ACTIVIDAD FÍSICA TODOS LOS DÍAS. MEJOR MOVERSE ALGO QUE NADA

CUIDÁNDOTE SIEMPRE DARÁS EN LA DIANA

[Definiciones.](#)

[Actividad Física y Salud.](#)

[Beneficios de la Actividad Física.](#)

[Recomendaciones de Actividad Física para la Salud.](#)

[Valorando nuestra forma física.](#)

Definiciones

En la actualidad existen varias definiciones de la actividad física, a continuación se señalan las más consideradas.

... comprende un conjunto de movimientos del cuerpo obteniendo como resultados un gasto de energía mayor a la tasa de metabolismo basal.

...cualquier movimiento del cuerpo que requiera energía.

...es una acción corporal a través del movimiento que, de manera general, puede tener una cierta intencionalidad o no; en el primer caso, la acción corporal se utiliza con finalidades educativas, deportivas, recreativas, terapéuticas y utilitarias.

...se realiza como parte de la vida misma en el hogar, el trabajo y la vida social, en este caso no busca aumentar el rendimiento y los efectos que produce no son orientados a ello.

...cualquier movimiento corporal asociado con la contracción muscular que aumente el gasto energético por encima del nivel de descanso.

↥

Actividad Física y Salud

La Organización Mundial de la Salud (OMS), en su documento *Recomendaciones Mundiales sobre la Actividad Física para la Salud* (2010), sostiene que la Actividad Física se considera la acción más importante que puede realizar el ser humano para mejorar la salud

www.gobiernodecanarias.org/sanidad/scs/

© Servicio Canario de la Salud
Dirección General de Salud Pública
Servicio de Promoción de la Salud
Año 2011

Servicio Canario de la Salud

Gobierno de Canarias

CUIDÁNDOTE SIEMPRE DARÁS EN LA DIANA

ACTIVIDAD FÍSICA TODOS LOS DÍAS. MEJOR MOVERSE ALGO QUE NADA

y minimizar los factores de riesgo que determinan las enfermedades no transmisibles (ENT), como el cáncer, las enfermedades cardiovasculares, la diabetes, la hipertensión y la obesidad. Asimismo la OMS (2013) considera que la inactividad física constituye el cuarto factor de riesgo más importante de mortalidad en todo el mundo (6% de defunciones a nivel mundial). Sólo la superan la hipertensión (13%), el consumo de tabaco (9%) y el exceso de glucosa en la sangre (6%). El sobrepeso y la obesidad representan un 5% de la mortalidad mundial.

La inactividad física está cada vez más extendida en muchos países, y ello repercute considerablemente en la salud general de la población mundial, en la prevalencia de las ENT (por ejemplo en las enfermedades cardiovasculares, la diabetes o el cáncer) y en sus factores de riesgo, como la hipertensión, el exceso de glucosa en la sangre o el sobrepeso.

Se estima que la inactividad física es la causa principal de aproximadamente 21–25% de los cánceres de mama y de colon, 27% de la diabetes, y aproximadamente un 30% de las cardiopatías isquémicas. Además, las ENT representan actualmente casi la mitad de la carga mundial total de morbilidad. Se ha estimado que, de cada 10 defunciones, seis son atribuibles a enfermedades no transmisibles.

Existen evidencias de que la actividad física practicada con regularidad reduce el riesgo de cardiopatías coronarias y accidentes cerebrovasculares, diabetes tipo II, hipertensión, cáncer de colon, cáncer de mama y depresión. Además, la actividad física es un factor determinante en el consumo de energía, por lo que es fundamental para conseguir el equilibrio energético y el control del peso.

www.gobiernodecanarias.org/sanidad/scs/

© Servicio Canario de la Salud
Dirección General de Salud Pública
Servicio de Promoción de la Salud
Año 2011

Servicio Canario de la Salud

Gobierno de Canarias

CUIDÁNDOTE SIEMPRE DARÁS EN LA DIANA

www.gobiernodecanarias.org/sanidad/scs/

© Servicio Canario de la Salud
Dirección General de Salud Pública
Servicio de Promoción de la Salud
Año 2011

