



EDUCACIÓN

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA

— DIPLOMADO — VIDA SALUDABLE



Cuaderno de actividades

**Actividad física
y hábitos de sueño**

Diplomado Vida Saludable

Módulo 4 Actividad física y hábitos de sueño. Cuaderno de actividades

Secretaría de Educación Pública

Delfina Gómez Álvarez

Subsecretaría de Educación Básica

Martha Velda Hernández Moreno

Unidad de Promoción de Equidad y Excelencia Educativa

Dirección General de Formación Continua a Docentes y Directivos

Coordinación general

Erika Lucía Argáandar Carranza

Coordinación académica

Norma Sherezada Sosa Sánchez y Juan Carlos Martínez Jardón

Contenidos

Yared Figueroa Ríos, Norma Sherezada Sosa Sánchez, Juan Carlos Martínez Jardón y Arely Hernández Ávila

Colaboración

Emilia Rentería García y Candy Isabel López Cruz

El presente Módulo fue desarrollado con la asesoría y revisión técnica de la Secretaría de Salud, a través del Instituto Nacional de Salud Pública por Gabriela Argumedo García y Alejandra Jáuregui de la Mota

Agradecemos las observaciones y recomendaciones de mejora de las maestras y los maestros de educación preescolar, primaria y secundaria, que participaron en la revisión de los materiales de este Diplomado

Diseño y coordinación editorial

Cherish Hernández Montoya

Apoyo editorial

Irving Alegría Ramírez, Arely Hernández Ávila y Patricia Flores Espinoza

Primera edición Diplomado Vida Saludable 2021. Módulo 4 Actividad física y hábitos de sueño. Cuaderno de actividades

D.R. © 2021. Secretaría de Educación Pública. Avenida Universidad no. 1200 Col. Xoco, 03330, Alcaldía Benito Juárez, Ciudad de México

Hecho en México. Distribución gratuita





Presentación

Llevar un estilo de vida saludable implica, entre otras cosas, realizar actividad física diariamente, dormir lo recomendado para la edad y reducir el tiempo sedentario. Los beneficios que esta triada tiene en la salud son de gran impacto pues contribuyen a mejorar la salud física y mental, así como las relaciones interpersonales.

En este módulo realizarás actividades que te permitirán reconocer la necesidad de cambio y tomar decisiones para generar estrategias que te permitan incorporar a tu vida diaria, actividad física frecuente, sueño reparador y disminuir el tiempo que pasas en posición sentada o acostada, así como reconocer los beneficios emocionales, sociales, académicos y físicos asociados a estos comportamientos.

Objetivo

Que las maestras y los maestros generen estrategias para incorporar la actividad física a su vida cotidiana, reducir el tiempo sedentario y adoptar hábitos de sueño saludables, a través de un proceso de sensibilización, observación personal y concientización, que permita identificar la necesidad de cambio, así como tomar decisiones para llevar a cabo las acciones que conduzcan a procurar un estilo de vida saludable.

Duración: 30 horas

Estructura

Organizador	Contenido	Actividades	Fase de aprendizaje
1. ¿Estoy en movimiento? 8 horas	Identificación del comportamiento personal sobre el sueño, tiempo sedentario y actividad física, y sus efectos.	1. ¿Cómo está mi cuerpo? 2. Gráfico del movimiento 3. Efectos del movimiento	La propia experiencia como punto de partida
2. Me muevo y duermo, luego existo 8 horas	Sensibilización sobre la necesidad de cambio, a partir de identificar actitudes y/o prácticas deseables encaminadas a obtener resultados positivos en la salud.	4. Si el movimiento es vida, ¿por qué no me muevo? 5. Dormir y moverme más, me hace bien 6. Visualizo el cambio 7. Transformarme para mantener la esencia	Analizar la experiencia e identificar barreras Saber para profundizar la concientización
3. Moverme hacia el cambio 9 horas	Planificación de una estrategia para la mejora en los hábitos de actividad física, sueño y reducción del tiempo sedentario.	8. Me preparo para moverme y dormir lo que necesito	Reconocer la necesidad y la posibilidad de cambio
4. Actividad para el aula, la escuela y la zona 5 horas	Socializar la importancia que tiene la actividad física, el sueño y la reducción del tiempo sedentario en la salud.	9. En la escuela también nos movemos Productos: 1) Material de apoyo 2) Decálogo actividad física y hábitos del sueño	Diseñar herramientas y estrategias para el logro de metas

1. ¿Estoy en movimiento?

Los comportamientos del movimiento de nuestro cuerpo son imprescindibles y beneficiosos en nuestras vidas, ya que realizar actividad física suficiente, limitar el tiempo en posición sentada y mantener una higiene del sueño adecuada contribuyen a mejorar la salud física y mental, así como a mejorar las relaciones interpersonales. Cuando esto se lleva a cabo como parte de un estilo de vida, el bienestar que se logra es invaluable y trasciende en futuras etapas de la vida.

Las siguientes actividades están dirigidas a promover un proceso de sensibilización y concientización para identificar cuáles son los comportamientos relacionados con el movimiento que llevas a cabo, cuál es la influencia que tienen en tu vida y entorno y cómo cambiarlos para mejorar tu salud.

Actividad 1. ¿Cómo está mi cuerpo?

Tu cuerpo es más que el repositorio de tus órganos, es lo que te permite estar en movimiento y te brinda la posibilidad de desplazarte por el entorno físico. Además, es el medio a través del cual interactúas con todo lo que te rodea y que utilizas para expresarte: con el cuerpo tocas, abrazas, besas, reaccionas ante la sorpresa, el miedo o la felicidad. Podemos decir que nos comunicamos con nosotros mismos y con las demás personas por medio del cuerpo.

Para centrarte en lo que dice tu cuerpo y en cómo se encuentra en este momento, te invitamos a llevar a cabo el siguiente ejercicio. Busca un lugar donde puedas mantenerte lejos de distracciones, si tienes audífonos, úsalos, colócate en una posición cómoda y escucha con atención el siguiente audio: “Meditación escaneo del cuerpo 10 minutos | Exploración mindfulness de las sensaciones físicas.”

El trajín de la vida diaria nos lleva en ocasiones a actuar de forma automática y a tratar a nuestro cuerpo como una máquina que solo necesita contar con los insumos básicos para su funcionamiento, y le forzamos a continuar sin hacer una pausa para su descanso. Si te detienes a escucharlo con frecuencia, sabrás que tu cuerpo necesita algo más que comida y agua, requiere también pensamientos positivos, relajación, descanso y actividad física, entre otras cosas.

Algunas de las acciones que llevamos a cabo para brindarle este bienestar tan necesario al cuerpo, tienen que ver con cómo y cuánto dormimos, y con cómo, cuánto y con qué frecuencia nos movemos. Dormir bien y mantenerse activa/o son elementos claves para un estilo de vida saludable y tienen múltiples beneficios en el peso corporal, en la salud mental, en el buen funcionamiento de todo el sistema nervioso y en la prevención de enfermedades. Es por esta razón que te invitamos a continuar con las actividades de este Módulo, a fin de que identifiques tus hábitos y tomes conciencia de en qué medida están contribuyendo a tu bienestar.

Actividad 2. Gráfico del movimiento

La actividad física, el sueño y el tiempo sedentario son las tres dimensiones del movimiento que determinan la forma en que las personas nos movemos a lo largo de las 24 horas del día. Además, como veremos en este Módulo, tienen una íntima relación con la salud.

¿Qué te parece si hacemos una revisión de tus hábitos de sueño, tiempo sedentario y actividad física? La idea es que identifiques a detalle el tipo y la frecuencia de las actividades que realizas. Con tus respuestas elaborarás una gráfica que represente tu comportamiento respecto a las tres dimensiones del movimiento.

