



MINISTERIO
DE SALUD

GOBIERNO
DE COSTA RICA

Red Costarricense de
Actividad Física para la
Salud (RECAFIS)

GUÍAS DE ACTIVIDAD FÍSICA PARA COSTA RICA

2025





GUÍAS DE ACTIVIDAD FÍSICA PARA COSTA RICA

2025

613.71

Ministerio de Salud. Red Costarricense de actividad física para la salud. RECAFIS. Guías de actividad física para Costa Rica 2025. 1 ed.-San José, Costa Rica. 35 p. 20.858 Mb

ISBN 978-9977-62-296-5

1.Guías. 2. Actividad física. 3. Salud. 4.Costa Rica.

CRÉDITOS

Dra. Mary Munive Angermüller

Vicepresidenta de la República y Ministra de Salud

Dra. Andrea Garita Castro

Directora Dirección de Planificación, Ministerio de Salud

COORDINACIÓN

Margarita Claramunt Garro, Coordinadora Red Costarricense Actividad Física para la Salud [RECAFIS] del 2005 al 2022. Unidad de Planificación Sectorial, Dirección de Planificación, Ministerio de Salud.

Arelis Araya Jiménez, Coordinadora RECAFIS (2023-2025), Unidad de Planificación Sectorial, Dirección de Planificación, Ministerio de Salud.

EQUIPO TÉCNICO A CARGO DE LA ELABORACIÓN

- Margarita Claramunt Garro, Coordinadora RECAFIS (2005 al 2022), Unidad de Planificación Sectorial, Dirección de Planificación, Ministerio de Salud.
- Gerardo A. Araya Vargas, Escuela de Educación Física y Deportes, Universidad de Costa Rica y Escuela de Ciencias del Movimiento Humano y Calidad de Vida, Universidad Nacional.
- Ricardo Gómez Solís, Subárea Deporte y Recreación, Dirección de Bienestar Laboral, CCSS
- Óscar Hernández Quesada, Asesor Nacional de Educación Física III ciclo y Educación Diversificada, Ministerio de Educación Pública (MEP).
- Jeancarlo Córdoba Navarrete, Escuela de Salud Pública, Universidad de Costa Rica.
- Karla Chaves Castro, Escuela de Educación Física y Deportes, Universidad de Costa Rica.

EQUIPO REVISOR

- Arelis Araya Jiménez, Unidad de Planificación Sectorial, Dirección de Planificación, Ministerio de Salud.
- Minor Monge Montero, Departamento Deporte y Recreación, Instituto Costarricense del Deporte y la Recreación (ICODER).
- Alonso León Mena, Unidad de Programas y Proyectos Deportivos y Recreativos, ICODER
- Cindy Valverde Manzanares, Unidad de Epidemiología, Dirección de Vigilancia de la Salud, Ministerio de Salud.
- María Lisseth Villalobos Campos, Subárea Deporte y Recreación, Dirección de Bienestar Laboral, CCSS.
- Hannia Quirós Quirós, Asesora Nacional de Educación Física de III ciclo y Educación Diversificada, MEP.
- Bismarck Blanco Retana, Asesor Nacional de Educación Física de I ciclo y II ciclo, MEP
- Cecilia González Álvarez, Dpto. Promoción de la Salud, Recreación y Deporte, Escuela de Agricultura de la Región Tropical Húmeda (EARTH).
- José Andrés Trejos Montoya, Escuela de Ciencias del Movimiento Humano y Calidad de Vida, Universidad Nacional.
- Mónica Monney Barrantes, Área de Formación, Divulgación y Promoción, Consejo de Salud Ocupacional.
- Ronald Abarca Ríos, Departamento de Recreación, Promoción y Asistencia Social al Trabajador, Ministerio de Trabajo y Seguridad Social.
- Uris Espinoza Góngora, Programa de Gestión de Juventudes para la Paz Social, Consejo de la Persona Joven.
- Vanessa Buján Ugalde, Unidad de Talento Humano, Instituto de Fomento y Asesoría Municipal (IFAM).
- Hannia Ramírez Brenes, Unidad de Talento Humano, IFAM.
- Alejandra Abarca Durán, Oficina de Información y Comunicación, Dirección Nacional de Desarrollo Comunitario.

CONTENIDO

| | |
|---|----|
| Presentación..... | 5 |
| Objetivo y estructura de las Guías..... | 6 |
| Conceptos generales de la actividad física..... | 7 |
| Recomendaciones de actividad física para la salud en distintos grupos de edad y sus beneficios..... | 10 |
| Población menor de 18 años..... | 11 |
| • Beneficios de la actividad física..... | 11 |
| Recomendaciones de actividad física para población de 0 a 4 años..... | 12 |
| • Lactantes de menos de un año..... | 12 |
| • Niños y niñas de 1 a 2 años..... | 13 |
| • Niños y niñas de 3 a 4 años..... | 14 |
| Recomendaciones de actividad física para población de 5 a 17 años..... | 15 |
| • Casos de niños, niñas o adolescentes con sobrepeso y obesidad..... | 17 |
| • Casos de niños, niñas o adolescentes con discapacidad..... | 20 |
| Población de 18 a 64 años..... | 22 |
| • Beneficios de la actividad física..... | 22 |
| • Recomendaciones generales..... | 23 |
| Personas con alguna condición especial de salud y discapacidad..... | 24 |
| Actividad física durante el embarazo..... | 25 |
| Población de 65 y más años..... | 27 |
| • Beneficios de la actividad física..... | 27 |
| • Recomendaciones generales..... | 28 |
| • Personas con alguna condición especial de salud y discapacidad..... | 30 |
| Mensajes principales de la Organización Mundial de la Salud sobre actividad física..... | 31 |
| Referencias bibliográficas..... | 32 |

PRESENTACIÓN



La actividad física es uno de los factores protectores más importantes de la salud y está asociado a beneficios tanto individuales como colectivos. La actividad física regular ayuda a prevenir y tratar enfermedades no transmisibles (ENT) como las cardiopatías, los accidentes cerebrovasculares, la diabetes; ayuda a prevenir la hipertensión, el sobrepeso y la obesidad y puede mejorar la salud mental, así como la calidad de vida y el bienestar de las personas y las comunidades. Sociedades más activas pueden generar otros beneficios, como menor contaminación del aire, carreteras menos congestionadas y más seguras (OMS, 2019).

