



Actividad Física: retos y oportunidades

Observatorio de Actividad Física de la Universidad Veracruzana

MAFyD. Luis Gerardo Cortés Sosa

Dirección de Actividades Deportivas

Universidad Veracruzana

Xalapa, Ver. 14 de noviembre 2023.

Actividad Física

- “Cualquier movimiento músculo esquelético que produce una demanda energética”



Dominios de la AF



Observatorios en el tema



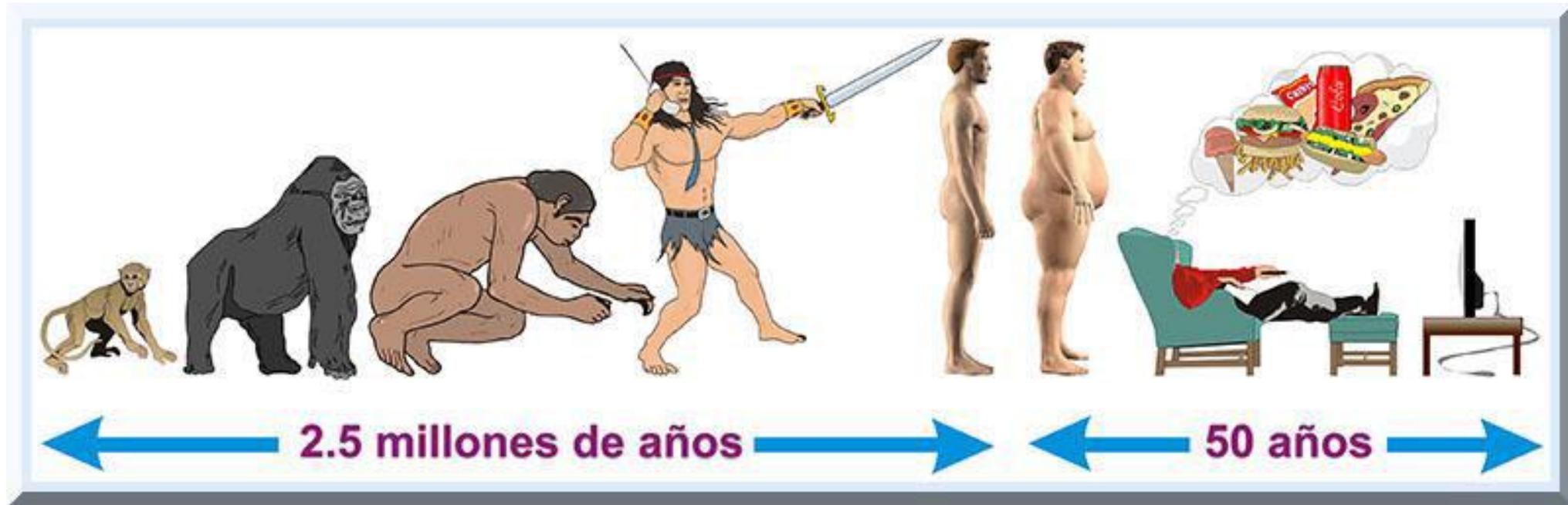
ODRAF

Observatorio del Deporte, la Recreación y
la Actividad Física de Santiago de Cali



Observatorio de la Actividad
Física de Castilla-La Mancha

Necesidad Biológica





DECLARACIÓN UNIVERSAL DE DERECHOS HUMANOS

Derecho a la salud

- Actividad física es un derecho humano a través de las sub categorías: cultura física y deporte.