Para comenzar, sitúate en un día cualquiera, tú elige si es un día entre semana o un fin de semana. Responde con calma cada una de las preguntas que están diseñadas para recuperar tu comportamiento en torno a los tres aspectos del movimiento: actividad física, tiempo sedentario y sueño. Tómate el tiempo para responder cada pregunta. El resultado te sorprenderá y te ayudará a conocer un poco más sobre tus hábitos. ¡Comencemos!

Recuerda las actividades que realizas por la mañana:

- ▶ ¿Tienes un horario establecido para levantarte o lo haces dependiendo de las actividades del día o de la hora en que te acostaste?
- ▶ ¿Al despertar, te levantas enseguida o te quedas en la cama leyendo el periódico, viendo televisión o el celular, o pospones la alarma cada 5 minutos y duermes otro rato?
- ▶ ¿Realizas actividades laborales al despertar, antes de levantarte de la cama?

- ▶ ¿Realizas actividades del hogar al levantarte, cuáles?
- ▶ ¿Haces algún tipo de actividad física como limpieza del hogar, jugar con los niños, jardinería, entre otras?
- ▶ ¿Realizas ejercicio, por ejemplo, estiramientos, aeróbicos, correr?
- ▶ ¿Practicas algún deporte (en equipo o individual)?
- ▶ Si tomas el desayuno en casa ¿lo haces en el sillón, en la cama o en el comedor?
- ▶ ¿Desayunas viendo la televisión o el celular?

Trae a tu mente las actividades que haces en tu jornada de trabajo:

- ▶ ¿En el traslado vas sentada/o en el trayecto, caminas o usas bicicleta?
- ▶ ¿Tu trabajo implica estar sentada/o en la misma posición por más de 2 horas continuas?, ¿pasas tiempo frente a una pantalla?, ¿cuánto?
- ▶ ¿Puedes estar en movimiento?, si es así, ¿qué actividad realizas (caminar, subir y bajar escaleras, hacer pausas activas con el alumnado, trasladarte de una escuela a otra, para hacer trámites, etcétera)?
- ▶ ¿Trabajas en posición sentada o de pie?
- ▶ ¿Tienes reuniones de pie o en posición sentada?
- ▶ ¿Tomas alguna siesta? ¿Por cuánto tiempo?

Al terminar tu jornada laboral:

- ▶ ¿En el traslado vas sentada/o durante el trayecto), caminas o usas bicicleta?
- ▶ ¿Realizas algún deporte (individual o en equipo) o ejercicio (caminata, correr, yoga, pesas, entre otros)?
- ▶ ¿Llevas a cabo alguna actividad recreativa?
- ▶ ¿Tomas siesta?
- ▶ ¿Hablas con otras personas, por teléfono o videollamada, o en persona, en posición sentada o acostada?
- ▶ ¿Llevas a cabo alguna labor en casa (sacudir, barrer, trapear, acarrear agua, alimentar animales, lavar los trastes)?
- ▶ ¿Dedicas tiempo a ver la televisión, jugar videojuegos, revisar el celular, tableta o la computadora?
- ▶ ¿Lees mientras estás en posición sentada o acostada?

- ▶ ¿Realizas algún pasatiempo mientras estás en posición sentada o acostada? Por ejemplo, tejer, armar rompecabezas, jugar juegos de mesa, tocar algún instrumento musical.
- ▶ Si vas a hacer la compra de víveres, ¿vas caminando o en transporte?, ¿cargas las bolsas?

En la noche:

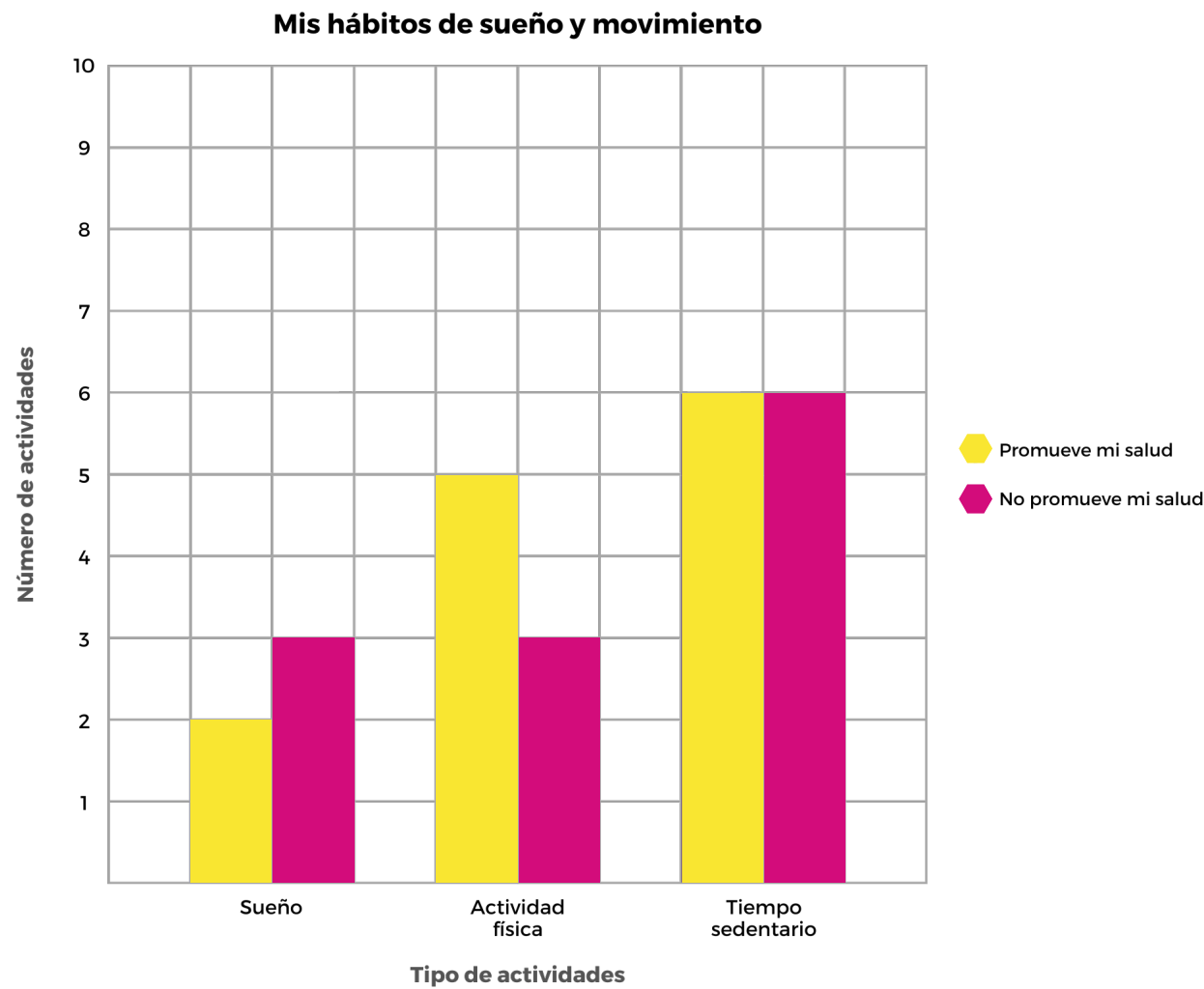
- ▶ ¿Realizas algún tipo de actividad física (aseo, juegos de pie, baile), ejercicio (caminar, correr) o deporte (en equipo o individual con marco institucional)?
- ▶ ¿Tienes una rutina para irte a dormir y un horario establecido?
- ▶ ¿Para dormir, apagas todas las luces de tu habitación?
- ▶ ¿Lees antes de dormir o trabajas en la computadora una vez que ya te acostaste?
- ▶ ¿Tienes televisión en tu habitación?, ¿la ves antes de dormir?
- ▶ ¿Dejas el teléfono celular cerca de tu cama antes de dormir?
- ▶ ¿Te levantas en la madrugada para ir al baño?
- ▶ ¿Logras dormirte después de media hora o más tiempo posterior a que te acostaste?