Realizar suficiente actividad física es importante en todas las edades. Por ello, con el fin de brindar una herramienta para la educación y la promoción de la actividad física para la salud en el país, se ha formulado la presente guía, la cual se fundamenta en conocimientos científicos y recomendaciones mundiales, con adaptación al contexto costarricense para acercar su mensaje a la población de una forma accesible.

Las recomendaciones incluidas en la guía van dirigidas a la población en general. Incluye información enfocada en distintos grupos de edad: niños, niñas, adolescentes, personas adultas y adultas mayores, así como recomendaciones de actividad física para personas que viven con determinadas condiciones especiales de salud.

El fin primordial de esta guía es aportar a la incorporación de la actividad física para la salud dentro de la rutina cotidiana de la población y contribuir a la construcción de una sociedad físicamente más activa y saludable.

¿CUÁL ES EL OBJETIVO DE LA GUÍA?

Facilitar información accesible en torno a la realización segura de actividad física para la salud, que a la vez unifique y oriente los criterios y mensajes sobre el tema, con el fin de aportar a la promoción de una sociedad más físicamente activa y saludable.

¿CÓMO SE ESTRUCTURA LA GUÍA?

Esta guía presenta información por grupo de edad, sobre:

- Beneficios de la actividad física.
- Recomendaciones de tiempo y tipo de actividad.
- Sugerencias de cómo realizarla para mejorar o mantener una buena condición física para la salud.



Asimismo, se aporta conocimiento importante sobre la prevención de la conducta sedentaria y la insuficiente actividad física.

El contenido de esta guía se basa en recomendaciones mundiales de actividad física para la salud vigentes, brindadas por organismos internacionales especializados, que incluyen la Organización Mundial de la Salud (OMS) y el Colegio Americano de Medicina del Deporte (ACSM), los cuales son referentes internacionales en la materia.

CONCEPTOS GENERALES DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

Actividad física: es cualquier movimiento corporal, ya sea de una o de varias partes del cuerpo, con o sin desplazamiento del individuo por el espacio, producido por la contracción de músculos esqueléticos y que aumenta el gasto de energía por encima del nivel de reposo (ACSM, 2021, 2014b; Nieman, 2011; OMS, 2021).

Aptitud o condición física para la salud: conjunto de características que una persona posee o puede alcanzar y que le facilitan efectuar diferentes actividades físicas cotidianas, sin cansancio excesivo. Los componentes esenciales de la aptitud física para la salud son: la composición corporal, la resistencia cardio-respiratoria, la fuerza y resistencia musculares y la flexibilidad (ACSM, 2021, 2014a).

Composición corporal: distribución de la constitución del cuerpo según componentes (grasa, músculos, huesos, y líquidos) que se suele expresar en porcentajes. Por ejemplo, porcentaje de grasa que tiene el cuerpo, porcentaje de músculo, entre otros (ACSM, 2021).

Deporte: es actividad física, realizada como juego o competición, que está reglamentada y por lo general es organizada por alguna institución como una asociación deportiva, federación, entre otros (Thivel et al., 2018).

Ejercicio físico: es toda actividad física que está planificada, estructurada y que es repetitiva, con el fin de alcanzar, mantener, mejorar o recuperar los componentes de la aptitud física para la salud (ACSM, 2021, 2014a y b; Nieman, 2011).



Duración: “tiempo durante el cual se debería realizar la actividad o ejercicio y que suele estar expresado en minutos” (OMS, 2010, p.16).

Frecuencia: “número de veces que se practica un ejercicio o actividad física, que suele expresarse en sesiones o días a la semana”. (OMS, 2010, p. 50)

Tipos de intensidad de esfuerzo físico: para explicarlo, se pueden considerar los siguientes ejemplos: en una escala de puntos del 1 al 10, siendo el 1 el menor esfuerzo posible y siendo el 10 el mayor esfuerzo que la persona podría soportar, entonces:

- a) Una actividad de intensidad baja sería una actividad suave, que requiera un esfuerzo menor a 5 puntos, como por ejemplo caminar relajadamente y sin prisa.
- b) Una actividad de intensidad media o moderada sería una actividad que estimule suficientemente al corazón a palpar más rápido y que promueva que respiremos más rápidamente, pero sin que eso nos haga perder el aliento, ni que nos impida realizar una conversación mientras hacemos la actividad física. Ese esfuerzo tendría un valor de 6 a 7 puntos en la escala mencionada.
- c) Una actividad de intensidad alta o vigorosa sería, por ejemplo, cuando se corre o se mueve al cuerpo lo más rápido posible, o como cuando se levanta o soporta un gran peso. Esta intensidad no permite que podamos aguantar mucho tiempo haciéndola pues se pierde el aliento, y nuestro corazón palpita rápidamente. La intensidad alta tendría un valor de 8 a 10 puntos en la escala de esfuerzo.

Es importante tener en cuenta que la percepción del esfuerzo es algo personal: dos personas con distinta condición física que hagan la misma actividad física, percibirán esfuerzos diferentes: quien tenga mejor condición física podría percibir menos esfuerzo que la persona con menor condición física. Esta percepción puede verse afectada por la edad (niños y niñas, y las personas adultas mayores, perciben diferente el esfuerzo que realizan en una actividad) y variar por el consumo de ciertos medicamentos y de algunas sustancias.

