



3

Serie Alianza por una Vida Saludable

Núm. 3 / Abr. - Jun. 2007



EJERCICIO

EL **COMIENZO** de una

VIDA **SALUDABLE**



Alimentación
Correcta



Actividad
Física



VIDA SALUDABLE

EJERCICIO
EL COMIENZO de una
VIDA SALUDABLE



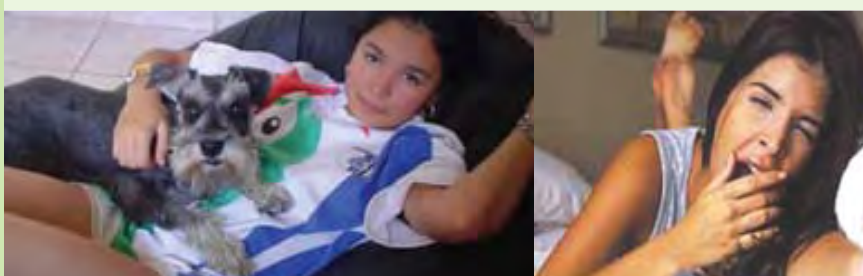
INTRODUCCIÓN

Los factores de mayor riesgo para sufrir una enfermedad crónica son el sedentarismo, el consumo de tabaco y una alimentación incorrecta. La Organización Mundial de la Salud (OMS) estima que si estos factores de riesgo son atenuados, por lo menos, 80% de los infartos, otras enfermedades del corazón, y la diabetes tipo 2, así como 40% del cáncer podrían prevenirse.

En el caso específico del sedentarismo, de acuerdo con la OMS, sus consecuencias representan del 2 al 6% del costo total de salud a nivel global y causa alrededor de 2 millones de muertes anuales y 19 millones de muertes prematuras en el mundo.

El sedentarismo en el mundo

- La Estrategia Mundial sobre Régimen Alimentario, Actividad Física y Salud de la OMS estima que más del 60% de la población adulta no realiza suficiente actividad física como para beneficiar su salud.
- El sedentarismo aumenta significativamente con la edad a partir de la adolescencia.
- Tanto la actividad física como la educación física están disminuyendo en las escuelas.
- El sedentarismo es más frecuente entre niñas y mujeres.
- El sedentarismo es mayor en áreas urbanas económicamente desfavorecidas.



El sedentarismo es un fenómeno propio de la vida en las ciudades. En éstas, se interconectan una serie de variables tales como las exigencias de movilidad y manejo del tiempo, el diseño urbano, los patrones socioculturales dominantes hacia el ejercicio¹, la predominancia de actividades económicas sedentarias, la prevalencia del sobrepeso y obesidad en la población y la vigilancia sanitaria². De ahí la importancia de un enfoque multisectorial en el diseño de las políticas públicas orientadas a crear un medio ambiente saludable en las ciudades.

¹ De acuerdo con la encuesta realizada para la Alianza por una Vida Saludable por la agencia de investigación de mercados De la Riva, el ejercicio no parece estar inserto en la cultura de los mexicanos y mucho menos como un hábito de salud. Tanto en niños como en adultos ante la pregunta de cuales son los aspectos más importantes del cuidado personal, el ejercicio es el quinto y último aspecto entre cuidar la salud, comer bien, sentirse bien y verse bien en orden descendente respectivamente. La investigación consistió en una encuesta en vivienda con 580 niños y 580 adultos durante el periodo del 2 al 5 de febrero del 2007 de los NSE C, D+, y D/E en las ciudades de México, Guadalajara, Monterrey, Tijuana y Veracruz, con un nivel de confianza de 95% y una tasa máxima de error global de +/-4.07%.

² Son escasos los ejemplos en América Latina y México en los que es posible ver que dichos factores han sido considerados en una política integral de salud pública.



El fomento de un estilo de vida activo como política pública propicia la convivencia social y permite recuperar el espacio público. Demanda, además, la creación de áreas verdes y contribuye para abatir otros problemas de salud pública como son la drogadicción, el alcoholismo, la violencia doméstica y callejera y la contaminación ambiental. En cierto sentido se trata de transformar paulatinamente a las ciudades para que éstas sean más amigables y humanas para sus habitantes.

En el plano del individuo, los hábitos alimentarios y los niveles de actividad física influyen en la salud de manera combinada o por separado. Los efectos de los hábitos alimentarios y de actividad física suelen interactuar, sobre todo en la regulación del equilibrio energético³ y en el control de los factores de riesgo de las enfermedades metabólicas, pero por sí misma la práctica regular de ejercicio aporta beneficios psicosociales adicionales e independientes que contribuyen a mejorar la salud física, emocional y mental.



Las actitudes de una población hacia la actividad física como parte de la vida cotidiana o del uso del tiempo libre son muy complejas y al estar determinadas por una serie de factores sociales, culturales, ambientales y biológicos requieren que las políticas para su promoción se aborden desde una perspectiva integral, haciendo énfasis en la atención de la infancia. Las personas deben tomar acciones específicas para el cuidado de su salud y para ello necesitan orientación y motivación.