Factores determinantes de la salud

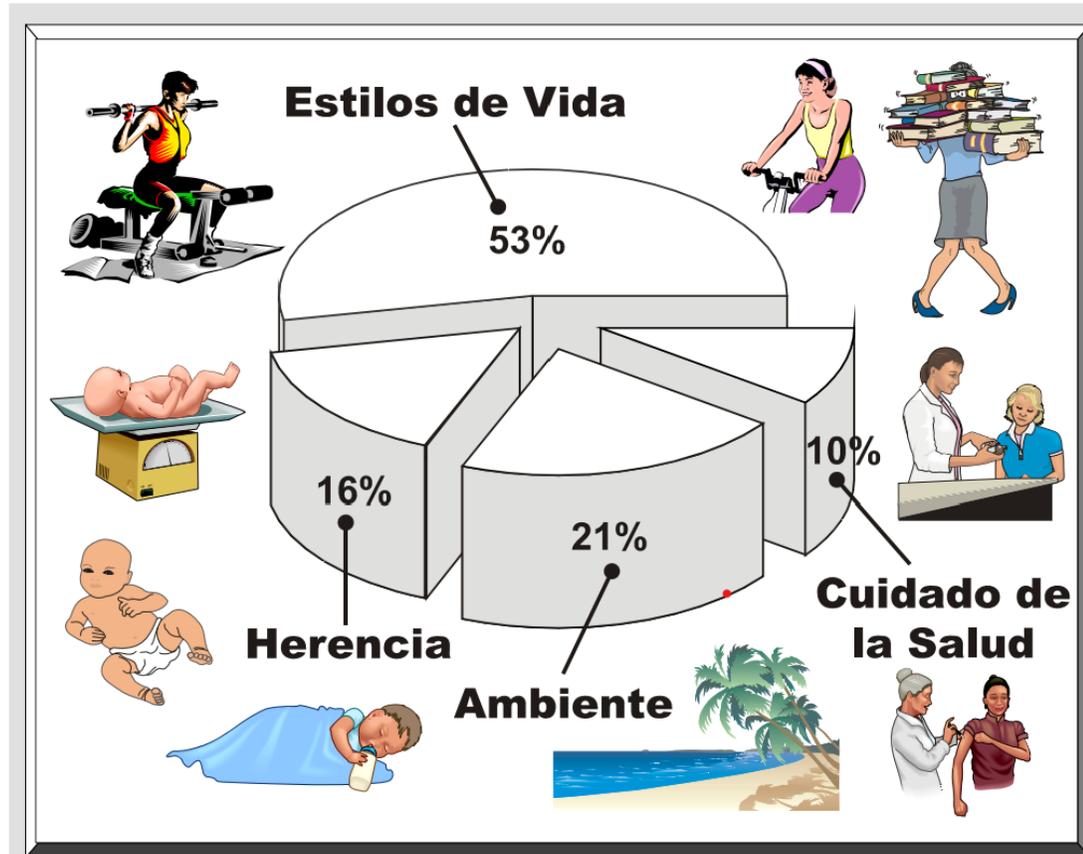


Figura 1-5: **Factores que Determinan la Salud.** Los cuatros factores generales que afectan el bienestar del individuo (Adaptado de: *Core Concepts of Health*. 3ra. ed.; (p. 4), por P. M. Insel y W. T. Roth, 1982, California, Mayfield. Publishing Company. Copyright 1982 por: Mayfield. Publishing Company).

Problemática

Fig. 2.
ECD causantes de morbilidad 2022.
(INEGI,2023)

10 PRINCIPALES CAUSAS¹ DE MUERTE, SEGÚN SEXO
(2022^P)

| Rango | Total | Hombre | Mujer |
|-------|--|--|--|
| 1 | Enfermedades del corazón 200 535 En 2021 fueron 225 449 | Enfermedades del corazón 107 036 En 2021 fueron 123 313 | Enfermedades del corazón 93 446 En 2021 fueron 102 127 |
| 2 | Diabetes mellitus 115 681 En 2021 fueron 140 729 | Diabetes mellitus 57 550 En 2021 fueron 71 330 | Diabetes mellitus 58 117 En 2021 fueron 69 396 |
| 3 | Tumores malignos 90 018 En 2021 fueron 90 124 | Tumores malignos 43 141 En 2021 fueron 43 503 | Tumores malignos 46 865 En 2021 fueron 46 620 |
| 4 | Enfermedades del hígado 41 420 En 2021 fueron 41 890 | Enfermedades del hígado 30 224 En 2021 fueron 30 524 | Enfermedades cerebrovasculares 17 997 En 2021 fueron 18 090 |
| 5 | Accidentes 37 438 En 2021 fueron 34 604 | Accidentes 28 822 En 2021 fueron 26 779 | COVID-19 14 483 En 2021 fueron 93 652 |
| 6 | COVID-19 36 880 En 2021 fueron 238 772 | Agresiones (homicidios) 27 839 En 2021 fueron 31 263 | Influenza y neumonía 12 896 En 2021 fueron 21 492 |
| 7 | Enfermedades cerebrovasculares 36 158 En 2021 fueron 37 169 | COVID-19 22 394 En 2021 fueron 145 115 | Enfermedades del hígado 11 189 En 2021 fueron 11 362 |
| 8 | Agresiones (homicidios) 32 223 En 2021 fueron 35 700 | Enfermedades cerebrovasculares 18 155 En 2021 fueron 19 079 | Enfermedades pulmonares obstructivas crónicas 8 809 En 2021 fueron 8 579 |
| 9 | Influenza y neumonía 30 062 En 2021 fueron 54 601 | Influenza y neumonía 17 154 En 2021 fueron 33 101 | Accidentes 8 560 En 2021 fueron 7 785 |
| 10 | Enfermedades pulmonares obstructivas crónicas 18 560 En 2021 fueron 18 439 | Enfermedades pulmonares obstructivas crónicas 9 745 En 2021 fueron 9 860 | Insuficiencia renal 6 317 En 2021 fueron 6 160 |