Servicio Canario de la Salud

Gobierno de Canarias

ACTIVIDAD FÍSICA TODOS LOS DÍAS. MEJOR MOVERSE ALGO QUE NADA

La salud mundial acusa los efectos de tres tendencias: envejecimiento de la población, urbanización rápida y no planificada, y globalización, cada una de las cuales se traduce en entornos y comportamientos insalubres. En consecuencia, la creciente prevalencia de las ENT y de sus factores de riesgo es ya un problema mundial que afecta por igual a los países de ingresos bajos y medios. Cerca de un 5% de la carga de enfermedad en adultos de esos países es hoy imputable a las ENT. Numerosos países de ingresos bajos y medios están empezando a padecer por partida doble las enfermedades transmisibles y las no transmisibles, y los sistemas de salud de esos países han de afrontar ahora el costo adicional que conlleva su tratamiento.

↥

Beneficios de la Actividad Física

La actividad física contribuye a mejorar la calidad de la vida a través de los beneficios fisiológicos, psicológicos y sociales (Ministerio de Educación y Cultura, 1999). En las conclusiones de la reunión de Junio de 2013 de la Comisión Europea se concluyó que la actividad física es uno de los factores que influyen de manera más efectiva en la salud física y mental. Por ello muchos de los estados miembros de la Unión Europea han promovido estrategias específicas para fomentar la actividad física entre su población como medida política de prevención del sobrepeso y la obesidad y de todas las enfermedades derivadas de éstas.

Los beneficios específicos de la actividad física pueden ser fijados en:

Mejorar la capacidad funcional y reducir la fatiga en las actividades de la vida diaria, disminuir enfermedades cardiovasculares como la hipertensión, mejorar la capacidad funcional, disminuir el colesterol y

CUIDÁNDOTE SIEMPRE DARÁS EN LA DIANA

www.gobiernodecanarias.org/sanidad/scs/

© Servicio Canario de la Salud
Dirección General de Salud Pública
Servicio de Promoción de la Salud
Año 2011

Servicio Canario de la Salud

Gobierno de Canarias

ACTIVIDAD FÍSICA TODOS LOS DÍAS. MEJOR MOVERSE ALGO QUE NADA

mejorar la tolerancia a la glucosa, evitar las pérdidas de masa ósea (osteoporosis), estimular la motilidad del colon y prevenir el estreñimiento, ayudar a mantener el equilibrio físico y psíquico, disminuyendo el insomnio, la ansiedad, la depresión y favoreciendo el desarrollo social, especialmente en jóvenes.

Son innumerables los beneficios que supone la realización de actividad física a cualquier edad, en el sistema cardiocirculatorio incluyen:

- Menor riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares. Disminuye la frecuencia cardíaca en reposo y aumenta la cantidad de sangre que expulsa el corazón en cada latido, de esta manera la eficiencia cardíaca es mayor, ya que gasta menos energía para trabajar.
- Estimula la circulación dentro del músculo cardíaco y así favorece el funcionamiento del corazón.
- Disminuye las resistencias de los vasos periféricos.
- Contribuye a reducir la hipertensión arterial.
- Aumenta la circulación en todos los músculos.
- Disminuye la formación de coágulos dentro de las arterias con los que se previene la aparición de infartos y trombosis cerebrales.
- Mejora la circulación venosa y previene las varices.
- Aumenta la capacidad de aprovechamiento del oxígeno.

Los beneficios para otros sistemas del organismo incluyen (Comisión europea, 2008):

- Aumento el consumo de grasas durante la actividad, con lo que contribuye a la pérdida de peso.
- Disminuye el colesterol total y sobre todo el LDL (colesterol malo) y aumenta el HDL (colesterol bueno).

CUIDÁNDOTE SIEMPRE DARÁS EN LA DIANA

www.gobiernodecanarias.org/sanidad/scs/

ACTIVIDAD FÍSICA TODOS LOS DÍAS. MEJOR MOVERSE ALGO QUE NADA

- Aumenta la actividad de las enzimas musculares.
- Incrementa la secreción de diferentes hormonas que contribuyen a la mejoría de las funciones del organismo.
- Mejora la respuesta inmunológica.
- Mejora el funcionamiento de las articulaciones y fortalece los huesos.
- Tonifica los músculos, incrementa su fuerza y aumenta su elasticidad.
- Mejora la capacidad para conciliar el sueño.
- Provee una manera sencilla para compartir actividades con amigos y familiares contribuyendo a mejorar aspectos sociales.
- Aumenta la sensación de bienestar y disminuye el estrés porque se liberan endorfinas, sustancias del propio organismo, que favorecen el *sentirse bien* después del ejercicio.
- Disminuye la ansiedad, la angustia, la depresión, la agresividad y la ira.
- Previene los dolores y el deterioro muscular producidos por la edad.
- Facilita los movimientos de la vida diaria.
- Contribuye a una mayor independencia de las personas mayores.