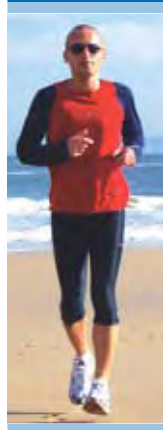
La extensión de los beneficios de la actividad física, el ejercicio, el deporte y el combate al sedentarismo es tal que no sería exagerado decir que es una de las mejores inversiones en material de salud pública.

³ El equilibrio energético es el balance que tiene que darse entre la energía, esto es, las calorías que se ingieren a través de la alimentación y aquellas que se gastan a través de la actividad física cotidiana, el ejercicio y el mantenimiento de las funciones vitales.

¿Qué es la actividad física?

La actividad física es cualquier movimiento corporal producido por el músculo esquelético y que resulta en un incremento sustancial del gasto energético. Tiene tres componentes:

- 1 El trabajo ocupacional que comprende todas las actividades que se realizan para desempeñar un trabajo.
- 2 Las labores domésticas y otras tareas que forman parte de la vida diaria.
- 3 La actividad recreativa que son las actividades que el individuo elige en su tiempo libre y que generalmente son seleccionadas a partir de necesidades e intereses, lo cual incluye al:



☾ Ejercicio que son actividades planeadas y estructuradas en función del tiempo libre y generalmente tiene como propósito mejorar y mantener la condición física.

☾ Deporte el cual usualmente se define como la actividad física que implica competencia, que puede comprender una forma de ejercicio o una ocupación profesional.

El tiempo dedicado a cada uno de los tres componentes varía considerablemente entre los individuos y las poblaciones.

¿Qué es el sedentarismo?

El sedentarismo se define como un estado en el que movimiento corporal y el gasto energético son mínimos.



El sedentarismo representa más que ausencia de actividad, es también la participación en conductas pasivas como ver televisión, leer, el trabajo de oficina, conversar, conducir, meditar o comer.

Actividad Física, EJERCICIO y SALUD integral

Para mantener un estado de salud adecuado, es recomendable que las personas se mantengan lo suficientemente activas durante toda la vida. No obstante, hoy en día resulta difícil definir lo que es un estilo de vida activo, pues la principal causa por la que la mayoría de las personas aduce no hacer ejercicio es no tener tiempo⁴, lo que hace ver que las personas se mantienen ocupadas en una serie de actividades sedentarias.

Un estilo de vida activo podría definirse como la participación de una persona en actividades físicas, cognitivas y sociales que requieren cierto esfuerzo físico y mental de manera sistemática y planeada, lo que implica, entre otras cosas:

- Acotar las actividades sedentarias a un tiempo determinado: menos horas frente a las pantallas, tareas escolares más cortas e intervalos de activación durante los horarios de oficina o escuela.
- Incorporar la actividad física en tareas relacionadas con la ocupación principal, como sería el caminar al trabajo o privilegiar el uso de las escaleras.
- Destinar un tiempo específico del día para la práctica de ejercicio, procurando que los 30 minutos recomendados se hagan de manera continua y sistemática de acuerdo con las preferencias de la persona, por ejemplo, caminar todos los días a la misma hora, participar en alguna actividad colectiva o realizar una actividad recreativa en familia en fin de semana.



⁴ De acuerdo con los resultados de la investigación realizada para la Alianza por una Vida Saludable por la agencia de investigación de mercados De la Riva, el 49% de los adultos manifiesta no hacer ejercicio por falta de tiempo, aduciendo argumentos como desidia, priorización de responsabilidades e indecisión.

Efectos positivos de la práctica regular de actividad física



Fisiológicos/biológicos: control de peso y pérdida grasa corporal, fortalecimiento de la masa muscular, control de la presión arterial elevada, mejoramiento del perfil de los lípidos sanguíneos, prevención o retraso de la resistencia a la insulina, incremento de la capacidad cardiovascular y respiratoria, mantenimiento de la masa ósea o reducción de la pérdida de la misma.



Psicosociales: fortalecimiento de la autoestima y la imagen personal, reducción de la depresión, el estrés, el insomnio y detonadora de la socialización.



Cognitivas: mejoramiento de la atención, la memoria y, por tanto, un mejor desempeño del aprendizaje en general y de la resolución de problemas, así como la disminución del riesgo de enfermedades como el mal de Parkinson's, la demencia, la demencia senil y el Alzheimer.



Producción y empleo: incremento de la productividad, disminución de incapacidades permanentes, mejoramiento de la imagen institucional y reducción del costo de los servicios médicos, el ausentismo y el estrés relacionado con el trabajo.



Educación formal: mejoramiento del desempeño académico y de la interrelación entre maestros y alumnos, disminución del ausentismo y de desórdenes de la conducta, prevención de la delincuencia juvenil, el alcoholismo y del abuso de drogas, así como el incremento del sentido de la responsabilidad.