■ Enfermedades del corazón
 ■ Diabetes mellitus
 ■ Tumor maligno
 ■ Otras enfermedades no transmisibles
■ Accidentes
 ■ Agresiones (homicidios)
 ■ Enfermedades transmisibles
 ■ COVID-19

¹ Los criterios para la selección corresponden a la Lista Mexicana y se encuentran en el Anexo 1: «Criterios para la selección de las principales causas de muerte». El total incluye 954 casos en los que no se especificó el sexo de la persona.

^P Información preliminar

Fuente: INEGI. Estadísticas de Defunciones Registradas (EDR), 2022^P

¿Cómo estamos en México?



MOPRADEF



Según ENSANUT (2022)

1

Más del 65% de los niños no cumple con **recomendaciones** de AF y pasan >2 horas/día sentados frente a pantallas.

2

Casi el 91% de los adolescentes pasan más de >2 horas **sentados** frente a pantallas.

3

Más del 30% de adolescentes y adultos no cumplen con recomendaciones de **sueño**.

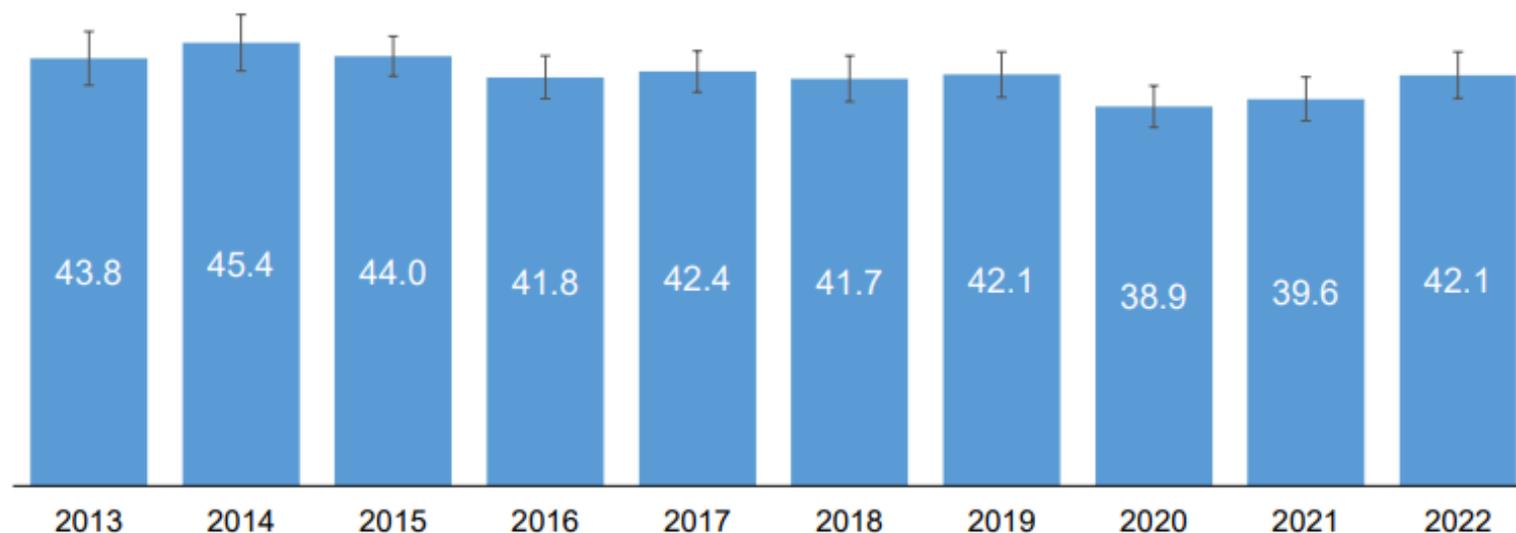
Calidad de vida

. Sólo 1.5% de niños y niñas, 4.7% de adolescentes, 4.0% de los adultos y 1.5% de adultos mayores cumplieron las recomendaciones de los tres CM

¿Qué dice el INEGI?