Para seguir con la actividad, regresa a leer tus respuestas y clasifícalas señalando con color amarillo las que consideras que te benefician y con rosa las que te parezcan perjudiciales. ¿Qué observaste? ¿Cómo te sientes con esta recuperación de tu comportamiento sobre los tres aspectos del movimiento?

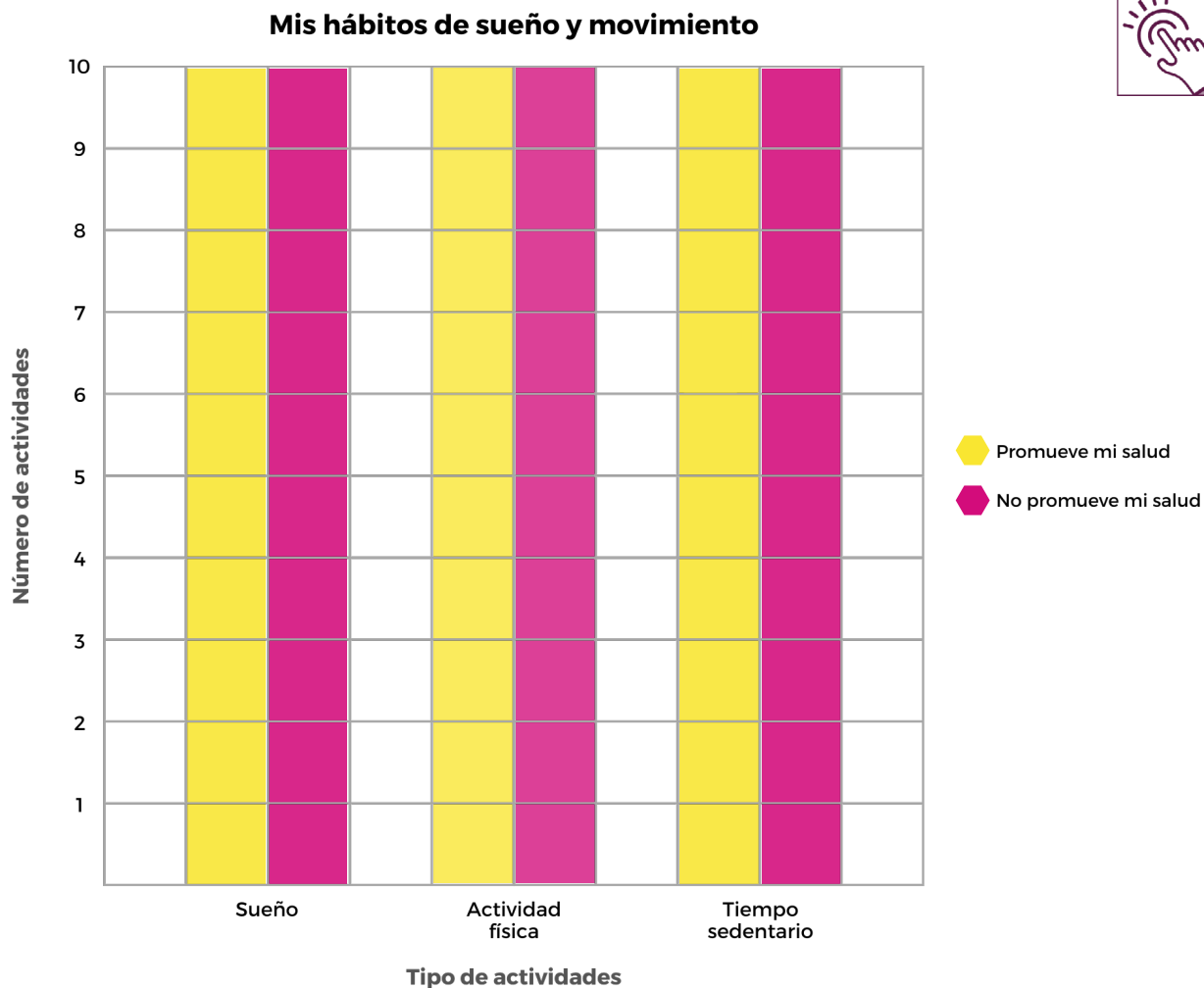
Ahora es momento de elaborar una gráfica en la que cuantifiques las actividades que llevas a cabo con relación a cada uno de los 3 aspectos del movimiento, puedes elaborarla en el formato editable.

La idea es que con tus respuestas elabores una gráfica de barras: el eje vertical representará el número de actividades que realizas y el horizontal el tipo de actividades. Como ya identificaste aquellos hábitos que consideras que promueven o perjudican tu salud, solo tienes que colocarlos en la barra correspondiente, coloreando un cuadro por cada actividad que realices en cada uno de los aspectos.

Te mostramos el siguiente ejemplo:



Con base en el ejemplo anterior, realiza tu gráfica en el siguiente formato editable.



Una vez que tienes tu gráfica, obsérvala, ¿qué tipo de actividades realizas con mayor frecuencia?, ¿cuáles realizas con menor frecuencia?, ¿qué diferencias hay entre las actividades de tiempo sedentario y las de actividad física?, ¿identificas los comportamientos que benefician y los que perjudican tu salud?

Para continuar, revisa la siguiente información.

Las tres dimensiones del movimiento son actividad física, comportamientos sedentarios y sueño.

1. Actividad física

Todas y todos nos movemos de alguna forma u otra pues no somos seres estáticos, sin embargo, no siempre lo hacemos de manera consciente ni distinguiendo el tipo de actividad que realizamos.

Cuando decidimos iniciar una vida más activa tendemos a pensar que vamos a necesitar tiempo para ir al gimnasio o dinero para pagar clases. Sin embargo, llevar un estilo de vida activo no se reduce solamente al deporte o al ejercicio (Argumedo, et al., 2021). Existe una variedad de dominios de la actividad física (OMS, 2020) en las que todas y todos podemos participar sin que importen nuestras capacidades físicas, conocerlos nos permite ampliar las posibilidades para empezar con un estilo de vida activo (Argumedo, et al., 2021). Estos dominios se ejemplifican en la siguiente figura:



Fuente: Elaboración propia, adaptada del Instituto Nacional de Salud Pública (2021).

La actividad física, el ejercicio y el deporte no son lo mismo.

Actividad física

- ▶ Es cualquier movimiento producido por los músculos, y en que se necesita gastar más energía que cuando se está en reposo (WHO, 2020).
- ▶ Refiere a todas las actividades que podemos realizar en diversos contextos, como en los espacios de recreación, laborales, educativos, en el hogar o al transportarnos (WHO, 2020).
- ▶ Algunos ejemplos de actividad física son: subir y bajar escaleras, realizar la limpieza del hogar, estirarnos cada hora cuando estamos trabajando frente a la computadora, ir y regresar caminando o en bicicleta al trabajo, salir a caminar con el perro, jugar con las niñas y los niños en casa o en la escuela, entre otras.

Ejercicio

- ▶ Es una actividad física que varía en intensidad de baja a alta, que es planeada o estructurada y que incluye repeticiones. Se realiza con el objetivo de adquirir o mantener la condición física (Biddle & Mutrie, 2008).
- ▶ Algunos ejemplos de ejercicio son caminar de forma estructurada, correr, hacer aerobics en casa o al aire libre, practicar yoga, asistir al gimnasio, entre otras.

Deporte

- ▶ Cubre una gama de actividades que consideran un conjunto de reglas y con un componente de competencias (WHO, 2020).
- ▶ Implica la actividad física realizada por equipos o individuales y están respaldadas por un marco institucional, como una agencia deportiva (WHO, 2020).
- ▶ Algunos ejemplos de deporte son fútbol, basketball, volleyball, gimnasia.

2. Los comportamientos sedentarios

- ▶ Implican momentos que ocurren al estar en posición sentada, reclinada o acostada que no requieren que el cuerpo gaste energía superior al reposo (WHO, 2004).
- ▶ Los comportamientos sedentarios son los más comunes a lo largo del día, pueden tener cualquier duración y ocurrir en todos los contextos de nuestra vida cotidiana.

