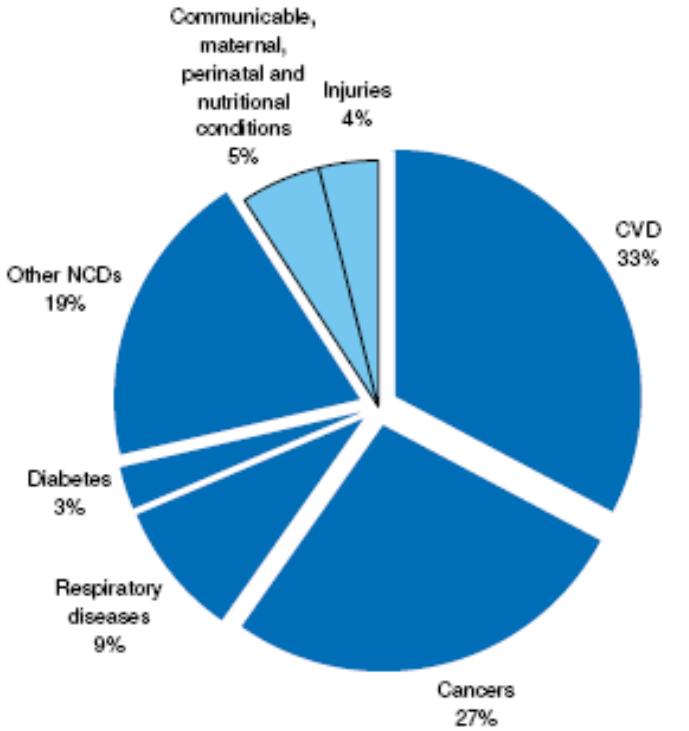
I ENCUENTRO DE TRABAJO
Grupos Socioeducativos de APS

Seminario:
Actividad física como ganancia en salud

Jesús Muñoz Bellerín
Plan promoción de la Actividad Física y la Alimentación Equilibrada
Sec. Gral Salud Pública, Inclusión Social y Calidad de Vida. Consejeria de Salud y BS

Incremento de las enfermedades no transmisibles



NCDs are estimated to account for 91% of all deaths.

Fuente: WHO. *NCD country profiles, 2011*

Entre los 6 principales ***factores de riesgo*** *para las enfermedades no transmisibles se encuentra el*

SEDENTARISMO

Beneficios para la salud de la practica regular de AF en personas adultas.

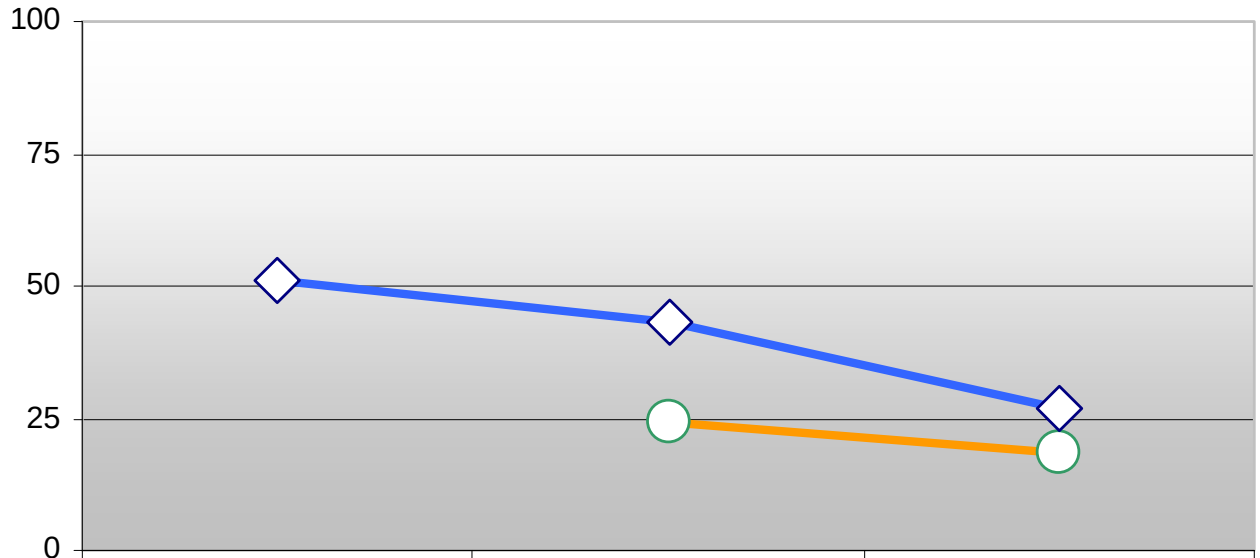
FISICOS: · Menor riesgo de muerte prematura
· Enfermedades Cardiorespiratorias
- Enfermedades Metabólicas (Diabetes 2, sind metabólico)
- Cáncer (colon, mama,..)
· Peso corporal
- Osteoarticular (mineralizacion osea, coord. motriz)

PSIQUICOS: · Reducción de los niveles de depresión y ansiedad
· Mejora la calidad del sueño.