Desde el punto de vista fisiológico, la actividad física es un factor determinante del gasto de energía y por ende coadyuva a alcanzar un peso corporal saludable, reduciendo el riesgo de padecer obesidad⁵, enfermedades cardiovasculares o diabetes.

Las personas con un estilo de vida activo y en buena condición física metabolizan mayor cantidad de grasa al elevar el gasto energético y aumentar su masa muscular que quienes llevan una vida sedentaria. La práctica de ejercicio de intensidad moderada, incrementa la capacidad de utilizar la grasa corporal acumulada y se vuelve considerable cuando el hábito del ejercicio se mantiene a lo largo del tiempo.

Todavía más, la práctica regular de ejercicio tiene un impacto positivo en la salud, incluso sin que ello implique perder peso, pues, por sí misma, reduce otros factores de riesgo como son los niveles de colesterol o fortalece la resistencia cardiaca. Esto es, una persona activa disminuiría los factores de riesgo, a pesar de tener o no sobrepeso.

La cantidad y frecuencia de actividad física requerida para obtener un beneficio a la salud es relativamente modesta, sin embargo, para reducir el peso puede ser necesario un mayor nivel de actividad.



⁵ De acuerdo con la información científica en manos de la OMS, el sedentarismo está vinculado con el aumento de peso futuro y la prevalencia de obesidad está relacionada con la reducción de la actividad física y al incremento de una conducta sedentaria.

La evidencia científica disponible indica que 30 minutos en la edad adulta y 60 minutos en la niñez de actividad regular de intensidad moderada con una frecuencia de por lo menos cinco veces a la semana ayudan a mantener un estado de salud adecuado, mientras que para prevenir el aumento de peso se recomiendan 60 y 90 minutos respectivamente. Para alcanzar un peso corporal saludable⁶, el total de energía que se gasta depende de:

- ☾ La actividad física, según su modalidad⁷ (doméstica, laboral o recreativa), intensidad, duración y frecuencia.
- ☾ Las condiciones individuales para su práctica, como son la dimensión corporal y la condición física de la persona.

Asimismo, los niveles de actividad física en la vida cotidiana y/o la predominancia de actividades sedentarias, en su dimensión psicosocial, influyen en otras prácticas que también impactan en la salud física como es la conformación de hábitos alimentarios⁸ o el consumo de tabaco.

Beneficios psicosociales

del EJERCICIO

Mediante el ejercicio se obtienen diferentes beneficios individuales y familiares. La persona tiene un mejor nivel de energía a lo largo del día, permitiéndole un mejor desempeño laboral y mayor disponibilidad para convivir con la familia, disminuye el riesgo de gastos económicos por enfermedad, fomenta la autonomía en las personas de edad avanzada y reduce las conductas violentas en la familia y la vida social.



Si bien no hay evidencia científica que indique que el sedentarismo por sí mismo afecte la salud mental y psíquica, se sabe que la participación en actividades físicas puede reducir el grado de estrés, la ansiedad y los síntomas de depresión entre las personas que sufren estos trastornos, además de mejorar el desempeño cognitivo y aumenta la autoestima de las personas.

- 6 El peso corporal saludable se refiere a intervalo de peso, de acuerdo con el género, estatura, edad y complejidad física —agua, masa muscular, huesos y masa grasa— de dicho individuo, que se relaciona con una buena salud.
- 7 Las actividades cotidianas pueden ser también contabilizadas, tales como las recreativas (practicar un deporte, correr, caminar, bailar y nadar), las domésticas (pasear a los bebés en carreta, pasear al perro, lavar el auto, aspirar las alfombras, lavar las ventanas y podar el pasto) y las que se pueden incorporar a la agenda diaria (como usar transportes alternativos para ir al trabajo, subir escaleras o hacer ejercicio a la hora de la comida).
- 8 De acuerdo con los resultados de la investigación realizada para la Alianza por una Vida Saludable por la agencia de investigación de mercados De la Riva, las personas que manifiestan hacer ejercicio de manera regular tienden a leer las etiquetas de alimentos y a estar más atentos a la conformación de sus dietas.

Recientemente la ciencia arrojó más evidencia al respecto. Hasta 1990, se creía que el cerebro no podía desarrollar nuevas células nerviosas⁹, sin embargo, estudios realizados han demostrado que el ejercicio puede inducir fácilmente la “neurogénesis” en algunas regiones cerebrales¹⁰, sin importar la edad.



Un cuerpo fuerte y activo es clave para desarrollar una mente fuerte y activa, pues el ejercicio contribuye a que el corazón bombee más sangre al cerebro, igual que al resto del cuerpo, significando mayor aporte de oxígeno y por lo tanto células mejor oxigenadas. Asimismo, entre las personas que se ejercitan con frecuencia los niveles de neurotransmisores (dopamina, serotonina, noradrenalina) se elevan, favoreciendo la concentración, la tranquilidad y controlando la impulsividad.

Si los niños desarrollan la afición al ejercicio a temprana edad, es más probable que se conviertan en adultos activos y evitar así las afecciones relacionadas con la pérdida paulatina de la capacidad intelectual.