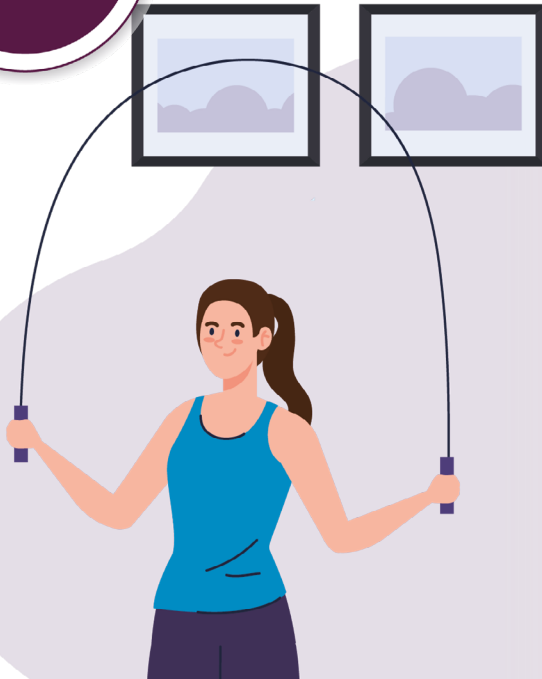
3. Sueño

- ▶ Es una actividad tan esencial para las personas como alimentarse sanamente, hidratarse con agua simple, moverse y respirar.
- ▶ El cerebro se mantiene activo durante el sueño porque mientras dormimos ocurren varias actividades vitales que nos ayudan a mantener un buen estado de salud y a que nuestro cuerpo funcione de manera óptima, por lo que no dormir lo suficiente puede ser peligroso para nuestra salud mental y física (National Institutes of Health, 2013).

¿Qué te pareció empezar a identificar tus actividades con relación a la actividad física, tiempo sedentario y sueño? Como se ha mencionado anteriormente en este Diplomado, los hábitos son conductas que repetimos hasta apropiarnos de ellas y las realizamos de forma casi inconsciente. Detenerte a contemplar, identificar y clasificar tus hábitos te puede brindar un nuevo panorama sobre tu estilo de vida, así como sensibilizarte acerca de los efectos que estos tienen en tu salud, lo que representa un primer paso hacia el cambio.



¡A saltar!



Vamos a saltar la cuerda, puedes hacerlo en espacio abierto o en interiores, sola/ o acompañada/o. Si no tienes cuerda o te falta espacio para hacerlo, no importa, usa tu imaginación y realiza los movimientos.

Realiza este ejercicio durante 30 segundos y descansa 10, y así continuamente hasta que completes 10 minutos de movimiento. Con el tiempo, y conforme aumente tu resistencia, puedes aumentar los intervalos a 45 segundos y descanso de 15, y posteriormente a 60 segundos y descanso de 30.

¡Sigue sumando acciones como esta para moverte hacia una vida activa!

Actividad 3. Efectos del movimiento

Adquirimos mayores beneficios de los tres aspectos relacionados al movimiento cuando realizamos actividad física suficiente, limitamos el tiempo sedentario y tenemos un sueño adecuado y suficiente para nuestra edad. Pero ¿conoces el efecto que tiene en tu vida adoptar estas actividades como hábitos? ¿Sabes cómo puede afectar negativamente el mantener un estilo de vida en el que predomina el tiempo sedentario y el sueño insuficiente?

Para la siguiente actividad, necesitarás:



- ▶ 2 hojas de rotafolio ó cartoncillo.
- ▶ Tarjetas de cartulina.
- ▶ Cinta adhesiva o pegamento.
- ▶ Plumones, colores o crayolas.

Primero, con las hojas de rotafolio pegadas de forma vertical, colócate sobre ellas en la posición que más te guste. Pídele a alguien que dibuje tu silueta en el rotafolio y escribe tu nombre con letras grandes y visibles en la parte superior.

Después, en las tarjetas de cartulina escribe el efecto positivo y negativo que consideras que tus hábitos de actividad física, sueño y vida sedentaria pueden tener en distintos ámbitos de tu vida (cognitivo, emocional, salud física, familiar, laboral y social). Una vez que anotes el impacto positivo de un color y el negativo con otro, pega las tarjetas en la silueta.

- En la parte interna, ubica a la altura de la cabeza las que se relacionan con el ámbito cognitivo, y en la parte del cuerpo que consideres pertinente las del nivel emocional y de la salud física. Se colocan al interior, porque son los que tienen que ver contigo.
- En la parte de afuera, pega las tarjetas que tienen que ver con los ámbitos familiar, laboral y social, que son los que se relacionan con los entornos.

Nota: Una variante de la actividad puede ser llevarla a cabo en equipo. Comparte con tu familia o compañeras/os de casa la información que revisaste. Al finalizar, comenten acerca de la actividad, qué observan en sus siluetas y qué piensan y sienten al respecto. Si por cuestión de espacio se te dificulta llevar a cabo la actividad en las hojas de rotafolio, puedes utilizar 3 o 4 hojas tamaño carta, pegarlas, y trazar la silueta a menor proporción.

Una vez que terminaste de escribir y pegar las tarjetas, pon tu silueta frente a ti, ¿qué observas?

Revisa la siguiente información para seguir aprendiendo sobre el sedentarismo.

Comportamiento sedentario

Las personas que pasan sentadas largos períodos de tiempo pueden tener mayor riesgo y/o posibilidades de desarrollar problemas de salud, como: metabolismo lento (Thyfault, Du, Kraus, Levine, Booth, 2015), problemas de postura, dolor de espalda, lesiones de columna, depresión (Hanna, Daas, El-Shareif, Al-Marridi, Al Rojoub & Adegboye, 2019), síndrome metabólico (Renninger, Hansen, Steene-Johannessen, Kriemler, Froberg, Northstone et al., 2020). Incluso si se hace actividad física con regularidad, el sedentarismo aumenta el riesgo de muerte y de enfermedades como: diabetes, enfermedades cardiovasculares, ataques cardíacos y accidentes cerebrovasculares, muertes por eventos cardiovasculares, y cáncer (Celis-Morales et al., 2018; Carter, Hartman, Holder, Thijssen & Hopkins, 2017).

Periodos largos de tiempo sedentario pueden causar molestias o dolores musculares y óseos, así como repercusiones a nivel de los riñones, corazón y metabolismo. Existe evidencia científica que indica que altos niveles de comportamiento sedentario se relacionan con enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo 2, y mortalidad por causas cardiovasculares y cáncer (WHO, 2020).

Efectos más comunes a corto o mediano plazo de un sueño insuficiente o de poca calidad (Johns Hopkins Medicine, s.f.).

Salud:

- ▶ Disminuye la capacidad inmunológica (de defensa del cuerpo).
- ▶ Incrementa en un 36% el riesgo de cáncer de colon y recto.
- ▶ Incrementa 3 veces el riesgo de padecer diabetes tipo 2.
- ▶ Incrementa el riesgo de hipertensión arterial.
- ▶ Incrementa 48% el riesgo de desarrollar enfermedades del corazón.
- ▶ Incrementa 3 veces la probabilidad de enfermarse por un resfriado.
- ▶ Incrementa los antojos por alimentos dulces, salados y con fibra.

- ▶ Incrementa los niveles de la hormona del hambre (grelina).
- ▶ Disminuye los niveles de la hormona del control del apetito (leptina).
- ▶ Incrementa el riesgo de obesidad en un 50% si duermes menos de 5 horas por la noche.

Efectos en el cerebro

- ▶ Incrementa un 33% el riesgo de tener demencia.
- ▶ Incrementa el riesgo de: depresión, irritabilidad, ansiedad, olvido, pensamiento difuso.
- ▶ La edad cerebral aumenta entre 3-5 años cuando no se duerme suficiente.