↥

Recomendaciones de Actividad Física para la Salud

Siguiendo los criterios de la Organización Mundial de la Salud (2010), en este apartado se indican las recomendaciones de

© Servicio Canario de la Salud
Dirección General de Salud Pública
Servicio de Promoción de la Salud
Año 2011

Servicio Canario de la Salud

Gobierno de Canarias

actividad física para tres grupos de edad y para las mujeres embarazadas.

La tabla 1 define los conceptos utilizados en los niveles de actividad física recomendables para estos colectivos.

Tabla 1. Definición de los conceptos utilizados en las recomendaciones de actividad física de la OMS, 2010.

Tipo de actividad física *(qué tipo)*	Forma de participación en la actividad física. Puede ser de diversos tipos: aeróbica, o para mejorar la fuerza, la flexibilidad o el equilibrio.
Duración *(cuánto tiempo)*	Tiempo durante el cual se debería realizar la actividad o ejercicio. Suele estar expresado en minutos.
Frecuencia *(cuantas veces)*	Número de veces que se realiza un ejercicio o actividad. Suele estar expresado en sesiones, episodios, o tandas por semana.
Intensidad *(nivel de esfuerzo)*	Ritmo y nivel de esfuerzo que conlleva la actividad. Grado en que se realiza una actividad, o magnitud del esfuerzo necesario para realizar una actividad o ejercicio.
Volumen *(cantidad total)*	Los ejercicios aeróbicos se caracterizan por su interacción entre la intensidad de las tandas, la frecuencia, la duración y la permanencia del programa. El resultado total de esas características puede conceptuarse en términos de volumen.
Actividad física moderada	En una escala absoluta, intensidad de 3,0 a 5,9 veces superior a la actividad en estado de reposo. En una escala adaptada a la capacidad personal de cada individuo, la actividad física moderada suele corresponder a una puntuación de 5 o 6 en una escala de 0 a 10.
Actividad física vigorosa	En una escala absoluta, intensidad 6,0 veces o más superior a la actividad en reposo para los adultos, y 7,0 o más para los niños y jóvenes. En una escala adaptada a la capacidad personal de cada individuo, la actividad física vigorosa suele corresponder a entre 7 y 8 en una escala de 0 a 10.
Actividad aeróbica	La actividad aeróbica, denominada también actividad de resistencia, mejora la función cardiorrespiratoria. Puede consistir en: caminar a paso vivo, correr, montar en bicicleta, saltar a la soga o nadar.

Actividad Física en la infancia y adolescencia

Los resultados encontrados por Hernández y col. (2010) ponen de manifiesto que el tiempo libre de los menores de entorno urbano en edad escolar es muy sedentario. Además dedican la mayor parte del tiempo a actividades de bajo gasto energético (televisión,

© Servicio Canario de la Salud
Dirección General de Salud Pública
Servicio de Promoción de la Salud
Año 2011

CUIDÁNDOTE
SIEMPRE DARÁS
EN LA DIANA

www.gobiernodecanarias.org/sanidad/scs/

© Servicio Canario de la Salud
Dirección General de Salud Pública
Servicio de Promoción de la Salud
Año 2011

Servicio Canario de la Salud

Gobierno de Canarias

ACTIVIDAD FÍSICA TODOS LOS DÍAS. MEJOR MOVERSE ALGO QUE NADA

Internet…), no tienen hábitos de actividad física ni muestran adherencia hacia el ejercicio físico. A continuación detallamos las recomendaciones pautadas para los menores por la OMS.

Recomendaciones: Para los niños y jóvenes, la actividad física consiste en juegos, deportes, desplazamientos, tareas, actividades recreativas, educación física o ejercicios programados, en el contexto de la familia, la escuela y las actividades comunitarias.