El Estado como promotor de un estilo de VIDA saludable

Los gobiernos son responsables de proteger y promover la salud asegurando el acceso a una alimentación segura y asequible, así como facilidades para regular la actividad física.

La transición epidemiológica y la prevalencia de enfermedades propias de las sociedades modernas advierte un cambio necesario en el diseño y ejecución de las políticas de salud, haciendo énfasis en el enfoque preventivo y en el cual la orientación alimentaria y la actividad física juegan un rol fundamental.

Lo anterior implica hacer frente a retos estructurales. Ejemplo de ello son los cuerpos médicos del sistema de salud en los que prevalece una cultura tradicional propensa a la medicación¹¹ y una escasa capacitación para brindar orientación alimentaria y la prescripción del ejercicio como tratamiento médico o preventivo. Esto es, el enfoque médico sigue siendo curativo y no preventivo.

⁹ Según estudio publicado en Proceedings of the National Academy of Science of the United States of America por Pereira en marzo del 2007, se ha demostrado que a través de un régimen de ejercicios aeróbicos durante tres meses, las personas pueden desarrollar nuevas células nerviosas, y aquellos individuos que mejoraron su condición cardiovascular fueron los que crearon más células nerviosas. Asimismo se ha observado que a través de ejercicios vigorosos las células nerviosas más viejas, forman redes densas e interconectadas que aceleran el funcionamiento cerebral y aumentan su eficacia. Esto sugiere que la actividad física puede aplazar el inicio de la enfermedad de Alzheimer, el Trastorno de Deficiencia de Atención e Hiperactividad y otras alteraciones cognitivas.

¹⁰ Las nuevas neuronas creadas con el ejercicio sólo aparecieron en un lugar: la circunvolución dentada del hipocampo, área que controla el aprendizaje y la memoria. Esta región se encuentra situada bajo los lóbulos temporales y ayuda al cerebro a correlacionar rostros y nombres, una de las primeras destrezas que perdemos con la edad. Por lo que se sabe, las nuevas neuronas no pueden desarrollarse en todo el cerebro, aunque hay regiones que se benefician del ejercicio de manera secundaria. El volumen sanguíneo y el encefálico aumentan con el ejercicio. Esto favorece a una menor inflamación cerebral y también menos “infartos pequeños” que afectan la cognición.

¹¹ Un buen ejemplo de ello, son los datos que arroja la ENSANUT 2006 sobre el tratamiento que reciben los diabéticos. La cobertura de tratamiento con medicamentos es superior al 80%, pero la mayoría de los diabéticos no sigue una dieta adecuada ni realiza actividades físicas, a pesar de que el 80% de ellos sufren de sobrepeso u obesidad. Lo anterior lleva a preguntar si el personal médico que atiende a esta población emite recomendaciones sobre la adopción de hábitos de vida saludables y si dichas recomendaciones se transmiten de manera adecuada a pacientes y familiares.

La situación actual exige creatividad para colocar al ciudadano y a su entorno en el eje de una política pública de salud. De acuerdo con las recomendaciones de la OMS, las políticas públicas dirigidas a promover la actividad física deben ser multisectoriales y deben formularse con miras a impulsar el cambio en diversos sectores, a partir de:

- Diseñar e implementar disposiciones en materia de planificación y adaptación urbana, educación, trabajo, inclusión social y financiamiento de la atención de salud que guardan relación con esas actividades.
- Promover la creación, adaptación y recuperación de entornos que faciliten la actividad y el ejercicio, establecer infraestructuras de apoyo para aumentar el acceso a instalaciones adecuadas y su utilización.
- Procurar la interacción de los tres niveles de gobierno para proporcionar incentivos y garantizar la accesibilidad y seguridad de actividades físicas como caminar, montar en bicicleta u otras formas de ejercicio.
- Formular políticas de transportes que incluyan el uso de medios no motorizados.
- Coordinar políticas y programas que contribuyan a crear un ambiente escolar que permita a los estudiantes alcanzar el equilibrio energético.
- Propiciar la colaboración entre los sectores público y privado para elaborar un programa y un plan de trabajo comunes encaminados a promover la actividad física.
- Promover la participación comunitaria en la creación de entornos favorables para la práctica de la actividad física, para lo cual es necesario orientar el cambio de las costumbres sociales para mejorar la comprensión y aceptación de la necesidad de integrar la actividad física y el ejercicio en la vida cotidiana.
- Incentivar políticas relativas al medio laboral que favorezcan la realización de actividades físicas y la creación de instalaciones deportivas y recreativas.
- Difundir mensajes públicos claros, directos, consistentes y sencillos sobre la cantidad y la calidad de la actividad física necesaria para lograr beneficios en la salud significativos.