Músculo esquelético: es el tipo de músculo que se une a los huesos y que nos permite realizar movimientos voluntariamente.

Recreación: “conjunto de actividades agradables que producen disfrute, realizadas durante el tiempo libre y que promueven el desarrollo integral de las personas” (Salazar, 2007, p.2). Entre estas se encuentran las actividades de recreación física, que consisten en prácticas basadas en la actividad física, ejercicio físico o deporte, realizadas con fines de esparcimiento, diversión y aprovechamiento del tiempo libre.

Salud: la definición más ampliamente difundida es la de la Organización Mundial de la Salud (OMS), la cual aparece en el preámbulo de su constitución del año 1948 y define la salud como un estado de completo bienestar físico, mental y social y no meramente la ausencia de enfermedad.

Sedentarismo/conducta sedentaria: de acuerdo con la OMS (2021, 2024), consiste en realizar actividades de bajo gasto de energía mientras se está despierto, como sentarse, reclinarse o tumbarse. Se trata de conductas que incluyen escaso movimiento.



RECOMENDACIONES DE ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA SALUD EN DISTINTOS GRUPOS DE EDAD Y SUS BENEFICIOS

Los beneficios y recomendaciones que se presentarán en esta guía **aplican para los diversos tipos de población, incluso quienes viven con una condición de discapacidad.** Sin embargo, se recomienda consultar con especialistas en medicina y en ciencias del movimiento humano, para contar con recomendaciones adicionales acorde a la condición de salud particular de cada individuo para un mayor beneficio, y que se consideren riesgos y limitaciones particulares según sea necesario.



POBLACIÓN MENOR DE 18 AÑOS

Beneficios de la actividad física

Realizar actividad física frecuentemente aporta de forma importante al estado de salud de niños, niñas y adolescentes.

Beneficios ampliamente reconocidos son:

- Mejora de las funciones cardiovasculares.
- Aumento de la fuerza muscular.
- Mantenimiento de un peso corporal saludable. Se ha determinado que jóvenes con peso acorde a su edad y estatura, que realizan una actividad física relativamente intensa, suelen presentar una menor acumulación de grasa corporal, en comparación con jóvenes con menor actividad cotidiana. Esto es importante ya que, de acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2024) el sobrepeso en la infancia y la adolescencia está asociado a un mayor riesgo de contraer, de manera precoz, distintas enfermedades no transmisibles.
- Protección contra enfermedades cardiovasculares y metabólicas.
- Mejora de la salud de los huesos.
- Menor presencia de síntomas de depresión.
- Aumenta la autonomía, mejora la autoestima y el autoconcepto. Estos beneficios son especialmente importantes en el caso de niños, niñas y jóvenes con discapacidad física o mental.
- En el caso de jóvenes con sobrepeso u obesidad, las prácticas que intensifican su actividad física suelen reportarles efectos beneficiosos para el control y la disminución de la grasa corporal.



RECOMENDACIONES DE ACTIVIDAD FÍSICA PARA POBLACIÓN DE 0 A 4 AÑOS

Bebés menores a un año

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud y la Organización Panamericana de la Salud, los y las bebés de este rango de edad deben realizar actividad física varias veces durante el día. Sus actividades deben ser juegos en el suelo y muy interactivos.

Cuando aún no caminan, mientras estén despiertos, deben pasar en **posición boca abajo** en varios periodos durante el día, acumulando **al menos 30 minutos diarios** de actividades en esa posición (OMS, 2019b).



Otras recomendaciones para lactantes son:

- Que no se les retenga más de una hora seguida en coches, sillas de bebé, al cuerpo de la persona cuidadora, etc.
- No se recomienda que pasen tiempo frente a pantallas (celular, televisión, computadoras).
- De los 0 a los 3 meses de vida, deben dormir entre 14 y 17 horas (periodo de sueño más siestas durante el día).
- De los 4 a los 11 meses, la recomendación de sueño acumulado diario es de 12 a 16 horas.
- En los momentos en que estén en actitud sedentaria, se recomienda estimularles mediante relatos o cuentos.

Niños y niñas de 1 a 2 años

Niños y niñas en esta etapa deben hacer diversos tipos de actividades durante el día, acumulando **por lo menos 180 minutos de actividad diaria (3 horas), de intensidad moderada a vigorosa** (OMS, 2019).

Otras recomendaciones para niños y niñas de 1 a 2 años:

- Que no se les retenga más de una hora seguida en coches, sillas de bebé, al cuerpo de la persona cuidadora, etc. Tampoco deben pasar sentados mucho tiempo seguido.
- Bebés de 1 año, no deben pasar tiempo sedentario al frente de una pantalla. A los 2 años, no deben pasar más de una hora de tiempo sedentario frente a una pantalla.
- Deben dormir entre 11 y 14 horas (periodo de sueño más siestas durante el día). Deben tener horario establecido de dormir y despertarse.
- En los momentos en que estén en actitud sedentaria, se recomienda estimularles mediante relatos o cuentos.



Niños y niñas de 3 a 4 años

Niños y niñas en esta etapa deben hacer diversos tipos de actividades durante el día, **sumando por lo menos 180 minutos de actividad diaria**, de los cuales al menos **60 minutos deben ser de actividades de intensidad moderada a vigorosa**, acumulados durante el día (OMS, 2019).

Otras recomendaciones para niños y niñas de 3 a 4 años:

- Que no se les retenga en coches, sillas de bebé, al cuerpo de la persona cuidadora, etc., más de una hora seguida. Tampoco deben pasar sentados o sentadas mucho tiempo seguido.
- No deben pasar más de una hora de tiempo sedentario frente a una pantalla (entre menos, mejor).
- Deben dormir entre 10 y 13 horas (periodo de sueño con una siesta, durante el día). Deben tener horario establecido de dormir y despertarse.
- En los momentos en que estén en actitud sedentaria, se recomienda estimularles mediante relatos o cuentos.