POBLACIÓN ACTIVA FÍSICAMENTE

Gráfica 1
Población de 18 años y más activa físicamente¹
Porcentaje



¹ Población de 18 años y más que declaró realizar deporte o ejercicio físico como fútbol, basquetbol, aeróbics, bicicleta, caminata u otro.

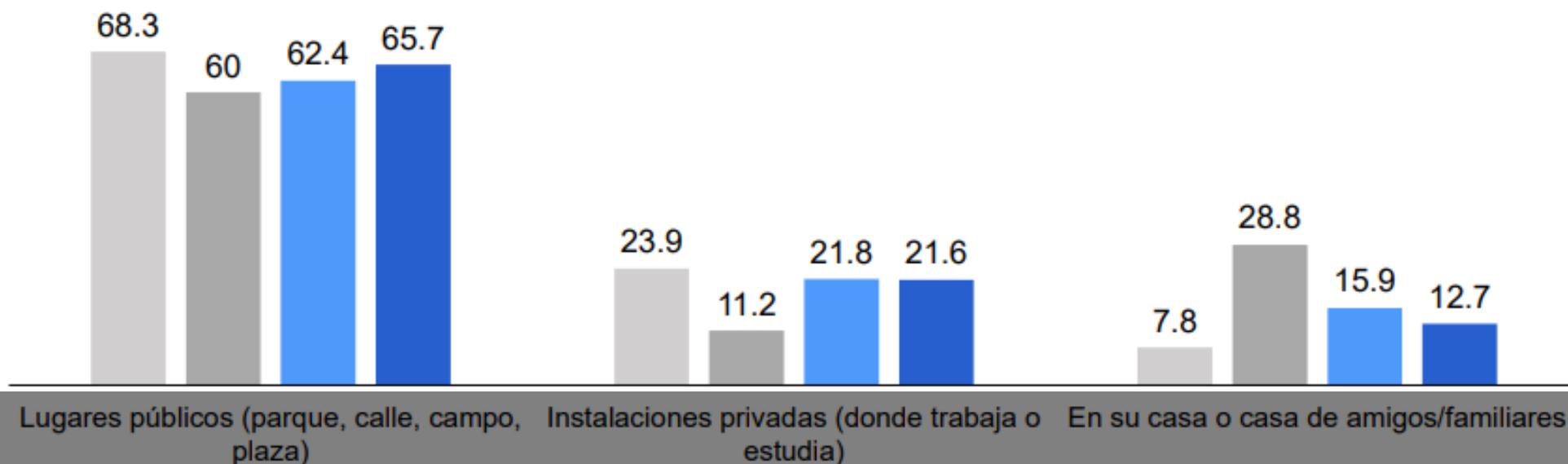
Nota: En cada barra se presenta la estimación por intervalo de confianza a 90 por ciento.

Fuente: INEGI. Módulo de Práctica Deportiva y Ejercicio Físico, 2013 a 2022

LUGAR DE PRÁCTICA

Gráfica 9
Población de 18 años y más activa físicamente, por el lugar de práctica
Distribución porcentual

■ 2019 ■ 2020 ■ 2021 ■ 2022



Fi

Nota: «Instalaciones privadas (donde trabaja o estudia)» incluye la opción «otro».