SOCIAL: (evita aislamiento, facilita comunicación).

La AF ofrece la oportunidad a las personas de divertirse, estar con amigos y familiares, disfrutar del entorno, mejorar la imagen corporal, mejorar la autoestima, optimismo, afrontamiento de problemas, etc.

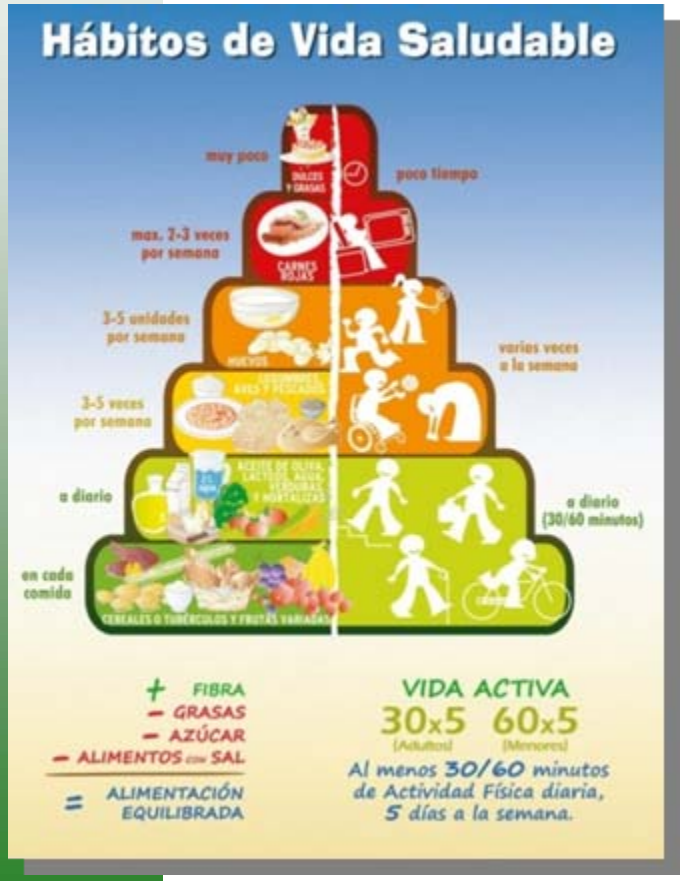
Evolución del sedentarismo en tiempo libre, en Andalucía