Seguridad (Estados Unidos)

- ▶ 6000 accidentes ocurridos en el año son causados por personas que manejan con sueño.
- ▶ 1 de cada 25 adultos se han quedado dormidos al volante en el último mes.

La falta de sueño favorece la aparición de enfermedades mentales como la depresión y ansiedad. El insomnio aumenta los síntomas de depresión, afecta la tasa de recaídas y la tasa de respuesta al tratamiento. Trastornos como las pesadillas recurrentes aumenta el riesgo de pensamientos negativos y conductas suicidas. Sin embargo, el tratamiento del insomnio por medios no farmacológicos mejora la respuesta al tratamiento de la depresión (Torre-Bouscoulet, Fernández-Plata, MartínezBriseño, Pérez-Padilla, Guzmán-Barragán, 2016).

¿Qué opinas sobre esto? ¿Qué llamó tu atención? ¿Qué datos te resultaron más llamativos? Regresa a tu silueta y ajusta lo que consideras oportuno modificar o agregar sobre los efectos que has notado que perjudican tu salud ¿Identificas algo

que te represente un problema? Identificar el efecto que tus hábitos de sueño, tiempo sedentario y actividad física tienen en tu vida personal y en los entornos en que te desenvuelves, te da la posibilidad de hacer conciencia de la relación que estos pueden tener con otros ámbitos de tu vida. Por ejemplo, realizar actividad física puede ayudarte a tener un sueño de calidad, percibir los beneficios del ejercicio en tu cuerpo puede ser una motivación para consumir alimentos más sanos, o bien, tener un sueño reparador ayudará a disminuir el antojo de productos chatarra entre las comidas. ¿Logras identificar comportamientos que estén relacionados en tu estilo de vida actual?

2. Me muevo y duermo, luego existo

Puede suceder que la actividad física, el ejercicio o el deporte que se realiza en la infancia vaya disminuyendo en la medida que pasan los años, hasta ser nula o casi nula en la vida adulta. Es frecuente escuchar frases como “yo ya no estoy para eso” o “en mis tiempos yo jugaba... o bailaba...” las cuales expresan la idea de que estas actividades pertenecen al pasado. Es posible que detrás de esas ideas se esconda la creencia, oculta quizá, de que el juego, el movimiento, el ejercicio y el deporte, son actividades de la infancia y de la juventud. Esta creencia puede verse fortalecida por las limitaciones económicas, por la falta de ambientes y espacios propicios, por la percepción de inseguridad o incluso por la idea de que “no hay tiempo para eso”, ya que las horas del día se destinan casi en su totalidad al trabajo y/o a las obligaciones del hogar.

Como pasa con muchos aspectos de la vida, cuanto más dejamos de hacer una actividad, más retador resulta incorporarla nuevamente a nuestro día a día. Sin embargo, la buena noticia es que nuestro cuerpo está hecho para moverse en todas las etapas de la vida.

Actividad 4. Si el movimiento es vida, ¿por qué no me muevo?

Como las circunstancias de cada persona son diferentes, te invitamos a detenerte un momento a explorar, en tu experiencia y en tu momento presente, cuáles podrían ser las razones por las que no realizas actividad física de manera regular en tu vida diaria. Hacerlas visibles y nombrarlas es, aunque no lo creas, el inicio del cambio.

Antes de comenzar, considera que, por su intensidad, las actividades se clasifican (Bonvecchio, et al., 2015) en:

Actividad física ligera:

- ▶ La mayoría de las actividades del día a día se encuentran dentro de esta categoría: estar de pie, caminar lento, levantar objetos, etc.
- ▶ Este tipo de actividades no altera la respiración ni el ritmo cardíaco, pero contribuye a mantener el cuerpo activo y el gasto de energía.
- ▶ Una persona que sólo realiza este tipo de actividades se considera inactiva.
- ▶ Es posible que algunas personas tengan episodios cortos de actividades de mayor intensidad, como subir escaleras o cargar objetos pesados; sin embargo, éstos no tienen una duración suficiente como para contar para la recomendación de actividad física.

Actividad física moderada a vigorosa:

- ▶ Es el tipo de actividad que produce beneficios para la salud, por ejemplo: caminata rápida, brincar, bailar, hacer yoga, jugar en el parque.
- ▶ Ocasiona que la respiración y el ritmo cardíaco se eleven por encima de lo normal.
- ▶ La diferencia entre la actividad moderada y la vigorosa es que en la primera es posible sostener una conversación sin perder el aliento y en la segunda no.

Considerando lo anterior, durante tres días anota en la tabla el tiempo estimado que destinas a realizar actividad física, ejercicio o deporte a la semana, así como a dormir y a actividades sedentarias. Coloca las actividades con el color que se indica:

- ▶ Verde claro. Tiempo que hice labores domésticas o actividades ligeras como caminar en casa (actividad física ligera).
- ▶ Verde oscuro. Tiempo en el que sentí que se agitaba mi corazón y mi respiración aumentó (actividad física moderada).
- ▶ Azul. Tiempo que dormí.
- ▶ Rojo. Tiempo que estuve sentado/a (frente a pantalla, trabajando, estudiando, platicando, etcétera).



Día 1

	00:00	01:00	02:00	03:00	04:00	05:00	06:00	07:00	08:00	09:00	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00	21:00	22:00	23:00
																								
																								
																								
																								

Día 2

	00:00	01:00	02:00	03:00	04:00	05:00	06:00	07:00	08:00	09:00	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00	21:00	22:00	23:00
																								
																								
																								
																								

Día 3

	00:00	01:00	02:00	03:00	04:00	05:00	06:00	07:00	08:00	09:00	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00	21:00	22:00	23:00
																								
																								
																								
																								

Con base en la estimación anterior, anota en la siguiente tabla el tiempo que destinas aproximadamente a cada una de las tres actividades.

A continuación, compáralo con las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud para una buena salud, que se señalan en la siguiente tabla. En caso de que tu respuesta sea diferente a la recomendada, enumera las posibles razones, comenzando por colocar el número uno al motivo que consideres más relevante.

¿Me muevo y descanso lo suficiente? ¿Por qué?



	Recomendación	¿Qué me impide hacer la recomendación?
¿Cuánto tiempo hago actividad física a la semana?	Realizar 150 a 300 minutos de actividad física aeróbica de intensidad moderada (andar en bicicleta, caminar rápido o trotar, bailar, jardinería, saltar, lavar el coche, trapear la casa, jugar con los hijos, pasear y excursionismo, lavar la ropa). O al menos 75-150 minutos de actividad física aeróbica de intensidad vigorosa (nadar, correr, senderismo, fútbol, basquetbol, aerobics, zumba, voleibol, yoga). O una combinación equivalente de actividad de intensidad moderada y vigorosa durante la semana. Y realizar al menos 2 veces por semana, actividades de fuerza (cargar bolsas de las compras, pesas con bajo peso, subir y bajar escaleras, sentadillas).	No tengo tiempo No hay espacio en mi casa Prefiero hacer otras cosas No tengo dinero No es seguro salir a la calle No me gusta Me da vergüenza Tengo cansancio Nunca lo he hecho Mi condición de salud no me lo permite
¿Cuánto tiempo duermo normalmente?	Entre 7 y 9 horas	Tomo bebidas estimulantes No me da sueño Mis vecinos hacen mucho ruido No necesito dormir tanto Me gusta cenar pesado Tengo una condición de salud (física o mental) que no me permite dormir bien
¿Cuánto tiempo sedentario tengo al día aproximadamente?	Sustituir las actividades sedentarias por las físicas. Interrumpir las actividades sedentarias por lo menos cada 2 horas para realizar actividades físicas.	Mi trabajo exige estar en posición sentada No me parece importante Sería un desperdicio de tiempo Descanso viendo la tele o el celular Debido a una condición de salud, paso la mayor parte del tiempo en posición sedentaria

¿Consideras que las primeras razones que señalaste dependen de ti o están más relacionadas con tu entorno, con otras personas, espacios o condiciones?