1) Los niños de 5–17 años deberían acumular un mínimo de 60 minutos diarios de actividad física moderada o vigorosa.
2) La actividad física durante más de 60 minutos reporta beneficios adicionales para la salud.
3) La actividad física diaria debería ser, en su mayor parte, aeróbica. Convendría incorporar actividades vigorosas, en particular para fortalecer los músculos y los huesos, como mínimo tres veces a la semana.

Estas directrices son válidas para todos los niños sanos de 5 a 17 años, a menos que su estado médico aconseje lo contrario. Se alentará a los niños y jóvenes a participar en actividades físicas que ayuden al desarrollo natural y sean placenteras y seguras.

Las recomendaciones que se señalan no hacen referencia al grupo de edad de menores de cinco años, aunque la actividad también es beneficiosa para ellos, es necesario investigar en estas edades para determinar cuánta actividad física reportaría el máximo beneficio para la salud en este colectivo.

Actividad Física en el adulto

Recomendaciones: En los adultos de 18 a 64 años, la actividad física se realiza durante el tiempo libre o los desplazamientos (por ejemplo, paseando a pie o en bicicleta) y mediante actividades ocupacionales (es decir, trabajo), tareas domésticas, juegos,

CUIDÁNDOTE
SIEMPRE DARÁS
EN LA DIANA

www.gobiernodecanarias.org/sanidad/scs/

ACTIVIDAD FÍSICA TODOS LOS DÍAS. MEJOR MOVERSE ALGO QUE NADA

deportes o ejercicios programados, en el contexto de las actividades diarias, familiares y comunitarias.

1) Los adultos de 18 a 64 años deberían acumular un mínimo de 150 minutos semanales de actividad física aeróbica moderada, o bien un mínimo de 75 minutos semanales de actividad aeróbica vigorosa, o bien una combinación equivalente de actividad moderada y vigorosa.
2) La actividad aeróbica se realizará en sesiones de 10 minutos, como mínimo.
3) Para obtener mayores beneficios, los adultos deberían incrementar esos niveles hasta 300 minutos semanales de actividad aeróbica moderada, o bien 150 minutos de actividad aeróbica vigorosa cada semana, o bien una combinación equivalente de actividad moderada y vigorosa.
4) Deberían realizar ejercicios de fortalecimiento muscular de los grandes grupos musculares dos o más días a la semana.

Estas directrices son válidas para todos los adultos sanos de 18 a 64 años de edad, a menos que su estado médico no lo aconseje. Son también aplicables a las personas de ese grupo que padezcan enfermedades crónicas no transmisibles y no relacionadas con la movilidad, como la hipertensión o la diabetes. Las mujeres, durante el embarazo y el puerperio, y las personas con trastornos cardíacos podrían tener que adoptar precauciones adicionales y recabar asesoramiento médico antes de tratar de alcanzar los niveles de actividad física recomendados para este grupo de edad.

Actividad Física en el mayor

Hay que tener en cuenta que nuestro organismo está diseñado para el movimiento y es el desuso lo que conlleva a la enfermedad. El descenso progresivo e irreversible de la capacidad funcional en el

© Servicio Canario de la Salud
Dirección General de Salud Pública
Servicio de Promoción de la Salud
Año 2011

Servicio Canario de la Salud
Gobierno de Canarias

ACTIVIDAD FÍSICA TODOS LOS DÍAS. MEJOR MOVERSE ALGO QUE NADA

CUIDÁNDOTE SIEMPRE DARÁS EN LA DIANA

anciano se puede retardar considerablemente si participa en programas de actividad física bien regulados. En cualquier caso hay que tener en cuenta que el ejercicio también supone unos riesgos, sobre todo si se realiza sin las debidas precauciones e inadecuadamente, por ello es importante que los ancianos practiquen actividad física moderada y supervisada en caso de padecer alguna dolencia o incapacidad (Martínez y col. 2009).

Recomendaciones: En adultos de 65 años en adelante, la actividad física consiste en la práctica de ejercicio durante el tiempo libre o los desplazamientos (por ejemplo, mediante paseos a pie o en bicicleta), actividades ocupacionales (cuando la persona desempeña todavía una actividad laboral), tareas domésticas, juegos, deportes o ejercicios programados, en el contexto de las actividades diarias, familiares y comunitarias.

