejo Nacional del Deporte (CONADE)

2010 creo la Red Nacional de Actividad Física y Desarrollo Humano (REDAF) reposicionar a la actividad física en la Argentina y considerarla como un Derecho Humano

Objetivos 25x25

Propuestas

Objetivo

25 x 25

- Unificar fuerzas con el Ministerio de Salud para potenciar los proyectos ya arrancados
- Fomentar a través de redes sociales consejos, recomendaciones, datos curiosos
- Insistir en la formación de los médicos en la prescripción de actividad física a “todos” los pacientes
- Generar conciencia de la poca importancia que se le da al sedentarismo dentro del ámbito medico
- Generar mesas especiales en los congresos nacionales (FAC, SAC, Interdistritales) sobre actividad fisica y sedentarismo

Organización Mundial de la Salud

WORLD HEART FEDERATION®

SOCIEDAD ARGENTINA DE CARDIOLOGIA

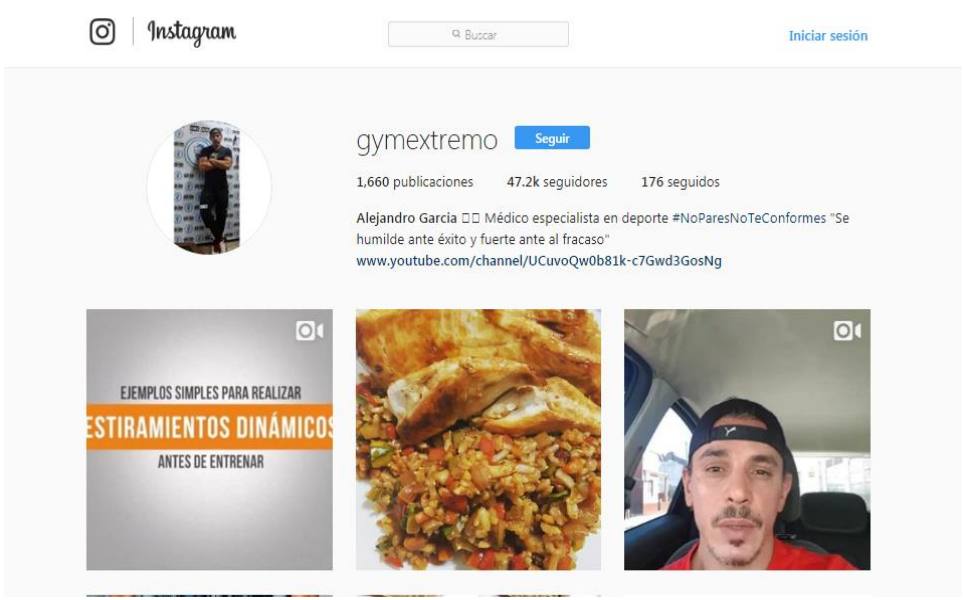
FUNDACION CARDIOLOGICA ARGENTINA

Unificar fuerzas con el Ministerio de Salud para potenciar los proyectos ya arrancados

Se hablo con representantes del área de deporte del Ministerio de salud (Fernanda Miccoli)para coordinar con la encargada de los planes de “Lucha contra el Sedentarismo” (Gabriela de Roia)

Fomentar a través de redes sociales consejos, recomendaciones, datos curiosos

Estamos en contacto con médicos (Dr. Alejandro García)con buena impronta en redes sociales que promocione la importancia de la *actividad física.*



Insistir en la formación de los médicos en la prescripción de actividad física a “todos” los pacientes

A través de campañas en conjunto con Sac y Fundación Cardiológica se puede educar a los médicos a “recetar” actividad física o derivar a médicos especialistas.

Generar conciencia de la poca importancia que se le da al sedentarismo dentro del ámbito medico

Generar mesas especiales en los congresos nacionales (FAC, SAC, Interdistritales) sobre actividad física y sedentarismo

Proyectar y hablar con los coordinadores de los próximos congresos (2019 en adelante) para fomentar charlas en los congresos sobre actividad física

Objetivo

25 x 25

Conclusiones

Organización Mundial de la Salud

WORLD HEART FEDERATION®

SOCIEDAD ARGENTINA DE CARDIOLOGIA

FUNDACION CARDIOLOGICA ARGENTINA