RECOMENDACIONES DE ACTIVIDAD FÍSICA PARA POBLACIÓN DE 5 A 17 AÑOS:

Niños, niñas y adolescentes deben acumular **un mínimo de 60 minutos diarios de actividad física moderada a vigorosa**. Más allá de esa cantidad, se generarán beneficios extra para la salud (OMS, 2021).

La mayoría de sus actividades diarias deben ser **aeróbicas; además, al menos tres días por semana deben hacer actividades vigorosas que fortalecen los músculos y huesos**.

Deben **limitar** el tiempo dedicado a actividades sedentarias, especialmente **el tiempo sedentario** frente a una pantalla.

Estas recomendaciones se pueden cumplir realizando actividades en forma de juegos, deportes, actividades recreativas que impliquen movimiento, traslados o desplazamientos, en clases de educación física, o mediante programas de ejercicio, en el contexto familiar, en el sistema educativo (prescolar, escuela y colegio) y en la comunidad.

Importante

- Los juegos que se realicen en este grupo de edad deben promover la interacción entre diferentes personas (niños, niñas, adolescentes, inclusive con personas adultas o adultas mayores), para desarrollar habilidades sociales.
- Asimismo, se debe promover el uso de objetos (balones, cuerdas, aros, etc.), con el propósito de estimular las capacidades de coordinación.



Para motivar es clave:

- Favorecer experiencias, promover actividad física que sea divertida, atractiva, que genere motivación y que forme parte de su vida cotidiana, hasta alcanzar las recomendaciones ya señaladas previamente.
- En casos de jóvenes que no tengan el hábito de hacer actividad física regularmente o que tengan poca motivación para moverse, se recomienda iniciar con pequeñas dosis de actividad física, y luego de forma paulatina, ir aumentando su duración, su frecuencia (días por semana y veces por día) e intensidad (esfuerzo requerido), hasta llegar a lo recomendado.
- Es clave involucrar a otras personas de su grupo de edad para compartir actividades divertidas en las que haya que moverse (por ejemplo, organizar una fiesta con carreras de saco, juegos tradicionales, juegos de tiro al blanco pateando o lanzando con los brazos, realizar paseos a lugares agradables donde haya que desplazarse caminando, etc.).



Casos de niños, niñas o adolescentes que presenten sobrepeso y obesidad:

- Es importante desarrollar hábitos saludables de alimentación, de actividad física y de sueño, adecuados para su edad y condición de salud.
- No se debe generar una reacción negativa hacia sí mismo por el peso corporal, sino que se debe apoyar desde una visión positiva que estimule el cuidado de la propia salud y bienestar. Ser saludable no tiene que ver con una apariencia; el peso es solo un indicador, lo realmente importante es la composición corporal, especialmente el porcentaje de grasa que hay en el cuerpo y en qué partes se almacena más.
- Niños, niñas o adolescentes podrían tener sobrepeso u obesidad por diversas razones. Por ejemplo, si en su familia y otros entornos cercanos hay hábitos alimenticios que influyen en esta condición. Entonces, es importante desarrollar desde temprana edad hábitos saludables de alimentación y actividad física, y favorecer un ambiente que permita cuidar de la propia salud.
- Lo importante es que niños, niñas y adolescentes desarrollen amor por la actividad física y por los hábitos saludables de alimentación para su cuidado personal. Lo correcto es animarles a disfrutar cuidando de sí mismos.
- Las conductas de las personas adultas que conviven con la persona menor, en su hogar, la escuela o colegio, etc., tienen gran influencia en el aprendizaje, por lo que es importante apoyar mediante el ejemplo con elecciones saludables.

- Finalmente, para los casos de personas con obesidad, se requiere la valoración médica, así como la guía de profesionales en nutrición, y apoyo en psicología. En estos casos la valoración médica es clave en relación con la actividad física y, para realizar un plan de ejercicio, debe contarse con acompañamiento de profesionales en ciencias del movimiento humano capacitados para estos casos, que puedan diseñar un programa adecuado a las necesidades de cada persona.
- En este sentido, es importante recordar que actividad física no es lo mismo que ejercicio físico, ya que este último es un tipo de actividad física que está planificada, estructurada y que es repetitiva, con el fin de alcanzar, mantener, mejorar o recuperar los componentes de la aptitud física para la salud (ACSM, 2021, 2014a y b; Nieman, 2011).
- Cualquier proceso de prescripción, planificación, evaluación, dirección y seguimiento de entrenamiento o ejercicio físico para la salud o para el rendimiento deportivo (para cualquier grupo de edad), debe estar en las manos de profesionales con estudios universitarios de grado en educación física, ciencias del movimiento humano o promoción de la salud física, que son las carreras idóneas para ello que se imparten en el país.
- Otras modalidades de ejercicio, con fines terapéuticos y de rehabilitación (por ejemplo, tras haberse lesionado al sufrir algún golpe, una caída, etc.), deben estar en manos de profesionales debidamente certificados para ello (por ejemplo, terapia física y fisioterapia).

Importante

- En los hogares, resulta de gran apoyo que las personas adultas o hermanos o hermanas mayores acostumbren a realizar actividad física, dando ejemplo a los menores e involucrándoles en esas prácticas.
- En los centros educativos, ya que las personas menores pasan muchas horas en sus periodos lectivos por día, es fundamental que se promueva la actividad física como parte de la rutina normal de la escuela o colegio.
- Se recalca la importancia de la promoción del placer o disfrute en la práctica de la actividad física para aumentar la motivación de niños, niñas y adolescentes y así facilitar la adopción de hábitos de vida activa.