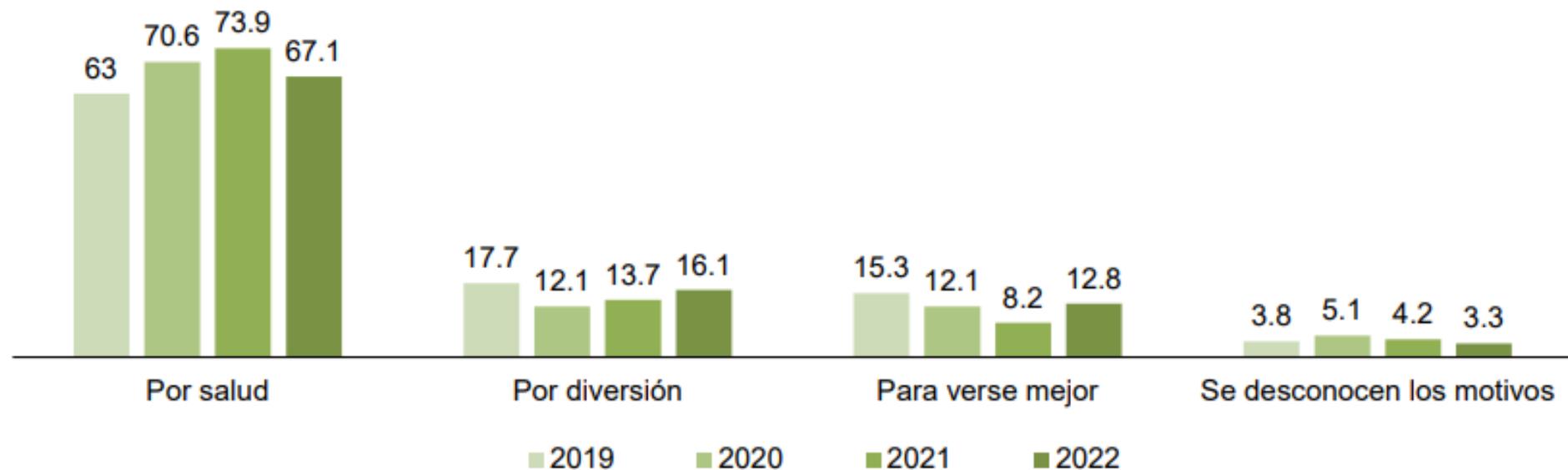
Fuente: INEGI. Módulo de Práctica Deportiva y Ejercicio Físico, 2019 a 2022

MOTIVO DE LA PRÁCTICA

Gráfica 11

Población de 18 años y más activa físicamente, por motivo para la práctica físico-deportiva

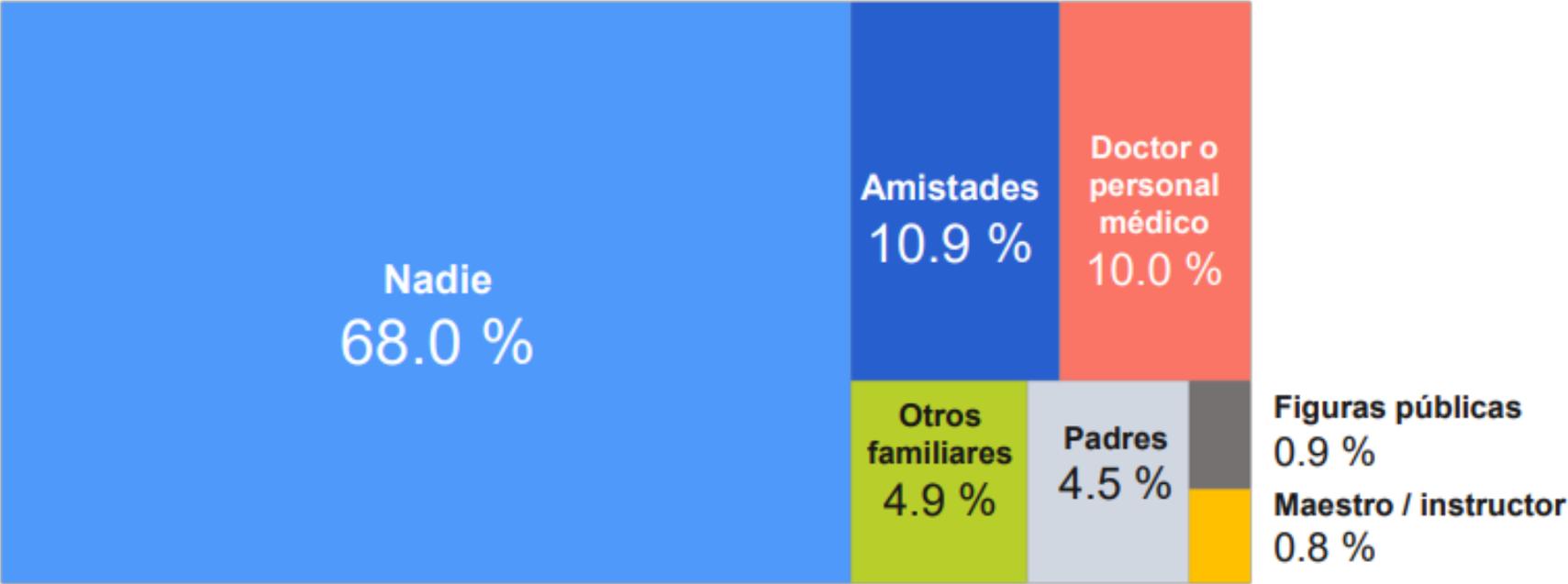
Distribución porcentual



Nota: La suma de los porcentajes no corresponde a 100 %, ya que en 2019 se omite 0.3 %; en 2020, 0.1 % y en 2022, 0.7 % de la opción «otro motivo», como salir a caminar por ejercitar a la mascota o por no gastar en transporte.