En este contexto y considerando la multifactorialidad de estas políticas, la experiencia internacional documentada permite identificar ocho tipos de intervenciones que han sido efectivas:

- Modificar las pautas de la educación física formal en el programa educativo.
- Propiciar un cambio individual de la conducta para abatir el sedentarismo y fomentar la creación una conciencia comunitaria acerca de la importancia de la educación física.
- Aprovechar la solidez de los lazos familiares que prevalecen en países latinoamericanos para incentivar la práctica de actividad física.
- Crear e incrementar el acceso a la actividad física recreativa, el ejercicio y el deporte mediante infraestructura e información acerca de las actividades más accesibles.
- Ubicar en lugares públicos estratégicos avisos que constantemente incentiven un estilo de vida activo.
- Crear un ambiente urbano adecuado a través de la planeación del transporte, de vecindarios con banquetas más anchas y en buen estado, así como áreas recreativas comunitarias como redes sociales para practicar actividades colectivas y vías para andar en bicicleta o patinar y peatonales.

En conclusión la creación de ambientes saludables reside en la coparticipación responsable de funcionarios públicos, gobiernos locales y agentes económicos y sociales, de modo que se puedan concretar los conceptos de ciudades saludables, escuelas saludables y empresas saludables, acordes a las facilidades de la vida moderna que permitan a la población mejorar y experimentar un mayor control sobre los factores que influyen el cuidado de su salud.

Ciudades Saludables



Debido a las transformaciones sociales y tecnológicas del último siglo, la relación entre la ciudad y la salud pública se está revalorando. La necesidad de promover la salud colectiva en las metrópolis reconfirma lo estrecha que es la relación entre la calidad de la vida urbana y la salud y bienestar de las personas.

A diferencia de otros temas de salud, el de la promoción de la actividad física requiere de una acción directa de los gobiernos de las ciudades, ya que buena parte de los factores que determinan un ambiente propicio para el fomento de un estilo de vida activo recaen en su ámbito de competencia, tales como la autorización de los permisos de construcción, el ordenamiento del transporte público, el diseño vial, la dotación de agua potable y la creación de espacios para la cultura, el arte y el deporte.

Los elementos relacionados con el paisaje urbano y su diseño, lo cual incluye la topografía y la zonificación del territorio, influye directa e indirectamente y de varias maneras en las conductas de las personas hacia la actividad física y/ o el sedentarismo.

El sedentarismo en las sociedades modernas



- › Autotransporte. El incremento del uso del automóvil hace que más personas recorran distancias cortas en auto en lugar de caminar o usar la bicicleta.
- › Vida en el hogar. Los servicios domésticos tales como el agua y la energía, las facilidades para la preparación de los alimentos y el uso electrodomésticos, como las lavadoras y las aspiradoras, reducen el gasto energético corporal.
- › Vida laboral. La mecanización y computarización de los trabajos ha reducido sustancialmente la actividad física moderada y solo una pequeña parte de las actividades económicas actuales demandan trabajo manual.
- › Espacios públicos. Elevadores, escaleras y puertas eléctricas están diseñadas para hacer el menor esfuerzo corporal posible.
- › Actividades sedentarias. La mayoría de las personas pasan más de 4 horas al frente de una pantalla.
- › Seguridad personal. Las personas evitan pasear solos por la inseguridad pública y los niños juegan menos en las calles debido a los riesgos que implica el tráfico. Ello obliga a las familias a usar el auto para acceder a una instalación deportiva o recreativa o a buscar espacios recreativos en zonas aledañas a la ciudad, dificultan la práctica del ejercicio a la vida cotidiana.



Hoy por hoy, se considera que los cambios en el ambiente incentivan con mayor eficacia la práctica de la actividad física que los intentos de persuadir sobre un cambio individual de conducta y los expertos no parecen estar muy lejos de lo que piensan los ciudadanos. Entre los mexicanos los principales motivadores para hacer ejercicio son: el contar con un lugar propicio, infraestructura adecuada, accesibilidad (cercanía y bajo costo) e información de qué actividades y dónde practicarlas¹².

La infraestructura urbana tiene tal incidencia en los niveles de actividad física de la población que lo mismo puede ser la clave del éxito de una política integral de salud que uno de los principales obstáculos para abatir los estilos de vida sedentarios, especialmente en lo que se refiere a movilidad y recreación.



Familia y Ejercicio

- ☾ Los hábitos alimentarios y de actividad física difieren según la cultura, la edad y el sexo.
- ☾ En el caso de la alimentación, las decisiones suelen recaer en las madres y están basadas en la cultura y las dietas tradicionales.
- ☾ En el caso de la actividad física parecen existir una serie de determinantes socioculturales que inhiben la práctica del ejercicio recreativo entre las mujeres.
- ☾ Es conveniente que todos los miembros de la familia participen en las labores domésticas.
- ☾ Por consiguiente, las políticas y programas públicos y privados que promueven estilos de vida saludables deben tener en cuenta esas diferencias.

¹² De acuerdo con los resultados de la investigación realizada para la Alianza por una Vida Saludable por la agencia de investigación de mercados De la Riva, entre los incentivos para realizar ejercicio, el 35% demanda espacios adecuados, el 33% lugares adecuados, 17% mayor información sobre qué y dónde y 6% la oferta de actividades colectivas.