	2003	2007	2011
Menores		24,4	18
Adultos	51,3	43,1	26,7

Fuente: Encuestas de Salud de Andalucia

Recomendaciones de AF en Adultos
– VIDA ACTIVA -

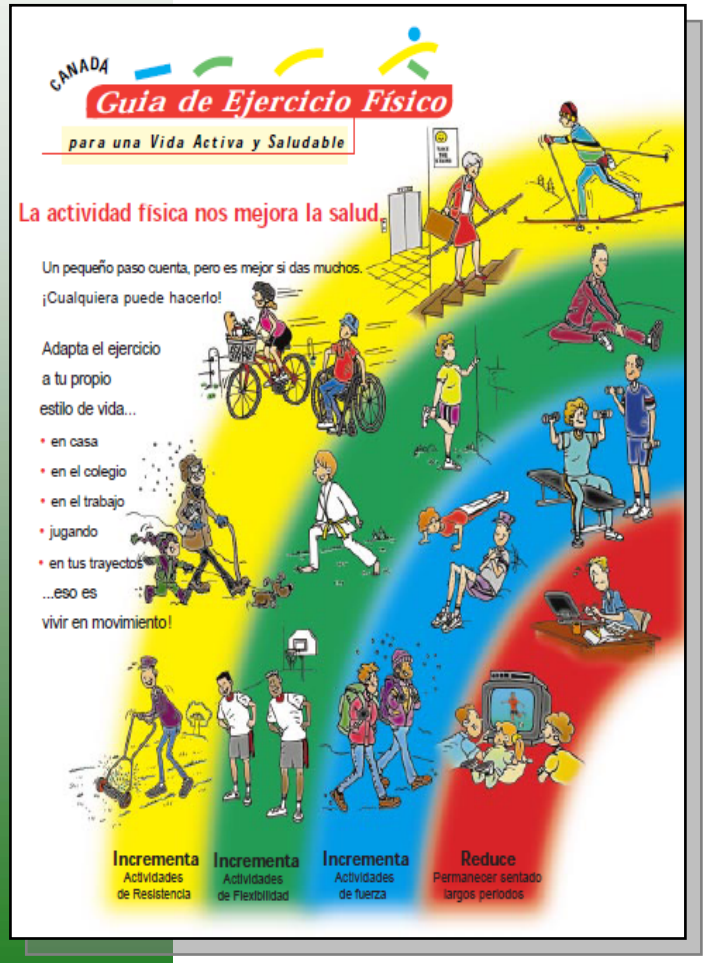


Al menos, **30 minutos, 5 días a la semana**, de intensidad moderada. Se puede realizar en bloques de mínimo 10 minutos de duración.
… ó **75** minutos, en 3 dias/semana, de intensidad vigorosa

Ejercicios **AEROBICOS:**

- Activ. **Moderada**: Caminar (5 km/h), aerobic, baile, bicicleta (<16 km/h), subir/bajar escaleras, natación suave, jugar con familiares/amigos, jardinería, tareas del hogar, etc)
- Activ. **Vigorosa**: Pesas, tenis individual, baloncesto, atletismo, etc),

Características de la Vida Activa



- Forma parte de la vida diaria de las personas
- Para mejorar la salud
- Vida Activa = Activ. Física + Ejercicio Físico
- Regular (mejor menos, muchas veces).
- Mantenida a lo largo del año.
- Segura (adaptada, progresiva, cond entorno,..)
- Para todas las personas (FF.RR, discapacidad,..)
- Fines: promoción, prevención y terapéuticos.
- Gratificante

- CAMINAR -

Ámbitos de actuación y principales programas

Ámbito Comunitario

- Rutas Vida Sana
- Por un Millon de Pasos
- RELAS
- Escaleras es Salud
- Carreras populares, etc

Ámbito Educativo:

-- Plan Deporte en Edad Escolar

Servicios Sanitarios

- Planes Integrales y Procesos
- Consejo Dietetico

Ámbito Laboral:

- PSLT

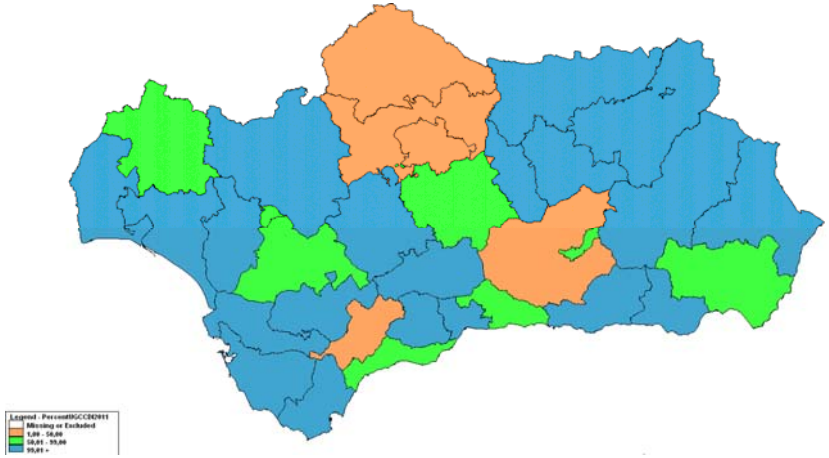
Empresas Produccion, Restauración y ocio

Conocimiento

- Certamen
- Cursos
- Guias, etc

Consejo Dietético en Atención Primaria

Porcentaje de Centros de Salud (UGC) que incluyen el CDI entre sus objetivos, por Distrito Sanitario de Atención Primaria. Andalucía, 2011.