INFLUENCIA PARA REALIZAR EJERCICIO

Gráfica 12
Población de 18 años y más activa físicamente, por principal influencia para realizar actividad físico-deportiva
Distribución porcentual



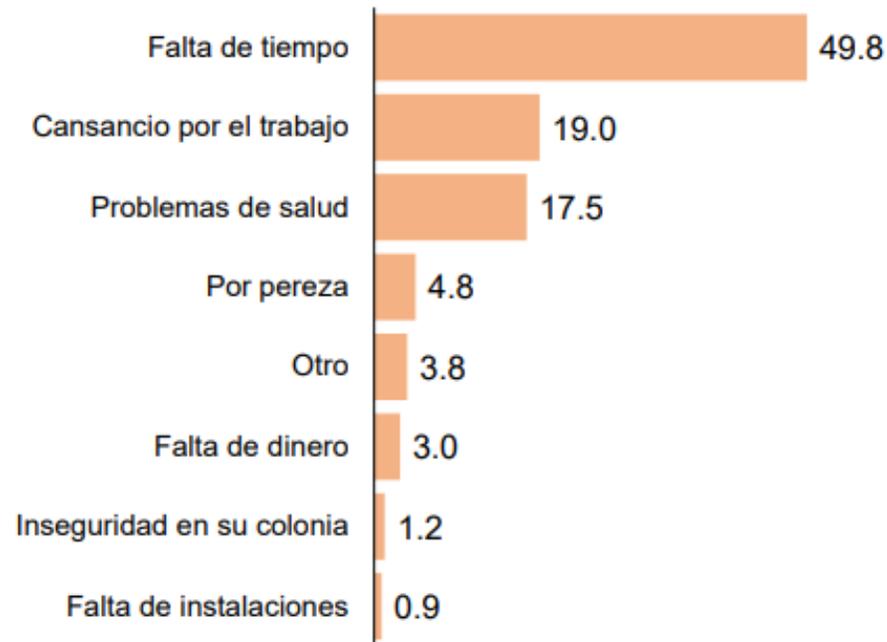
Fuente: INEGI. Módulo de Práctica Deportiva y Ejercicio Físico, 2022.

POBLACION INACTIVA FISICAMENTE

Gráfica 15

Población de 18 años y más inactiva físicamente que alguna vez realizó práctica físico-deportiva, por razón principal de abandono

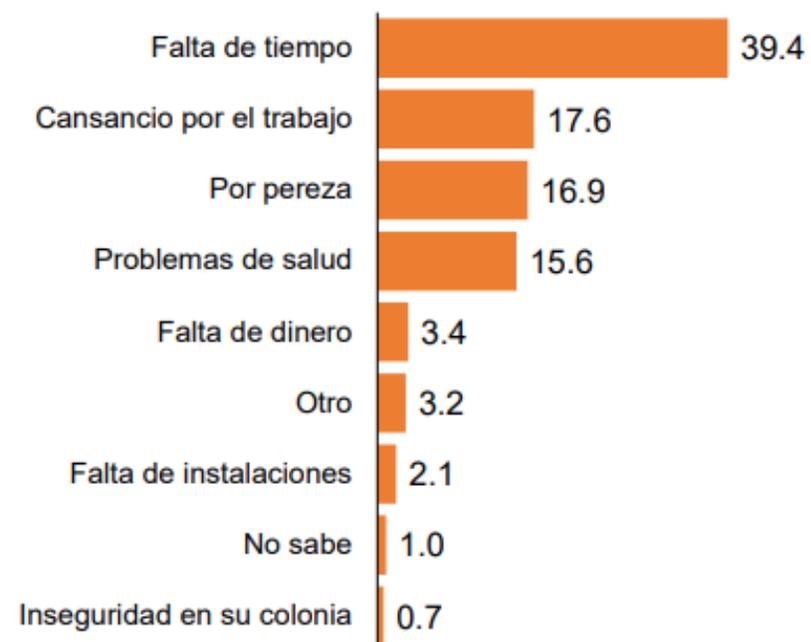
Distribución porcentual



Gráfica 16

Población de 18 años y más inactiva físicamente que nunca ha realizado práctica físico-deportiva, por razón principal