El ejercicio

como parte integral de la educación



Expertos en pedagogía saben del gran reto que enfrentan los sistemas educativos tradicionales, pues no sólo deben formar individuos llenos de conocimiento sino individuos con mayores capacidades de establecer relaciones satisfactorias consigo mismos y con los demás.

El ejercicio constituye una herramienta fundamental para el desarrollo intelectual y emocional de un individuo, principalmente en niños y adolescentes ya que:

Ayuda a contrarrestar la tensión emocional y muscular cotidiana, incrementando la oxigenación a todas las células cerebrales, lo cual permite estar más alerta, desarrollar la creatividad y por tanto tener un mejor manejo de los problemas.

Coadyuva a moldear una adecuada autoestima, cuya conformación es crítica en estas etapas de la vida.

El ejercicio en sus vertientes recreativa y deportiva juega un rol socializador al propiciar el contacto con otros y promover el respeto a las normas, ambos aspectos fundamentales en la introducción del niño o el joven al mundo en que se desenvuelve¹³.

Estos aspectos no son poco relevantes si se toman en cuenta las características de la sociedad actual, la cual está inmersa en un ritmo de vida altamente vertiginoso, que exige cambios y movimientos constantes en un mundo globalizado por los grandes adelantos tecnológicos en materia de comunicación. Sin embargo, y de manera paradójica, los estilos de vida generados a partir de esta dinámica social, están orientados al sedentarismo y a una falta de contacto interpersonal.

Factores determinantes de la actividad, el ejercicio y el deporte



Internos: son los relativos a los niveles educativo, cultural y socioeconómico, el sexo, la edad, los niveles de actividad física y sedentarismo y a la rutina laboral.



Externos: describe tanto a la infraestructura física y al entorno, así como a las condiciones socioculturales, que se refieren a la conciencia colectiva y la cultura cívica, la seguridad personal, los marcos de referencia sobre el transporte y la actividad física, así como la información disponible en la ciudad.

¹³ La OMS define a la salud no sólo como la ausencia de enfermedad sino al bienestar físico, psicológico y social de las personas. En este sentido, la violencia es hoy un problema de salud pública, pues tiene que ver con la salud psicosocial de los individuos y las sociedades. De acuerdo con la ENSANUT 2006, el 2.3% de los adolescentes mexicanos ha sufrido algún robo, agresión o violencia durante los 12 meses previos a la entrevista y la cuarta parte de los casos de violencia se han dado en la escuela.



MOTIVADORES

para una

VIDA Activa

Por lo tanto es aconsejable retomar los principios formativos del ejercicio y el deporte para la construcción del carácter de niños y jóvenes, lo que implica ayudarlos a ser capaces de influir conscientemente en la realidad que los rodea para modificarla y modificarse a sí mismos conforme a determinados objetivos, necesidades y preferencias, lo cual lo llevará a un nivel importante de autoconocimiento y autovaloración¹⁴.

Existe evidencia suficiente que indica que los niños que viven en una familia activa tienen más oportunidades de aprender, practicar y gozar el ejercicio, mientras que una dinámica familiar sedentaria fomenta cierta preferencia por actividades de este corte. Por ello, el ejercicio debe ser constante y parte de la agenda diaria y recreativa de la familia.

Expertos de la OMS y de la Organización Panamericana de la Salud han identificado que a diferencia de otros mensajes relativos al cuidado de la salud, el de la promoción de la actividad física puede tener una vertiente positiva, pues un estilo de vida activo puede ser más divertido¹⁵.

Empresas Saludables

- El concepto de Empresa Saludable, entendida como aquella que promueve entre sus empleados estilos de vida saludables, es parte ya de la filosofía corporativa de muchas organizaciones.
- La mayoría de las personas adultas pasan más de la mitad de sus horas hábiles en su lugar de trabajo, por lo que la creación de un ambiente saludable se ha convertido en una prestación laboral innovadora que busca mejorar la calidad de vida de los empleados.
- De acuerdo con la Encuesta Nacional de Promoción de la Salud en el Lugar de Trabajo en los EUA, las principales razones por las que los empleadores han instituido este tipo de programas son: el mejoramiento de la ética profesional, la retención de los mejores trabajadores, el atraer a buenos aspirantes y el mejorar la productividad.
- Es una inversión en capital humano que se traduce en mayor productividad, ya que:
 - Permite atraer a los trabajadores mejor capacitados.
 - Reduce el ausentismo.
 - Mejora el proceso de toma de decisiones y la utilización del tiempo
 - Fortalece el compromiso con la organización
 - Reduce el conflicto
 - Reduce la baja laboral
- Consiste en ejecutar programas de salud y bienestar de orientación alimentaria, se proporciona consulta personalizada de nutrición, se generan incentivos para practicar actividad física dentro y fuera de las instalaciones, promueven actividades recreativas que fomentan la sana competencia, se ofrecen menús alternativos en los comedores institucionales y se proporciona información periódica de salud y bienestar.
- De acuerdo con el informe salud y bienestar de las empresas de alimentos y bebidas de ConMéxico en el marco de la Alianza por una Vida Saludable, 65% han introducido este tipo de políticas impactando a más de 280,000 trabajadores y a sus familias.