Casos de niños, niñas o adolescentes que presenten alguna discapacidad

La población que vive con una condición de discapacidad (física, sensorial, cognitiva), debe realizar actividad física variada, con adecuación a sus necesidades individuales. En principio, las recomendaciones de actividad física son las mismas que para población general, haciendo las adecuaciones correspondientes.

En materia de actividad física, específicamente para población con discapacidad de este grupo de edad, se recomienda (OMS, 2021):

- **Al menos 60 minutos diarios** de actividad física de **intensidad moderada a vigorosa**, a lo largo de la semana. Esta actividad debe ser en su mayoría **aeróbica**.
- **Al menos 3 días** por semana en que se realicen actividades **aeróbicas de intensidad vigorosa** y actividades que fortalezcan **músculos y huesos**.
- Se debe **limitar** el tiempo dedicado a **actividades sedentarias**, particularmente el tiempo de ocio delante de una pantalla



➤ Se recomienda comenzar con dosis pequeñas de actividad física, e ir aumentando gradualmente su duración, frecuencia e intensidad, siempre prestando atención al disfrute de la actividad, por ejemplo, empleando juegos que sean del agrado de la persona.

➤ En esta población es mejor que se haga algo de actividad física, en lugar de permanecer constantemente inactivo o inactiva. Entonces, si los niños, niñas y adolescentes con discapacidad logran hacer algo de actividad física, aunque no sea lo mínimo recomendado, esa actividad les resultará beneficiosa para su salud.

Se recalca que un menor nivel de actividad física semanal se ha asociado en esta población con resultados de salud negativos como los siguientes: mayor acumulación de grasa, peor salud cardiometabólica, menor capacidad para hacer esfuerzos sin fatiga (forma física), bajo comportamiento o conducta prosocial y menor duración del sueño.

En general, la actividad física en los niños, niñas y adolescentes con discapacidad no conlleva riesgo si se corresponde con su estado de salud y su función física.

Es recomendable consultar a una persona profesional en medicina o a una especialista en actividad física y discapacidad para determinar el tipo y la cantidad de actividad más adecuada en su caso. Si lo que se desea es realizar algún programa propiamente de ejercicio físico de forma segura y efectiva, es fundamental tener la guía de profesionales en ciencias del movimiento humano.



RECOMENDACIONES DE ACTIVIDAD FÍSICA PARA POBLACIÓN DE 18 A 64 AÑOS

Beneficios de la actividad física

- Se reduce el riesgo de fallecimiento asociado en diversas enfermedades como las cardiovasculares.
- Reduce el riesgo de enfermedades como hipertensión, diabetes tipo 2 y distintos tipos de cáncer.
- Se fortalecen los huesos: aumenta la densidad ósea y disminuye el riesgo de padecer osteoporosis.
- Se fortalecen los músculos y mejora la forma física.
- Se mejora el estado de ánimo, reduce síntomas de ansiedad y depresión, mejora el autoestima y proporciona bienestar psicológico, mejora la conducta social y se facilita la integración social.
- Aumenta la autonomía, siendo este beneficio especialmente importante en el caso de personas con discapacidad física o psíquica.
- Mejora la calidad del sueño y el funcionamiento cognitivo (memoria, atención, etc.).



Recomendaciones generales

Actividad física cotidiana

1. Actividad aeróbica:

Se recomienda acumular entre **150 y 300 minutos semanales** de actividad física aeróbica de **intensidad moderada**, o **bien entre 75 y 150 minutos** de actividad física aeróbica de **intensidad vigorosa** semanalmente o una combinación equivalente de actividades moderadas y vigorosas (OMS, 2021).

Se puede cumplir esta recomendación realizando al menos **30 minutos o más, cinco o más días por semana**, y **se puede fraccionar** el tiempo de la actividad física en **periodos de 5 a 10 minutos** de duración como mínimo, que se sumen hasta completar los minutos diarios que se tiene como meta.

Las actividades aeróbicas más comunes para una vida activa son caminar, trotar, nadar, bailar, pedalear, desplazarse moviendo los brazos (como cuando se impulsa una silla de ruedas) o la danza aeróbica.

Nadar y andar en bicicleta son actividades recomendables para personas con problemas en las articulaciones o con sobrepeso.

Específicamente en materia de actividad física para control de peso, las personas con sobrepeso u obesidad, requieren una cantidad mayor, siendo ideal el ejercicio de movilidad, cardiovascular y de fuerza.

Particularmente en el caso de obesidad, se requiere la valoración médica, nutricional y de psicología y acompañamiento de profesionales en ciencias del movimiento humano capacitados para prescribir ejercicio en estos casos.



2. Actividad de fuerza y resistencia muscular:

Se recomienda realizar **actividad** para **fortalecimiento** de los grandes músculos (los ubicados en las piernas, abdomen, espalda, pecho, hombros y brazos), **al menos dos días por semana**. Lo ideal es poder incluir actividades que sirvan para estimular la fuerza, dentro de la rutina diaria.

Se pueden hacer actividades donde se deba sostener el peso del cuerpo sobre las piernas (especialmente estimulando sostener el equilibrio en un mismo lugar o mientras la persona se desplaza), actividades donde los brazos o las piernas sostengan, halen, empujen o lancen objetos y actividades donde los músculos del abdomen y de la espalda se pongan tensos (por ejemplo, mantener apretado el abdomen mientras estamos sentados y mantener recta la espalda, pero sin aguantar la respiración).

También se puede hacer actividades como por ejemplo caminata (que además de ser una actividad aeróbica, estimula la fuerza en músculos de las piernas y fortalece los huesos de esa zona), subir y bajar gradas, llevar en las manos las bolsas del supermercado, hacer actividades de yoga o similares, juegos que impliquen movimiento, etc.