En 2012, mas del 80 % de las UGC de Andalucia desarrollan el Consejo Dietético Intensivo

El CDI se incorpora en los Procesos Asistenciales Integrados de:

- Diabetes Mellitus
- Insuficiencia Cardiaca
- Riesgo Vascular

Rutas para la Vida Sana

83 municipios, 161 rutas

www.juntadeandalucia.es/salud/rutas_vida_sana

Itinerario

Logitud (Km)
Tiempo recomendado
Gasto calorias

ESCALERAS ES SALUD

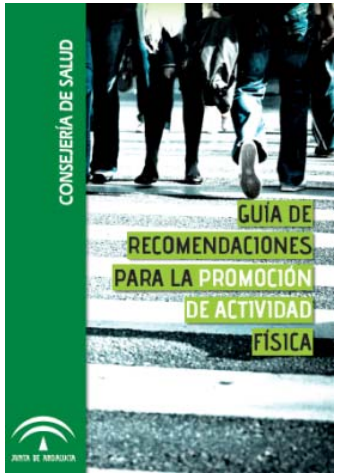
Desde julio de 2012, se han adherido un total de 40 entidades
(Distritos/Areas, hospitales y áreas; Deleg Prov Salud, Ayuntamientos, Asociaciones vecinales, centros educativos, etc

http://escalerasessalud.wordpress.com

POR UN MILLON DE PASOS

- *Red de Acción Local en Salud (RELAS)*
- *Promoción de Salud en Lugares de Trabajo (PSLT)*
- *Plan de Deporte en Edad Escolar (C. Deportes)*
- *Contar con el Futbol (Fed. Andaluza de Futbol)*

- **Guia de recomendaciones de AF**
- **Guia de uso escala autoeficacia para la AF**



AF: Hábitos y Actitudes

Razones para realizar Ejercicio Físico (IEFS) y Deporte (IAD):

- ✓ Para mantener una buena salud
- ✓ Para disminuir la tensión
- ✓ Para mantenerse en forma
- ✓ Por diversión y pasar el tiempo (hombres, 55,7 %)
- ✓ Por hacer ejercicio físico (mujeres, 60,5%)
- ✓ Porque me gusta hacer deporte

Razones para NO realizar Ejercicio Físico (IEFS) y Deporte (IAD):

- ✓ Obligaciones del trabajo o estudio
- ✓ Cuidado de hijos ó de mayores (tres veces mas en las mujeres).
- ✓ Poca afición por el deporte.
- ✓ Escasa salud.
- ✓ Ser mayor
- ✓ No necesitar hacer ejercicio.
- ✓ Falta de tiempo" (56,1%)
- ✓ Pereza y desgana" (24,2 %).

Ejercicio físico en el tiempo libre de los adultos, según sexo, edad, estado civil y nivel de estudios (en %). Andalucía, 2007

		No hago ejercicio	*Alguna AF o deportiva ocasional*	*AF regular, varias veces al mes*	*Entrenamiento varias veces a la semana*	
NIVEL DE ESTUDIOS	No sabe leer o escribir	**74,6%**	24,6%	,7%	**0,0%**	*100,0*
	Estudios primarios (hasta 5º EGB, ingreso)	47,5%	47,6%	4,4%	0,4%	*100,0*
	Estudios de FP II	39,1%	44,6%	12,8%	3,5%	*100,0*
	Estudios secundarios (BUP, B.Superior)	34,9%	42,0%	16,8%	6,4%	*100,0*
	Estudios universitarios de grado medio	34,7%	45,3%	15,6%	4,4%	*100,0*
	Estudios universitarios de grado superior	**29,1%**	46,8%	15,7%	**8,4%**	*100,0*

Fuente: Encuesta Andaluza de Salud, 2007

Actividad física realizada en tiempo libre según ingresos familiares mensuales y tipo de trabajo habitual (en %). Andalucía, 2007

		No hago ejercicio	Alguna activ. física o deportiva ocasional	Actividad física regular, varias veces al mes	Entrenamiento físico varias veces a la semana	Total
Ingresos familiares mensuales	< 1000 €	54.4	39.8	4.4	1.4	100 %
	De 1.000 – 1.999 €	46.8	43.2	8,0	1.9	100 %
	De 2.000 - 2.999 €	39,0	44.8	12.1	4.0	100 %
	3.000 € y mas	35.7	35.7	15.3	13.3	100 %
Tipo de ejercicio físico implica su trabajo o actividad habitual	Sentado la mayor parte de la jornada	46,6	37,1	11,4	4,9	100 %
	De pie la mayor parte sin grandes desplazamientos o esfuerzo	38,1	52,2	8,1	1,7	100 %
	Caminando, llevando algún peso, desplazamientos frecuentes	47,0	40,6	8,7	3,7	100 %
	Trabajo pesado, tareas que requieren gran esfuerzo físico	55,6	38,4	3,3	2,7	100 %

Medio Urbano: Algunas personas lo tienen mas fácil.

Mas información:

www.juntadeandalucia.es/salud/pafae