1) Los adultos de mayor edad deberían acumular un mínimo de 150 minutos semanales de actividad física aeróbica moderada, o bien no menos de 75 minutos semanales de actividad aeróbica vigorosa, o bien una combinación equivalente de actividad física moderada y vigorosa.
2) La actividad aeróbica se desarrollará en sesiones de 10 minutos como mínimo.
3) Para obtener aún mayores beneficios, los adultos de este grupo de edades deberían aumentar hasta 300 minutos semanales su actividad física mediante ejercicios aeróbicos de intensidad moderada, o bien practicar 150 minutos semanales de actividad aeróbica vigorosa, o bien una combinación equivalente de actividad física moderada y vigorosa.
4) Los adultos de mayor edad con dificultades de movilidad deberían dedicar tres o más días a la semana a realizar

www.gobiernodecanarias.org/sanidad/scs/

© Servicio Canario de la Salud
Dirección General de Salud Pública
Servicio de Promoción de la Salud
Año 2011

Servicio Canario de la Salud

Gobierno de Canarias

actividades físicas para mejorar su equilibrio y evitar las caídas.

5) Deberían realizarse actividades de fortalecimiento muscular de los grandes grupos musculares dos o más veces a la semana.
6) Cuando los adultos de este grupo no puedan realizar la actividad física recomendada, deberían mantenerse activos hasta donde les sea posible y les permita su salud.

Estas directrices son válidas para todos los adultos sanos de 65 años en adelante, tantos los que gozan de buena salud o como los que padecen una ENT crónicas. Las personas con dolencias específicas podrían tener que adoptar precauciones adicionales y solicitar asesoramiento médico antes de tratar de alcanzar el nivel de actividad física recomendado para los adultos de mayor edad.

Todas las recomendaciones anteriormente descritas pueden verse resumidas en la siguiente pirámide de la Actividad Física diseñada por Forumclinic.

Figura 1. Pirámide de la Actividad Física de Forumclinic.

© Servicio Canario de la Salud
Dirección General de Salud Pública
Servicio de Promoción de la Salud
Año 2011

CUIDÁNDOTE SIEMPRE DARÁS EN LA DIANA

www.gobiernodecanarias.org/sanidad/scs/

ACTIVIDAD FÍSICA TODOS LOS DÍAS. MEJOR MOVERSE ALGO QUE NADA

Actividad Física en la mujer embarazada

El objetivo de la actividad física en la embarazada, es poner en las mejores condiciones posibles la musculatura de la mujer, en especial la del abdomen, columna y pelvis, durante los meses anteriores al momento del parto y así ayudarla a recuperarse rápidamente después del alumbramiento.

Los beneficios para la madre y para el bebé son innumerables, desde la liberación de endorfinas que le ayudará a relajarse, hasta la mejora de oxigenación tanto para la madre como para el feto.

Recomendaciones: En la mujer embarazada la actividad física consiste en la práctica de un programa de ejercicios específicos, para poder trabajar todas aquellas zonas del cuerpo que se ven alteradas con el embarazo y reducir así las afecciones más comunes: dolor de espalda, molestia a nivel de las costillas, caída de los hombros hacia delante, etc.

Hay que tener en cuenta que la mujer embarazada no debería comenzar o continuar un programa de actividad física sin el **consentimiento** de su profesional de la salud. Tal y como señala Barakat (2007) un programa de ejercicio físico para embarazadas, y siempre teniendo en cuenta las características de cada mujer, debe contener:

1) Caminar: con sencillos ejercicios de calentamiento previos al comenzar la actividad y trabajos de flexibilidad para antes y después de la actividad.
2) Actividad física conducida: Siempre dirigidas por un profesional, entre ellas destaca la gimnasia de mantenimiento para embarazadas.
3) Actividades acuáticas: Siendo la más recomendada y conocida la natación.

© Servicio Canario de la Salud
Dirección General de Salud Pública
Servicio de Promoción de la Salud
Año 2011

Servicio Canario de la Salud

Gobierno de Canarias

CUIDÁNDOTE
SIEMPRE DARÁS
EN LA DIANA

www.gobiernodecanarias.org/sanidad/scs/

ACTIVIDAD FÍSICA TODOS LOS DÍAS. MEJOR MOVERSE ALGO QUE NADA

4) Bicicleta: sobre todo cuando la gestante está acostumbrada a este tipo de ejercicios. A partir de la 28 semana es recomendable la utilización de bicicleta estática.
5) Correr y pesas: estos dos ejercicios no son recomendables a no ser que la gestante lleve una vida deportiva activa o muy activa y tenga en cuenta la intensidad, la duración y la superficie donde se desarrolle el ejercicio. No obstante este tipo de ejercicio no se debería continuar más allá del tercer trimestre de embarazo. En cuanto a las pesas, desaconsejamos el trabajo muscular sin movimientos.