Distribución porcentual

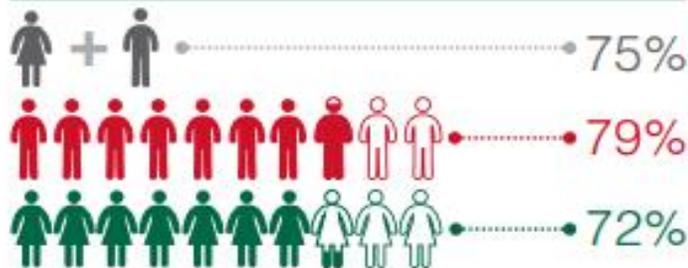




| | |
|---|--------------------|
| Capital | Mexico City |
| Población | 126.190.788 |
| Población urbana | 77,0% |
| Expectativa de vida | 77 |
| Índice de desigualdad GINI | 0,47 |
| Índice de desarrollo humano | 0,774 |
| Tasa de alfabetización | 94,0% |
| Muertes por enfermedades no transmisibles | 77,0% |

Categoría de ingreso según el Banco Mundial **★★★★☆ Ingresos medio alto**

Prevalencia de actividad física



18+ years, Guthold, et al. The Lancet Global Health (2018)

Porcentaje de muertes por inactividad física



En México
7,5%

% de muertes debidas a inactividad física a nivel mundial = **9%**

Está es la versión de la tarjeta / perfil de actividad física del país que forma parte del segundo almanaque de actividad física (recurso disponible sin costo en el sitio web de GoPA). Para la descripción de los indicadores y las fuentes de datos revise: www.gob.mx/observatorio-gho

Estado de las Políticas y de la Vigilancia

Políticas / planes nacionales de actividad física Sí No

Título

Artículo 4º constitucional; Ley General de Cultura Física y Deporte 2018; PROGRAMA Sectorial de Salud 2020-2024; Reglas de Operación del Programa de Cultura Física y Deporte para el ejercicio fiscal 2020; Ley General de Salud 2020; Plan Nacional de Desarrollo 2018-2024; PROGRAMA Sectorial de Educación 2020-2024; Ley General de Educación 2019; Salud Escolar: Escuelas Saludables y Activas; Programa E068 Educación Física de Excelencia; NORMA Oficial Mexicana NOM-009-SSA2-2013, Promoción de la salud escolar; NORMA Oficial Mexicana NOM-015-SSA2-2010, Para la prevención, tratamiento y control de la diabetes mellitus; NORMA Oficial Mexicana NOM-030-SSA2-1999, Para la prevención, tratamiento y control de la hipertensión arterial; NORMA Oficial Mexicana NOM-008-SSA2-2017, Para el tratamiento integral del sobrepeso y la obesidad

Recomendaciones Nacionales Sí No

Encuesta(s) Nacional(es) que incluyan preguntas de actividad física Sí No



Encuestas e instrumentos usados para medir la actividad física

ENSAUT 2006, 2012, 2016 and 2018 (IPAQ short form)

Sistema nacional de vigilancia en salud que incluye: Sí No

Actividad Física

Comportamiento sedentario (por ejemplo: tiempo sentado)

Nombre(s)

ENSAUT

Investigación en actividad física

0,95%

Contribución a la investigación en actividad física en todo el mundo 1950-2019

227

Número total de artículos en el país 1950-2019



Comportamiento sedentario (tiempo sentado)



Tiempo total sentado = **3,6 hrs/día**

Tercil global del tiempo que permanece sentado durante el día



ENSAUT 2006, 2012, 2016 and 2018 (IPAQ short form)

Pyramide de la capacidad nacional para la promoción de la actividad física



Información de contacto

Nombre: Alejandra Jauregui/Juan Rivera/Catalina Medina
Institución: Centro de Investigación en Nutrición y Salud, Instituto Nacional de Salud Pública, Cuernavaca, Mexico