Personas adultas con alguna condición especial de salud o condición de discapacidad

- Para personas que padezcan enfermedades crónicas y no relacionadas con la movilidad tales como hipertensión y diabetes, se recomienda mantenerse físicamente activas y consultar con profesionales de medicina y de ciencias del movimiento humano, para que sepan cómo adaptar la actividad física mediante un programa de ejercicio que les ayude a mejorar su condición.
- En caso de discapacidad, la actividad física no conlleva mayor riesgo si se corresponde con su estado de salud y su función física, y es clave siempre y cuando los beneficios para la salud obtenidos superen a los riesgos. Es posible que se requiera consultar a una persona profesional en medicina o a especialistas en actividad física y discapacidad que les ayude a determinar el tipo y la cantidad de actividad más adecuada en su caso.

Actividad física durante el embarazo

De acuerdo con la OMS (2021), en las mujeres embarazadas y en periodo de postparto, la actividad física puede aportar beneficios para la salud materna y fetal, como lo son: menor riesgo de preeclampsia, hipertensión gestacional, diabetes gestacional, aumento excesivo de peso durante el embarazo, complicaciones en el parto y depresión postparto, y menos complicaciones neonatales, ausencia de efectos nocivos en el peso al nacer, y ausencia de un incremento del riesgo de muerte fetal.

Para la actividad física en estas etapas, se brindan las siguientes recomendaciones (Gallo-Galán et al., 2023):

- Todas las mujeres embarazadas, sin contraindicaciones médicas, deben mantenerse físicamente activas durante la gestación.
- Al igual que en las demás personas adultas, se recomienda acumular por lo menos **150 minutos por semana** de actividad física aeróbica de intensidad moderada (ideal la actividad física que sea diaria).
- Realizar actividades diversas que faciliten la resistencia aeróbica, fuerza muscular, flexibilidad, equilibrio, coordinación y trabajo de suelo pélvico (diariamente para prevenir incontinencia urinaria; ej.: ejercicios de Kegel).
- Respecto a la realización de ejercicio, esta debe ser supervisada por profesionales en ciencias del movimiento humano.



Actividades que se debe evitar durante el embarazo



- Evitar la actividad física en condiciones de calor excesivo, especialmente con mucha humedad.
- Evitar actividades que impliquen choque por contacto físico, saltos, rebotes o cambios bruscos y frecuentes de dirección.
- Evitar el buceo.
- Las mujeres que vivan por debajo de los 2.500 metros de altitud deben evitar la actividad física a gran altura (mayor a 2.500 metros). Quienes consideren realizar actividad física por encima de esa altitud, deberán buscar la supervisión de profesionales de atención obstétrica con conocimiento del impacto de la gran altitud en la salud materna y en los resultados fetales.
- No realizar actividades de impacto como correr y saltar.
- Evitar todas aquellas actividades que potencialmente supongan un riesgo de caída o traumatismo.
- Evitar movimientos bruscos y posiciones de tensión muscular extrema.
- No se recomienda realizar actividad física boca abajo.
- No realizar ejercicios acostada boca arriba después del primer trimestre de embarazo.



RECOMENDACIONES DE ACTIVIDAD FÍSICA PARA POBLACIÓN DE 65 Y MÁS AÑOS

Beneficios de la actividad física

Según el Colegio Americano de Medicina del Deporte (ACSM, 2014a), el grupo de mayor edad puede ser de 65 años y más, pero también podría incluir los casos de personas entre los 50 y los 64 años que tengan alguna condición clínica o limitación que afecte sus movimientos y su condición física.

Existe evidencia científica que presenta la actividad física como un factor determinante para el envejecimiento exitoso (Jones, 2005; McArdle et al., 2015; NIA, 2020).

Se ha demostrado que las personas de 65 y más años de edad, que son físicamente activas, en comparación con personas de su misma edad que son sedentarias o poco activas, presentan:



- menor mortalidad, menos problemas cardiovasculares (cardiopatía, hipertensión, accidentes cerebro vasculares).
- menos problemas metabólicos (diabetes, etc.), menor afectación por cáncer (de colon, mama).
- una mejor funcionalidad física (mejor funcionamiento cardiorespiratorio y muscular).
- mejor masa muscular, tejido óseo más saludable y mejor perfil de composición corporal (ACSM, 2014b; OMS, 2010, NIA, 2020).

Los beneficios de la actividad física que se producen en la fuerza muscular, el sentido del equilibrio o balance y en el fortalecimiento de los huesos, ayudan a disminuir de manera muy importante el riesgo de que las personas adultas mayores sufran caídas (Kraemer y French, 2005; Rose, 2005, NIA, 2020).

También se han demostrado beneficios en variables mentales, afectivas, y sociales, en la percepción de bienestar y la calidad de vida de las personas mayores (Chodzko-Zajko, 2005; Chodzko-Zajko et al., 2009; Poon et al., 2006, NIA, 2020).

Es decir que las personas de este grupo de edad que son más activas y que logran mantener una adecuada condición física, presentan mejor salud mental (mejor funcionamiento cognitivo, mejor estado anímico, mayor percepción de vitalidad).

Recomendaciones Generales

Actividad física cotidiana

Se recomienda para las personas de 65 y más años de edad, realizar actividad física durante el tiempo libre o al desplazarse de un lugar a otro (por ejemplo, por medio de paseos a pie o en bicicleta), actividades ocupacionales (cuando la persona todavía hace una actividad laboral), tareas domésticas, juegos, deportes o ejercicios programados. (OMS, 2020, 2021).

Es recomendable que estas actividades se practiquen diariamente, en el entorno familiar y en la comunidad.