Para responder esta pregunta distingue las razones asociadas a tu estilo de vida (hábitos, costumbres, creencias), de las relacionadas con los entornos en que te desenvuelves y las personas que te rodean (familia, amistades, compañeros de trabajo), con la disponibilidad de espacios o recursos (falta de recursos o falta de parques o deportivos), o con alguna condición de salud que presentes. Elige un color para marcar las que estén vinculadas directamente contigo y esté a tu alcance modificar.

Para continuar con la reflexión te compartimos lo que la investigación reporta como barreras para la actividad física, es decir, aspectos relacionados con características sociodemográficas, biológicas, psicológicas, de comportamiento, sociales y ambientales, y que pueden representar un impedimento para realizar actividad física.

Lee con detenimiento la infografía y ve identificando aquellos aspectos que representan una barrera para realizar actividad física para ti:

Barreras para realizar actividad física

Sociodemográficas

Situación económica. Aunque puede variar, se ha encontrado que las personas ubicadas en un nivel socioeconómico bajo, tienden a hacer menos ejercicio que aquellas que tienen uno alto.

Género. Los hombres tienden a ser más activos que las mujeres.

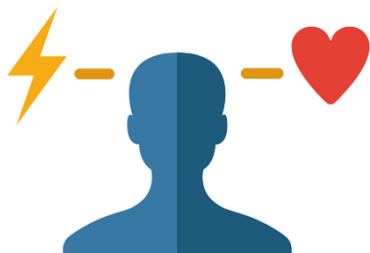
Edad. A mayor edad, mayor probabilidad de que la actividad física disminuya o no se realice.



Psicológicas

Confianza. Las personas con niveles bajos de autoconfianza, tienden a realizar menos actividad física.

Actitud. Las personas que mantienen actitudes negativas hacia la actividad física, tienden a no realizarla.



Sociales

Fumar. Las personas que fumen ven reducida su capacidad física, lo que puede hacerles propensas a la inactividad.

Dieta poco saludable. Las personas que tienden a ingerir alimentos poco saludables tienden a ser menos activas.



Biológicas

Aptitud física. Si la condición física no es muy favorable, aumenta la posibilidad de que no se realice actividad física.

Alta composición corporal. Las personas con mayores niveles de grasa corporal, tienden a ser menos activos.



Comportamiento

Apoyo social. Las personas que perciben menor apoyo por parte de familia, amigos, empleadores, colegas, etc., tienden a hacer menos actividad física.

Intenciones familiares. Las personas cuyas familias tienden a ser inactivas, tienen mayor probabilidad de ser inactivas también.



Ambientales

Infraestructura vial. Las personas que viven en lugares donde no hay carriles para bicicleta o ciclovías, tienden a ser menos activas.

Condiciones climáticas. Las personas que viven en lugares donde las condiciones climáticas son extremas, tienden a realizar menos actividad física.

Fuente: Elaboración propia con información de Biddle, Mutrie & Gorely (2015).

Sabemos que las barreras arriba mencionadas son aspectos que se encuentran fuera de tu alcance para ser modificadas, ya que tienen que ver con aspectos sociales, culturales, de políticas públicas, de crianza y con otras personas, pero eso no significa que tengas que permanecer estático/a y que no puedas hacer nada ante estas situaciones.

Recuerda que, aun cuando existen condiciones que no podemos modificar o mejorar, sí podemos, a nivel personal, realizar ajustes a fin de disminuir la influencia que estas tienen en nuestras acciones: una mujer no puede esperar que se eliminen los estereotipos de género (madre/esposa -que prioriza a sus hijos o esposo-, bonita -que aprende desde pequeña que “las niñas no corren, no sudan, no se ensucian”- o frágil -que identifica que el patio escolar está destinado a la actividad física de los niños-) para comenzar a hacer ejercicio, pero sí puede cuestionarlos y rechazarlos a partir de implementar acciones personales para incrementar su actividad física.

En la siguiente tabla, escribe aquellas barreras para la actividad física que identificaste en tu vida a partir de la revisión de la infografía, y escribe en la columna correspondiente las acciones que puedes llevar a cabo para contrarrestar el efecto negativo de estas.

Ejemplo:

Barrera: Identifico como barrera que consumo muchas harinas y casi no tomo agua. ¿Qué puedo hacer?: Empezaré a tomar más agua y aumentar la actividad física que realizo, empezando a caminar en mi casa por 15 minutos.

Barreras para la actividad física	
Barreras	¿Qué puedo hacer?



La importancia de este análisis es brindarte una mirada amplia sobre aquello que influye en tu actividad física, tiempo sedentario y sueño, para que, al identificar y comprender mejor tus condiciones, puedas enfocarte en lo que sí puedes hacer, y pensar cómo podrías emprender acciones al respecto.

Someter a análisis tu comportamiento y vislumbrar aquello que representa una limitante, así como las acciones que puedes realizar para disminuir el impacto de las barreras, te ayuda a reconocerte como agente de cambio en tu propia vida y a transformar tu percepción. También te brinda un panorama realista sobre tus posibilidades de desarrollo.

Recuerda que no somos seres a merced de los elementos o de las circunstancias, tenemos el poder de transformar para crecer.



¿Sabías qué?

Al estar en posición sentada no quemas la grasa tan bien como cuando estás moviéndote. Sentarse durante largos periodos hace que se desactive la proteína lipasa, una enzima especial de las paredes de los capilares sanguíneos que descompone las grasas en la sangre.



¡No dejes que te alcance también!

Trabaja de pie. Deja tu asiento y ponte de pie mientras sigues trabajando, puedes continuar leyendo este documento si lo tienes impreso o adaptar el espacio donde está tu computadora.

Estiramientos. Deja tu asiento y realiza algunos movimientos para estirar los brazos, las piernas y los músculos que sientas tensos.

Haz pausas activas. Levántate y realiza movimientos con tus pies y manos como si estuvieras saltando la cuerda. Realiza esto durante 30 segundos y descansa 10 hasta que completes 5 minutos de movimiento. Conforme aumente tu resistencia puedes aumentar los intervalos o el tiempo.

¡Sigue sumando acciones como esta para moverte hacia una vida activa!

Haz clic y observa el video

Actividad 5. Dormir y moverme más, me hace bien

Es momento de revisar información para profundizar y aprender más sobre las dimensiones del movimiento.

Te invitamos a leer acerca de los beneficios que obtienes al dormir bien, y de los efectos nocivos que tiene en tu organismo el no hacerlo, al finalizar, redacta cinco beneficios que consideras más relevantes y cinco efectos nocivos que te parezcan importante resaltar.

El sueño cambia a lo largo de nuestras vidas, las niñas pequeñas y los niños pequeños requieren de 11 a 14 horas de sueño, y generalmente, toman siestas durante el día. En la adolescencia, disminuye la necesidad de dormir hasta que se alcanza la edad adulta, una persona adulta requiere de siete a nueve horas de sueño diarias para evitar los efectos de la falta de sueño, y

las personas adultas mayores de 65 años pueden necesitar solamente de siete a ocho horas diarias de sueño (Peters-Mathews, 2018).

Las encuestas indican que existe un serio problema de sueño, entre el 35 y el 40 por ciento de la población adulta duerme menos de siete a ocho horas entre semana (Peters-Mathews, 2018). Pero ¿por qué decimos que esto representa un serio problema?