14 Al fomentar el ejercicio, los padres y maestros deben conocer las capacidades del niño o joven para no pedirle más de lo que no puede dar. Si las expectativas son mayores de lo que es capaz, se le puede lastimar y al no tener éxito afectar su seguridad. Por el contrario, si se espera lo adecuado, esto ayudará a que desarrolle una actitud positiva hacia la actividad física que le ayudará a mantenerla a lo largo de la vida, además de favorecer sus capacidades, su seguridad y autonomía.

15 De acuerdo con los resultados de la investigación realizada para la Alianza por una Vida Saludable por la agencia de investigación de mercados De la Riva, parecería que cuando se trata de salud la gente responde positivamente a mensajes emocionales y tiende a rechazar los racionales. La posibilidad de padecer alguna enfermedad no es un incentivo para la prevención y cuidado de la salud. Por ello, conocer acerca de la alimentación correcta y de las consecuencias del sedentarismo, lo que supone racionalidad, no provoca un cambio de actitudes, pues al ser intangibles en el corto plazo sus propiedades son poco valoradas.

Las campañas de educación cívica para la recuperación del espacio público, aunados al incremento de la seguridad, facilitan cambios de conducta en cuanto a la forma en que los ciudadanos se relacionan entre sí y les permite obtener el control de los lugares en los que desarrollan sus actividades diarias, lo que incide también en un sutil cambio de conducta respecto de la actividad física.

La percepción de los beneficios de la práctica cotidiana de la actividad física no es inmediata, pero la evidencia científica disponible indica que la percepción de una mejoría en los beneficios psicológicos ocurre de manera espontánea¹⁶. Por ello, las escuelas y los lugares de trabajo son espacios propicios para el fomento del ejercicio, no sólo porque permite aplicar políticas y programas a conglomerados sociales, sino porque además permite experimentar beneficios en varias dimensiones: el individual/colectivo y el físico/psicosocial.

La brecha que existe entre el conocimiento racional que tienen las personas sobre los beneficios de un estilo de vida activo y su puesta en práctica muy probablemente radica en el nivel de acceso a la información sobre qué hacer, cuándo y cómo. Informar sobre las actividades físicas que cada persona puede realizar a diario y en cualquier lugar, incluido el deporte para todos, y sobre el hecho de que no se limitan únicamente a clubes deportivos, centros de acondicionamiento físico o competiciones de elite que implican un costo económico es fundamental para la promoción de estilos de vida saludables.



De acuerdo con la Organización Panamericana de la Salud es recomendable hacer uso de la comunicación y el entretenimiento como motivadores para hacer de la promoción del ejercicio algo divertido. Los mexicanos parecen coincidir, ante la pregunta de cómo es más fácil hacer ejercicio, niños y adultos responden que con los amigos y con la familia¹⁷.

En consecuencia, parecería ser que uno de los ejes principales de comunicación para incentivar el ejercicio es el de la posibilidad de mejorar la comunicación interpersonal y ampliar las alternativas de entretenimiento.

En el largo plazo, la adopción de nuevos hábitos mejora la calidad de vida en las ciudades y por ende la esperanza de vida de las personas. Sin embargo, la modificación del entorno y de las conductas es paulatino y debe ser escalonado. De acuerdo con la experiencia internacional documentada, un objetivo realista y viable para una campaña de promoción de la actividad física y el ejercicio debe incrementar en 50% el conocimiento de la población acerca de sus beneficios e incrementar en 20% su práctica en un periodo de 10 años, lo que representaría el 2% anual.

Para lograr un cambio en la conducta de las personas se debe tomar en cuenta que la adaptación será gradual y acorde a las condiciones internas y externas que influyen en los individuos. Así los sedentarios deben convertirse, por lo menos, en practicantes intermitentes, los intermitentes en regulares y los regulares en ser cada vez más activos.

Con este fin, y para lograr el apoyo a las políticas públicas es indispensable seguir difundiendo conocimientos bien fundamentados sobre los siguientes aspectos:

- Los valores predominantes sobre la salud de acuerdo con el contexto socioeconómico que encierra la actividad física para el individuo y la sociedad.
- Los tipos de actividad física preferidos por grupo de edad, estado de salud y ocupación.
- Las relaciones e interacciones entre la alimentación y la actividad física, y entre la alimentación, la actividad física y otros modos de vida.
- Modelos de intervenciones eficaces y de prácticas óptimas, incluidas las intervenciones integradas en materia de alimentación, actividad física y comportamientos conexos.

¹⁶ De acuerdo con los resultados de la investigación realizada para la Alianza por una Vida Saludable por la agencia de investigación de mercados De la Riva, parecería que resulta más efectivo comunicar los temas de salud desde una perspectiva integral en la que se aborden los aspectos emocionales y psicológicos, pues desde el punto de vista emocional, la salud está vinculada con la felicidad. Tanto niños como adultos consideran que la imagen de una persona sana es la de una persona alegre y activa.