De acuerdo con lo recomendado por la OMS y según otras evidencias científicas (ACSM, 2021; Haskell et al., 2007; Nelson et al., 2007), se recomienda a las personas de 65 y más años de edad:



1) Acumular entre **150 y 300 minutos semanales** de actividad física **aeróbica** de intensidad **moderada, o entre 75 y 150 minutos** semanales de actividad aeróbica de **intensidad vigorosa**, o bien una combinación equivalente de actividad física moderada y vigorosa durante la semana.

2) Las actividades aeróbicas pueden ser por ejemplo caminata, subir y bajar gradas, llevar en las manos las bolsas del supermercado, pedalear, hacer actividades en el agua como en una piscina, hacer actividades de yoga o similares, practicar deportes según las condiciones de cada persona, etc.

3) **Limitar** el tiempo dedicado a **actividades sedentarias**. Sustituir las actividades pasivas por cualquier tipo de actividad física, incluso de baja intensidad.

4) Para mayores beneficios, pueden hacer más de 300 minutos semanales de actividad física aeróbica de intensidad moderada, o bien más de 150 minutos semanales de actividad aeróbica de intensidad vigorosa, o una combinación equivalente de actividad física moderada y vigorosa.

5) Para mejorar movilidad, **se recomienda dedicar tres o más días** a la semana a realizar **ejercicios de balance y de fuerza** para mejorar su equilibrio y evitar las caídas.



6) Se recomienda realizar **actividades de fortalecimiento muscular** de los grandes grupos musculares (en brazos, piernas y tronco) **dos o más días a la semana.**

7) Esto se trabaja con actividades donde se deba sostener el peso del cuerpo sobre las piernas (especialmente estimulando sostener el equilibrio en un mismo lugar o mientras se desplaza), actividades donde los brazos sostengan, halen, empujen o lancen objetos y actividades donde los músculos del abdomen y de la espalda se pongan tensos (por ejemplo, mantener apretado el abdomen mientras estamos sentados y mantener recta la espalda, pero sin aguantar la respiración).

8) Las personas a quienes su estado de salud no les facilite realizar la actividad física recomendada, deberían mantenerse activas hasta donde les sea posible. Moverse, aunque sea un poco, es mejor que no moverse del todo.

➤ Seguir estas recomendaciones puede ayudar a mejorar las funciones cardiorrespiratorias, el funcionamiento muscular, la salud de los huesos, la funcionalidad y a reducir el riesgo de sufrir alguna enfermedad no transmisible, el riesgo de depresión y el deterioro cognitivo, entre otros beneficios.

➤ Para las personas adultas mayores con alguna condición especial de salud o condición de discapacidad, aplica lo indicado previamente para las personas adultas (ver página 24).

➤ Personas en condición de fragilidad y con algún trastorno cognitivo mayor, también pueden beneficiarse de la actividad física diaria con el acompañamiento y adaptaciones correspondientes.





Mensajes principales de la Organización Mundial de la Salud sobre actividad física

- 1** La actividad física es buena para el corazón, el cuerpo y la mente. Realizarla con regularidad puede prevenir y ayudar a gestionar las cardiopatías, la diabetes de tipo 2 y el cáncer. Además, puede reducir los síntomas de depresión y ansiedad y mejorar la concentración, el aprendizaje y el bienestar en general.
- 2** Cualquier cantidad de actividad física es mejor que ninguna, y cuanta más, mejor. Para mejorar la salud y el bienestar, la OMS recomienda al menos entre 150 y 300 minutos de actividad aeróbica moderada a la semana (o el equivalente en actividad vigorosa) para todos los adultos, y una media de 60 minutos de actividad física aeróbica moderada al día para los niños y los adolescentes.
- 3** Toda actividad física cuenta. La actividad física puede integrarse en el trabajo, las actividades deportivas y recreativas o los desplazamientos (a pie, en bicicleta o en algún otro medio rodado), así como en las tareas cotidianas y domésticas.
- 4** El fortalecimiento muscular beneficia a todas las personas. Las personas mayores (a partir de 65 años) deberían incorporar actividades físicas que den prioridad al equilibrio y la coordinación, así como al fortalecimiento muscular, para ayudar a evitar caídas y mejorar la salud.
- 5** Demasiado sedentarismo puede ser dañino. Puede incrementar el riesgo de cardiopatías, cáncer y diabetes de tipo 2. Limitar el tiempo sedentario y mantenerse físicamente activo es bueno para la salud.
- 6** Todas las personas pueden beneficiarse de incrementar la actividad física y reducir los hábitos sedentarios, en particular las mujeres embarazadas y en puerperio y las personas con afecciones crónicas o discapacidad.

¡Cada cada movimiento cuenta!

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

American College of Sport Medicine [ACSM]; Pescatello, L. S. [editor principal]; Arena, R., Riebe, D., Thompson, P. D. [editores asociados]. (2014a). ACSM's guidelines for exercise testing and prescription [Guías para la evaluación y prescripción de ejercicio del ACSM] (9 ed.). Wolters Kluwer Health/Lippincott Williams & Wilkins.

American College of Sport Medicine [ACSM]; Swain, D. P. [editor principal]; Brawner, C. A. ... et al. [editores de sección]. (2014b). ACSM's resource manual for guidelines for exercise testing and prescription [Manual de recurso para las guías para la evaluación y prescripción de ejercicio del ACSM] (7 ed.). Wolters Kluwer Health/Lippincott Williams & Wilkins.

American College of Sport Medicine [ACSM]; Liguori, G. [editor principal]; Roy, B.; Fountaine, C. J.; Feito, Y. [editores asociados]. (2021). ACSM's guidelines for exercise testing and prescription [Guías para la evaluación y prescripción de ejercicio del ACSM] (11 ed.). Wolters Kluwer Health/Lippincott Williams & Wilkins.