¿Cuál es el impacto que tiene en nuestra vida diaria el no dormir las horas necesarias? Consecuencias negativas que tiene en nuestro organismo la baja calidad del sueño:

- Puede incrementar el estado de alerta, lo que se relaciona con cuadros de insomnio. De igual forma, afecta el estado de ánimo, provocando irritabilidad (National Institutes of Health, 2013c) y puede empeorar la depresión, exacerbar el dolor y debilitar las funciones ejecutivas que afectan el juicio, la planificación, la organización, la concentración, la memoria y el rendimiento (Peters-Mathews, 2018).
- Reducir 1 hora de sueño parece poco, pero esto puede hacer que se dificulte la concentración al día siguiente y que el tiempo de respuesta sea lento. También hay posibilidades de que se tomen decisiones incorrectas y se asuman riesgos innecesarios, lo que puede resultar en un rendimiento laboral o académico deficiente y un riesgo más alto de tener accidentes automovilísticos (National Institutes of Health, 2013c).
- Puede tener resultados letales, ya que existe una relación entre el incremento del riesgo de accidentes de tráfico mortales con la pérdida de sueño, lo que se vincula también con el consumo de alcohol. Por otra parte, las personas que duermen menos de cinco horas diarias presentan dos o tres veces mayor riesgo de tener un ataque cardíaco (Peters-Mathews, 2018).

- ▶ La falta de sueño puede producir condiciones parecidas a la diabetes en personas que de otro modo son saludables (National Institutes of Health, 2013a). Esto se relaciona con el riesgo de desarrollar síndrome metabólico.
- ▶ Puede aumentar el riesgo de padecer infecciones, pues debilita al sistema inmunitario. Algunas investigaciones han demostrado que las personas que descansaban bien y recibían la vacuna contra la gripe, desarrollaban una protección más fuerte contra la enfermedad que aquellas que tenían malos hábitos de sueño (National Institutes of Health, 2013a).
- ▶ No dormir lo suficiente constantemente puede aumentar el riesgo de tener hipertensión arterial o enfermedad cardíaca (National Institutes of Health, 2013c).
- ▶ Mientras menos horas se duerme, más alta es la tendencia a preferir consumir alimentos con alto contenido calórico y carbohidratos, por lo que existe mayor probabilidad de aumentar de peso y presentar obesidad (National Institutes of Health, 2013c).
- ▶ Se ha encontrado que los hombres que duermen solo entre 4 y 5 horas por la noche, presentan una significativa disminución en el tamaño testicular en comparación con los que duermen 7 horas o más, de igual forma, presentan niveles de testosterona equivalentes a los de una persona diez años mayor. Similares deterioros se han observado en la salud reproductiva de las mujeres, causados por la privación del sueño (Walker, 2019).

Un aspecto a tener en cuenta cuando hablamos de las consecuencias negativas que el no dormir bien puede tener en las personas, es que no sólo debemos considerar la cantidad de horas que dormimos, sino también la calidad del sueño (National Institutes of Health, 2013c).

El sueño es un proceso activo de múltiples fases, durante las cuales ocurren cambios característicos de la actividad eléctrica cerebral y de la actividad de los ojos y de la musculatura. Estas fases alternadas de sueño se conocen como de No Movimiento Rápido de los Ojos (NREM, por sus siglas en inglés) y sueño de Movimiento Rápido de los Ojos (REM, por sus siglas en inglés).

Las primeras cuatro fases del sueño son fases NREM para, después, llegar a una fase REM. Cabe señalar que estas fases son cíclicas y en cada ciclo, la duración de fase 5 (REM) aumenta y tiene una media de duración de 20 minutos. (Elsevier, 2019).



Fuente: Elaboración propia con base en datos de Elsevier (2019).

Durante cada una de las fases sucede una serie de cambios en el cuerpo como los que se describen en la siguiente tabla:

Cambios fisiológicos durante las fases NREM y REM del sueño		
Proceso fisiológico	NREM	REM
Actividad cerebral	Disminuye con la sensación de estar despierto	Incremento en las áreas motoras y sensoriales, mientras que en otras áreas es similar al NREM
Frecuencia cardíaca	Desacelera con la sensación de estar despierto	Incrementa y varía comparado con la fase NREM
Presión arterial	Disminuye con la sensación de estar despierto	Incrementa hasta en un 30% y varía comparada con la fase NREM
Actividad del nervio simpático	Disminuye con la sensación de estar despierto	Incrementa significativamente en comparación a cuando se está despierto
Tono muscular	Similar a cuando está despierto	Ausente
Flujo sanguíneo al cerebro	Disminuye con la sensación de estar despierto	Incrementa de la fase REM, depende de la región cerebral
Respiración	Disminuye con la sensación de estar despierto	Incrementa y varía comparado con la fase NREM, pero puede sufrir varios paros; la tos se suprime
Resistencia de las vías respiratorias	Aumenta con la sensación de estar despierto	Incrementa y varía comparado a cuando se está despierto
Temperatura corporal	Se regula en un rango menor a cuando está despierto; por ejemplo, temblar de frío se puede dar a una menor temperatura que cuando está despierto	No está regulada; no se tiembla de frío ni suda, la temperatura se adapta a la temperatura ambiental
Excitación sexual	Ocurre frecuentemente	Mayor que en fase NREM

Las personas que frecuentemente tienen un sueño interrumpido o de corta duración, posiblemente no pasen el tiempo suficiente en las diferentes etapas del sueño (National Institutes of Health, 2013b). La calidad del descanso y el cómo funciona nuestro cuerpo al día siguiente, depende del total de horas que dormimos y de la duración de las distintas etapas de sueño que se tienen cada noche (National Institutes of Health, 2013c).

Los efectos positivos que el dormir bien tiene en tu vida son múltiples y muy importantes, a continuación, mencionaremos algunos de estos:

- ▶ Para poder pensar con claridad, reaccionar con rapidez y crear recuerdos, necesitamos dormir, las rutas del cerebro que nos ayudan a aprender y recordar se encuentran muy activas mientras estamos durmiendo (National Institutes of Health, 2013c).
- ▶ Durante las Fases 3 y 4 del sueño NREM, la actividad cerebral aumenta y se recargan y renuevan los sistemas inmune y cardiovascular (Walker, 2020).
- ▶ Al entrar al sueño REM, con el aumento intenso de las ondas cerebrales, recibimos una especie de primeros auxilios emocionales, aumenta la creatividad y la información se asienta, es por eso que al día siguiente nos resulta más fácil resolver algún problema que nos parecía sumamente difícil el día anterior (Walker, 2020).
- ▶ Así mismo, se fortalecen las conexiones neuronales. Dado que los ciclos de sueño se repiten, se entra al sueño REM varias veces en la noche, periodo en el que el cerebro y el organismo se energizan, provocando que el hipocampo, que es la estructura cerebral considerada el almacén de nuestra memoria se restaure, transformando así la memoria a corto plazo en memoria a largo plazo (Marcu, 2015). Basándose en los efectos benéficos que el sueño tiene para la memoria, actualmente las y los especialistas se encuentran investigando su relación con la prevención y el tratamiento del Alzheimer (Walker, 2020).

- Tener buenos hábitos de sueño puede también ayudarte a prevenir infecciones o a recuperarte más rápidamente de estas, ya que el sistema inmunitario emplea el tiempo de sueño para regenerarse, al hacerlo, puede luchar con eficacia contra las toxinas y gérmenes que nos amenazan continuamente (Walker, 2020).
- Así mismo, al dormir el organismo produce hormonas que ayudan a las niñas, niños y adolescentes a crecer y a las personas de cualquier edad a producir masa muscular y reparar los daños que sufre el organismo. La hormona del crecimiento, por ejemplo, se produce al dormir (Eunice Kennedy Shriver National Institute of Child Health and Human Development, 2018).

5 beneficios de dormir bien





5 efectos nocivos del sueño insuficiente





¿Habías pensado en todos los beneficios que tiene dormir bien para tu bienestar?

Como pudiste ver, en el sueño ocurren procesos que preparan al cuerpo para afrontar un nuevo día, incluyendo los cerebrales, regenerativos de los músculos y hormonales, entre otros, que hacen del sueño algo imprescindible para el equilibrio y correcto funcionamiento del cuerpo. Por lo tanto, debemos considerarlo como un comportamiento esencial para preservar la vida.