La época del embarazo es para la mujer una etapa de vida donde los deseos de cuidado propio y de su bebé ocupan gran parte de sus expectativas, es por ello que algunas sensaciones de ansiedad respecto a sus cambios son comunes. Por ello se recomienda realizar *relajación* casi a diario, sobre todo cuando el volumen del feto es importante. Para la realización de la relajación, se recomienda la posición sentada o bien en decúbito lateral, evitando así la presión sobre la vena cava.

Estas directrices son válidas para todas las embarazadas, Las mujeres embarazadas con dolencias específicas (por ejemplo, enfermedad cardiovascular o diabetes) podrían tener que adoptar precauciones adicionales y solicitar asesoramiento médico antes de tratar de alcanzar el nivel de actividad física recomendado.
Las recomendaciones son necesarias adaptarlas a cada mujer en función de su capacidad para hacer ejercicios y de los riesgos o limitaciones específicas para su estado y salud.

↥

© Servicio Canario de la Salud
Dirección General de Salud Pública
Servicio de Promoción de la Salud
Año 2011

Servicio Canario de la Salud
Gobierno de Canarias

ACTIVIDAD FÍSICA TODOS LOS DÍAS. MEJOR MOVERSE ALGO QUE NADA

Valorando nuestra forma física

Existen diversos instrumentos que pretende evaluar la forma física, tal vez el que resulta más recomendable es el test de Ruffier–Dickson (Vállez, 2003). Es una prueba que se realiza para medir la resistencia aeróbica al esfuerzo de corta duración y la capacidad de recuperación cardíaca, y por tanto el nivel de forma física de un persona. Se trata de una fórmula que nos sirve para valorar nuestro "estado de forma". Este coeficiente mide la resistencia cardiaca al esfuerzo y la capacidad de recuperación que tiene el corazón.

Las instrucciones para realizar el test son las siguientes:

1. Se toman las pulsaciones en reposo durante 15 segundos **(P1).**
2. De pie, se realizan 30 flexiones y extensiones de piernas durante 45 segundos.
3. Se vuelven a tomar las pulsaciones durante 15 segundos **(P2).**
4. Después de 1 minuto de realizar las flexiones, se toma otra vez las pulsaciones durante 15' segundos **(P3).**

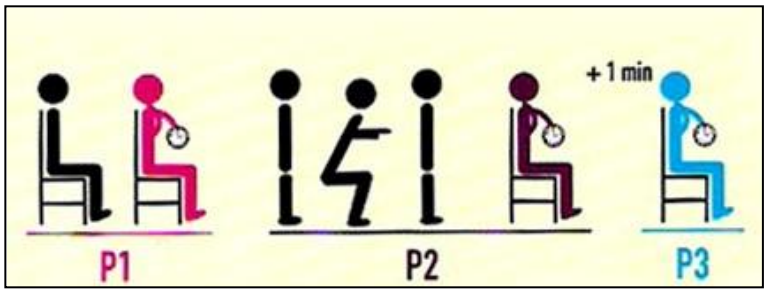

Figura 2. Ilustración del Test de Ruffier- Dickson.

A continuación se aplica la fórmula del coeficiente de Ruffier-Dickson y se obtiene el índice:

Coeficiente Ruffier- Dickson = 4 (P1+P2+P3) – 200/10

CUIDÁNDOTE SIEMPRE DARÁS EN LA DIANA

www.gobiernodecanarias.org/sanidad/scs/

© Servicio Canario de la Salud
Dirección General de Salud Pública
Servicio de Promoción de la Salud
Año 2011

Servicio Canario de la Salud
Gobierno de Canarias

CUIDÁNDOTE SIEMPRE DARÁS EN LA DIANA

ACTIVIDAD FÍSICA TODOS LOS DÍAS. MEJOR MOVERSE ALGO QUE NADA

Los resultados del coeficiente de Ruffier- Dickson se interpretan según la valoración obtenida, y en la tabla 2 se muestra la relación entre los valores numéricos obtenidos y la correspondiente condición física.