Chodzko-Zajko, W. J. (2005). Psychological and sociocultural aspects of physical activity for older adults [Aspectos psicológicos y socioculturales de la actividad física para adultos mayores]. En C.J. Jones y D.J. Rose [Eds.], Physical activity instruction of older adults. Human Kinetics.

Chodzko-Zajko, W. J., Kraemer, A. F., & Poon, L. W. [Eds.] (2009). Enhancing cognitive functioning and brain plasticity [Mejorando el funcionamiento cognitivo y la plasticidad cerebral] (Vol. 3, Serie Aging, exercise and cognition). Human Kinetics.

Gallo-Galán, L. M., Gallo-Vallejo, M. Á., & Gallo-Vallejo, J. L. (2023). Recomendaciones prácticas sobre ejercicio físico durante el embarazo basadas en las principales guías de práctica clínica [Practical recommendations on physical exercise during pregnancy based on the main clinical practice guidelines]. Atención primaria, 55(3), 102553. <https://doi.org/10.1016/j.aprim.2022.102553>

Haskell, W. L., Lee, I. M., Pate, R. R., Powell, K. E., Blair, S. N., Franklin, B. A., Macera, C. A., Heath, G. W., Thompson, P. D., & Bauman, A. (2007). Physical activity and public health: updated recommendation for adults from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. Medicine and Science in Sports and Exercise, 39(8), 1423-1434. <https://doi.org/10.1249/mss.0b013e3180616b27>

Kraemer, W. J., & French, D. N. (2005). Resistance training [Entrenamiento de resistencia muscular]. En C. J. Jones y D. J. Rose [Eds.], Physical activity instruction of older adults. Human Kinetics.

McArdle, W. D., Katch, F. I., & Katch, V. L. (2015). Exercise physiology. Nutrition, energy and human performance [Fisiología del ejercicio. Nutrición, energía y rendimiento humano] (8 ed.). Wolters Kluwer Health/Lippincott Williams & Wilkins.

Nelson, M. E., Rejeski, W. J., Blair, S. N., Duncan, P. W., Judge, J. O., King, A. C., Macera, C. A., Castaneda-Sceppa, C., American College of Sports Medicine, & American Heart Association (2007). Physical activity and public health in older adults: recommendation from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. *Circulation*, 116(9), 1094-1105. <https://doi.org/10.1161/CIRCULATIONAHA.107.185650>

Nieman, D. C. (2011). *Exercise testing and prescription* (7 ed.). New York: McGraw-Hill.

National Institute of Aging [NIA]. Abril 03, 2020. Beneficios del ejercicio y la actividad física. <https://www.nia.nih.gov>. Disponible en: <https://www.nia.nih.gov/espanol/ejercicio/beneficios-ejercicio-actividad-fisica>

Organización Mundial de la Salud [OMS] (2010). *Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud*. Ginebra, Suiza: OMS.

Organización Mundial de la Salud [OMS] (2019b). *Directrices de la OMS sobre la actividad física, el comportamiento sedentario y el sueño para menores de 5 años*. Ginebra: OMS/Organización Panamericana de la Salud. <https://iris.paho.org/handle/10665.2/51805>

Organización Mundial de la Salud [OMS] (2021). *Directrices de la OMS Sobre Actividad Física y Comportamientos Sedentarios*. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK581972/>

Organización Mundial de la Salud [OMS] (2021). *Obesidad y sobrepeso*. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>

Organización Mundial de la Salud [OMS] (2024). *Actividad Física, nota descriptiva*. Disponible en <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

Organización Panamericana de la Salud (2019). *Plan de acción mundial sobre actividad física 2018-2030. Más personas activas para un mundo sano*. OPS. Washington, D.C.

Poon, L. W., Chodzko-Zajko, W. J., & Tomporowski, P.D. [Eds.] (2006). *Active living, cognitive functioning, and aging [Vida activa, funcionamiento cognitivo y envejecimiento]* (Vol. 1, Serie Aging, exercise and cognition). Human Kinetics.

Ramírez-Zea, M. (2007). *Actividad física como factor protector de la salud*. Ministerio de Salud de Chile. https://www.sica.int/busqueda/busqueda_archivo.aspx?Archivo=odoc_15623_1_17052007.pdf

Rose, D. J. (2005). Balance and mobility training [Balance y entrenamiento de la movilidad]. En C. J. Jones y D. J. Rose [Eds.], Physical activity instruction of older adults. Human Kinetics.

Salazar S., C. (2007). Recreación. Editorial Universidad de Costa Rica.

Smith, A. L., & Biddle, S. J. H. [Eds.] (2008). Youth physical activity and sedentary behavior. Challenges and solutions [Actividad física juvenil y conducta sedentaria. Desafíos y soluciones]. Human Kinetics.

Sova, R. (2005). Aquatic training [Entrenamiento acuático]. En C. J. Jones y D. J. Rose [Eds.], Physical activity instruction of older adults. Human Kinetics.

Stricker, P. R., Faigenbaum, A. D., McCambridge, T. M., & Council on Sports Medicine and Fitness (2020). Resistance training for children and adolescents. Pediatrics, 145(6), e20201011. <https://doi.org/10.1542/peds.2020-1011>

Thivel, D., Tremblay, A., Genin, P. M., Panahi, S., Rivière, D., & Duclos, M. (2018). Physical activity, inactivity, and sedentary behaviors: Definitions and implications in occupational health [Actividad física, inactividad y conductas sedentarias: definiciones e implicaciones en salud ocupacional]. Front. Public Health, 6, 288. doi: 10.3389/fpubh.2018.00288

Ward, D. S., Saunders, R. P., & Pate, R. R. (2007). Physical activity interventions in children and adolescents [Intervenciones de actividad física en niños y adolescentes]. Human Kinetics.