Nombre: Deborah Salvo
Institución: Washington University in St Louis

Modelo de AF. por elección vs necesidad

| | Choice-based physical activity | | Necessity-based physical activity | |
|---|---|--|--|--|
| | Discretionary-time physical activity | Utilitarian physical activity | | |
| Activity type | Active leisure | Active transport by choice | Active transport by necessity | Active labor |
| Activity examples | Exercise, sports, active play, dancing, leisure walking | Commuting to work or school by walking or cycling, walking to a nearby store or restaurant | Commuting to work or school by walking or cycling, walking to a nearby store or restaurant | Construction work, mining, agriculture, carpentry |
| Is a nonactive alternative a true option*? | Yes | Yes | No | No |
| Justification of choice- or necessity-based physical activity classification* | <p>Discretionary time could be alternatively spent in sedentary activities</p> <p>Examples of alternative, sedentary activities: reading, watching television, playing video games, playing board games</p> | <p>Traveling by private car is a true alternative option*</p> <p>Car ownership can be afforded while meeting basic human needs (cost of food, housing, and basic services)</p> <p>Active transport is chosen for some or all trips as it is facilitated by supportive environments and systems</p> | <p>No feasible alternative to active transport*</p> <p>Car ownership is not affordable without jeopardizing basic human needs (cost of food, housing, and basic services)</p> <p>Active transport occurs regardless of whether environments and systems are supportive of it</p> | <p>Not many feasible alternatives to active labor are available for most people who engage in it</p> <p>Employment in jobs demanding physical labor is due to economic necessity and low access to education and training for higher-skilled/professional jobs</p> |

Retos

- -Establecer indicadores desde un ámbito regional y local con relación a la Actividad Física.
- - Elaborar políticas nacionales, regionales, estatales e institucionales efectivas en donde la A.F. sea un elemento primordial en la promoción de la salud.
- - Construir entornos (ámbito educativo, empresarial, institucional, gubernamental, social) que promuevan la actividad física.
- - Promover la actividad física de manera ética y responsable, principalmente en poblaciones en donde la AF es una necesidad y no una elección.

Retos

- Desarrollar medidas de vigilancia epidemiológica de actividad física por libre elección vs necesidad.
- Identificar si el modelo predominante de actividad física en un entorno de interés se basa en la necesidad o en la elección puede ayudar a garantizar la realización de esfuerzos de investigación y promoción de la actividad física éticos, respetuosos y contextualmente relevantes en entornos globales.
- No propiciar el conflicto de intereses (Plan Nacional de Actividad Física, realizado por empresas).
- Realizar Planes Nacionales de Actividad Física (más allá de la obesidad o ECNT).



Oportunidades

- Programas de intervención para grupos vulnerables, etarios o específicos con menores niveles de Actividad Física en México (factores de riesgo).
- Considerar y atender los correlatos, barreras para la participación, motivos de abandono y determinantes sociales que impiden a los individuos realizar Actividad Física.
- Establecer redes, sociedades y proyectos de investigación en el ámbito de la Actividad Física.
- Garantizar que las poblaciones con niveles socioeconómicos bajos y medios puedan **elegir** y aumentar las oportunidades de ocio activo. Justicia social.
- Mejorar las condiciones en las que ocurre la actividad física por necesidad (investigar si esto deriva en la mejora de la calidad de vida y bienestar).

Oportunidades

- Mentoría y capacitación (ante la falta de capacidad).
- Colaboración intersectorial
- Desarrollar investigación e indicadores en modelos basados en la necesidad para comprender y promover la AF en países de bajo y medios ingresos
- Desarrollar competencias personales a través de la educación para la salud.



OBAFUV



Referencias

- Abdin, S., Welch, R., Byron, J., Meyrick, J. (2018). La efectividad de las intervenciones de actividad física para mejorar el bienestar en entornos de trabajo en oficinas: una revisión sistemática. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29751224/>
- Barranco, Y., Villa, E. (2020). Beneficios de aptitud física relacionados con la salud en empleadas sedentarias después de una intervención de ejercicio con Zumba Fitness. <https://www.mdpi.com/1660-4601/17/8/2632/htm>
- Dupont, F., Léger, P. M., Begon, M., Lecot, F., Sénécal, S., Labonté-Lemoyne, E., & Mathieu, M. E. (2019). Health and productivity at work: which active workstation for which benefits: a systematic review.
- Encuesta Nacional sobre Salud y Nutrición 2022 sobre Covid-19 (2020). Resultados Nacionales. [f](#)
- Instituto Nacional de Estadística y Geografía. (2023). Resultados del Módulo de práctica deportiva y ejercicio físico 2022
- Lopategui, E. (2016). El comportamiento sedentario-problemática de la conducta sentada: concepto, efectos adversos, y estrategias preventivas. <http://www.saludmed.com/sedentarismo/sedentarismo.html>
- Losina, E., Yang, H. Y., Deshpande, B. R., Katz, J. N., & Collins, J. E. (2017). Physical activity and unplanned illness-related work absenteeism.
- Organización Mundial de la Salud (2023). Actividad Física. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>