Tabla 2. Relación entre la valoración y la condición física, según los resultados obtenidos del coeficiente de Ruffier- Dickson.

VALORACIÓN	CONDICIÓN FÍSICA
0	Excelente
1 a 5	Muy buena
6 a 10	Buena
11 a 15	Suficiente
Más de 15	Insuficiente

↥

Bibliografía

Organización Mundial de la Salud. Recomendaciones Mundiales sobre Actividad Física para la Salud. Ginebra: Suiza; 2010. Disponible en: http://whqlibdoc.who.int/publications/2010/9789243599977_spa.pdf

Organización Mundial de la Salud. Centro de prensa, Enfermedades No Transmisibles [actualizado Marzo 2013, citado Julio 2013]. Disponible en: http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs355/es/

Ministerio de Educación y Cultura. Actividad física y salud. Guía para padres y madres. 1999. Disponible en: http://www.msc.es/ciudadanos/proteccionSalud/adolescencia/actividad_fisica.htm

Comisión Europea. Flash Report. High Level Group on Nutrition and Physical Activity [actualizado Junio 2013, citado Julio 2013] Disponible en: http://ec.europa.eu/health/nutrition_physical_activity/docs/ev20130620_ccl_en.pdf

© Servicio Canario de la Salud
Dirección General de Salud Pública
Servicio de Promoción de la Salud
Año 2011

Servicio Canario de la Salud

Gobierno de Canarias

CUIDÁNDOTE SIEMPRE DARÁS EN LA DIANA

www.gobiernodecanarias.org/sanidad/scs/

ACTIVIDAD FÍSICA TODOS LOS DÍAS. MEJOR MOVERSE ALGO QUE NADA

Comisión Europea. Directrices de la Actividad Física de la UE. Actuaciones recomendadas para apoyar la actividad física que promueve la salud. Noviembre 2008. Disponible en: http://www.planamasd.es/sites/default/files/recursos/directrices-actividad-fisica-ue-web.pdf

Hernández LA, Ferrando JA, Quilez J, Aragonés M. y Terrero JL. Análisis de la Actividad Física en Escolares de Medio Urbano. Madrid (España): Consejo Superior de Deportes; 2010. Disponible en: http://www.csd.gob.es/csd/estaticos/documentos/ICD55_WEB.pdf

Martínez LF, Santos ML y Casimiro AJ. Condición Física y Salud: un modelo didáctico de sesión para personas mayores. Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, 2009; 9 (34): 140-157. Disponible en: http://cdeporte.rediris.es/revista/revista34/artcfysalud111.htm

Barakat R. Ejercicio Físico Durante el Embarazo. Programas de Actividad Física en Gestantes. En: Educación corporal y salud: Gestación, infancia y adolescencia. Colombia: Funámbulos Ed.; 2007, p. 65 – 93. Disponible en: http://viref.udea.edu.co/contenido/publicaciones/expo2007/educacion_corporal_salud_2007.pdf

Vállez D. Adaptación cardiovascular y capacidad de recuperación cardíaca en jóvenes de 13 años. Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, 2003; 3 (11): 182-189. Disponible en: http://cdeporte.rediris.es/revista/revista11/artadaptar.htm

Enlaces de interés

Organización Mundial de la Salud (OMS). Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud.

Unión Europea. Salud Pública. Nutrición y Actividad Física.

© Servicio Canario de la Salud
Dirección General de Salud Pública
Servicio de Promoción de la Salud
Año 2011

Servicio Canario de la Salud

Gobierno de Canarias

CUIDÁNDOTE SIEMPRE DARÁS EN LA DIANA

ACTIVIDAD FÍSICA TODOS LOS DÍAS. MEJOR MOVERSE ALGO QUE NADA

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) de Atlanta. Actividad Física.

Consejo Superior de Deporte y Ministerio de Educación Cultura y Deporte. Plan Integral para la Actividad Física y el Deporte.

Colegio Oficial de Licenciados en Educación Física de Canarias.

American Heart Association. ¿Cómo puede la actividad física convertirse en un estilo de vida?

www.gobiernodecanarias.org/sanidad/scs/

© Servicio Canario de la Salud
Dirección General de Salud Pública
Servicio de Promoción de la Salud
Año 2011

Servicio Canario de la Salud

Gobierno de Canarias