¹⁷ De acuerdo con los resultados de la investigación realizada para la Alianza por una Vida Saludable por la agencia de investigación de mercados De la Riva.

- 🌙 American College of Sports Medicine and the Center for Disease Control and Prevention. Physical Activity and Public Health: A Recommendation from the centers for Disease Control and Prevention and the American Collage of Sports Medicine. JAMA 1995 Vol 273(5) 402-407
- 🌙 American Journal Clinical Nutrition. 2007. Feb; 85(2) :355-63
- 🌙 Agenda 2007. Cuadernos de Nutrición.
- 🌙 Carmichael, M., Salud para la vida: Newsweek en español. 23 de abril de 2007
- 🌙 Contreras, M., Deporte, autoestima y personalidad del adolescente. IX Congreso Internacional de Ciencias del Deporte GSSI: Niños y Actividad Física. 2004
- 🌙 De la Riva 2006. Investigación cualitativa, cuantitativa y antropológica sobre percepciones y hábitos alimentarios y de actividad física de los mexicanos para la Alianza por una Vida Saludable, México, D.F.
- 🌙 IHRSA Institute on Exercise and Health, Wellness Research Newsletter: Exercise and Depression. May 1999, Vol. 2, No. 2
- 🌙 Montezuma, R., Promoting Active Lifestyles and Healthy Urban Spaces: The Cultural and Spatial Transformation Of Bogotá, Colombia, 2004.
- 🌙 Olaiz-Fernández G, Rivera-Dommarco J, Shamah-Levy T, Rojas R, Villalpando-Hernández S, Hernández-Avila M, Sepúlveda-Amor J. Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2006. Cuernavaca, México: Instituto Nacional de Salud Pública, 2006.
- 🌙 Organización Mundial de la Salud. Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud. 2004
- 🌙 Organización Mundial de la Salud, Iniciativa Mundial Anual, Por tu Salud, Muévete, Documento De Exposición De Conceptos. 2003
- 🌙 Pan American Health Organization, Biannual meeting of the CARMEN Network. Santiago de Chile, Octubre 2005.
- 🌙 Pan American Health Organization, Nutrition and an active life: from knowledge to action. (Scientific and Technical Publication No. 612) Washington, D.C. 2005.
- 🌙 Pereira, A. , et al.
An in vivo correlate of exercise-induced neurogenesis in the adult dentate gyrus. PNAS
March 27, 2007 Vol. 104 No. 13 5638-5643
- 🌙 Plazas de Creixell, M., Cómo hacer para que los niños hagan ejercicio y esto los ayude a tener un peso saludable. Cuadernos de Nutrición, Vol. 2, Num. 1, Enero-Febrero 1998.
- 🌙 Postura del Colegio Mexicano de Nutriologos sobre orientación en actividad física para la prevención y manejo de las enfermedades crónicas en el ciclo de la vida asociadas con la nutrición. México 2006
- 🌙 U.S. Department of Health and Human Services Office of Disease Prevention and Health Promotion Statement. Healthy People 2010, 2001 <http://health.gov/healthypeople>.
- 🌙 Wellness Council of America, A WELCOA Expert Interview Principal and Co-Founder, Summex from WebMD Larry Chapman, MPH www.welcoa.org
- 🌙 Wellness Council of America, A WELCOA Expert Interview, Kenneth R. Pelletier, PhD, MD(hc) Clinical Professor of Medicine University of Arizona School of Medicine and University of California School of Medicine (UCSF) San Francisco. www.welcoa.org
- 🌙 Wellness Council of America, The Cost of Unhelathy Beahaviours, 2007 www.welcoa.org
- 🌙 Wellness Council of America, A WELCOA Expert Interview: The Cost Of Wellness Ron Goetzel Director, Cornell University Institute for Health and Productivity Studies and Vice President of Consulting and Applied Research, Medstat, 2004 www.welcoa.org





Datos sobre la Alianza por una Vida Saludable

La Alianza por una Vida Saludable es una iniciativa del sector privado que tiene por objeto coadyuvar a fomentar estilos de vida saludables entre los mexicanos. Es también un mecanismo mediante el cual las organizaciones asociadas buscan incidir en el desarrollo de políticas públicas basadas en evidencia científica que permitan comunicar eficazmente a la población la importancia del cuidado de su salud y de contar con un marco jurídico adecuado para la promoción de la salud, así como para el sano desarrollo de las industrias.

La Alianza está integrada por las siguientes organizaciones: Consejo Mexicano de la Industria de Productos de Consumo (ConMéxico), Fundación Mexicana para la Salud (FUNSALUD), Consejo de la Comunicación, Asociación Nacional de Tiendas de Autoservicio y Departamentales (ANTAD), Confederación de Cámaras Industriales (CONCAMIN), Consejo Nacional Agropecuario (CNA) y la Cámara Nacional de la Industria de Restaurantes y Alimentos Condimentados (CANIRAC).