Al igual que el sueño, realizar alguna actividad física aporta múltiples beneficios a tu cuerpo. Para conocer más sobre estos beneficios, revisa la información y anota 5 beneficios de realizar actividad física que consideres los más importantes.

En el caso de la actividad física, algunos de los beneficios que conlleva son la prevención de enfermedades transmisibles y no transmisibles como enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo 2, osteoporosis, osteoartritis, dolor de espalda baja, muchos tipos de cáncer, y episodios de infarto cardíaco, así como el mantenimiento de huesos, músculos y del sistema cardiovascular (WHO, 2010, 2020), el fortalecimiento del sistema inmunológico (Brolinson & Elliott, 2007), y la prevención y tratamiento de sobrepeso y obesidad (Katzmarzyk et al., 2015; Sarmiento et al., 2015).

Entre los beneficios de la actividad física en la salud mental y emocional, se distinguen sus efectos en la autoestima, en la función cognitiva, en la mejora en la calidad de vida y en la prevención del deterioro cognitivo, así como en la depresión, y en el uso y abuso de sustancias que producen adicción (Biddle, 2016; Iannotti et al., 2009; WHO, 2020). Con relación a la función cognitiva, realizar actividad física se asocia con un menor riesgo de enfermedad de Alzheimer y demencia (Hamer & Chida, 2008; Müller et al., 2020).

Favorece las habilidades sociales vitales y valores como el trabajo en equipo, el juego limpio y la tolerancia (Telles et al., 2013; United Nations Educational Scientific and Cultural Organization., 2015).

La práctica de deportes individuales favorece una autoimagen saludable y disminuye el riesgo de angustia emocional (Harrison, 2003). En general, quienes realizan algún deporte, sin importar si es en equipo o individual, tienen mejor autoconocimiento y regulación emocional, en comparación con quienes no realizan alguna actividad (Hansen et al., 2003).

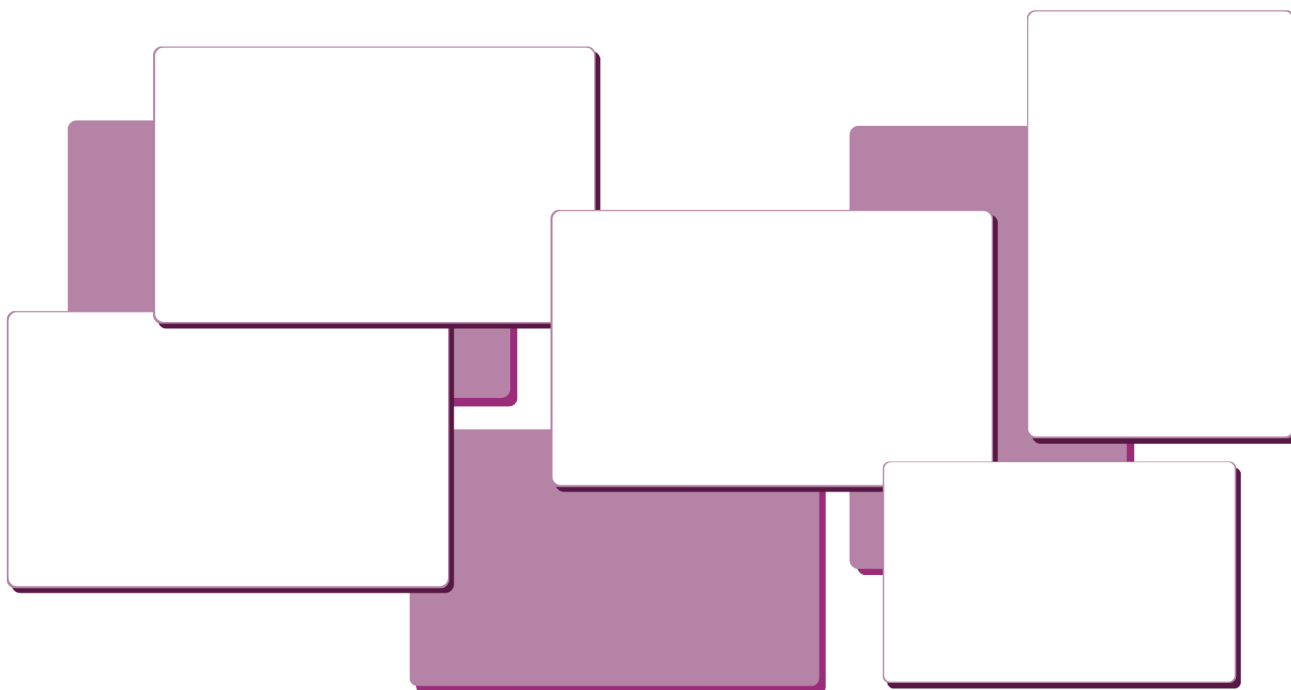
De igual forma, existe evidencia científica de que la actividad física es un factor protector de empezar a consumir o abusar de sustancias adictivas, como nicotina, tabaco y marihuana (Bardo & Compton, 2015; Iannotti et al., 2009).

Cabe destacar que estos beneficios pueden tener un papel clave en otros esfuerzos. Por ejemplo, el uso de medios de transporte activo, como caminar o andar en bicicleta, tiene el potencial de reducir la emisión de gases de efecto invernadero (Hong, 2018) y, con ello, beneficiar a la disminución del cambio climático (Sallis et al., 2015). Los espacios públicos que promueven la actividad física, como parques, jardines o espacios al aire libre adecuados y de buena calidad, disminuyen las tasas de criminalidad de los vecindarios, promueven la salud mental, la cohesión social y el capital humano (Houlden et al., 2018; Jennings & Bamkole, 2019).

Beneficios de la actividad física



Ideas principales



Realizar actividad física de forma regular produce un efecto altamente positivo a corto, mediano y largo plazo en la salud y la calidad de vida, por ser una de las herramientas más eficaces para la prevención de enfermedades en las personas, no solamente a nivel fisiológico, sino que, además, tiene efectos en el estado de ánimo, la autoestima y aumenta las funciones cognitivas.

A continuación te invitamos a conocer con mayor profundidad por qué el tiempo sedentario nos afecta y cómo daña nuestro organismo. Revisa el siguiente video y analiza la información acerca de los comportamientos sedentarios. Al finalizar, escribe las ideas que más llamaron tu atención.



El tiempo sedentario puede incluir estar en posición sentada o acostada (tiempo libre, ocupacional y total), ver televisión o tiempo frente a pantalla, y tener niveles bajos de movimiento que pueden ser medidos por dispositivos que evalúan el movimiento o la postura (WHO, 2020). Actividades como tejer, manejar un auto, actividades de socialización en posición sentada, juegos de mesa que impliquen estar en posición sentada, también son comportamientos sedentarios. Cualquier momento sentado cuenta como sedentarismo. El más grave de todos es el tiempo frente pantalla.

Ser inactivo/a implica no cumplir con las recomendaciones mínimas de actividad física para la salud, mientras que ser sedentario/a implica tener conductas con poco gasto energético a lo largo del día, como estar sentado o acostado. De esta forma, aunque suene contradictorio, una persona puede ser activa y sedentaria a la vez; es decir, cumplir con las recomendaciones de actividad física diarias, pero al mismo tiempo destinar el resto del día a actividades sedentarias como ver televisión, trabajar en la computadora, o estar en posición sentada leyendo (Ekelund et al., 2016).

Estudios recientes han demostrado que ambos comportamientos son importantes para la buena salud, no basta con ser una persona activa, hay que reducir el tiempo sedentario. La Organización Mundial de la Salud recomienda que niñas, niños y adolescentes; personas adultas o personas adultas mayores; personas con condiciones como el embarazo, discapacidad, o enfermedad crónica limiten el tiempo que pasan en posición sentada y lo sustituyan por actividad física de cualquier intensidad (OMS, 2020).

El exceder el tiempo frente a pantalla y sentado es un riesgo para la salud en comparación con otros comportamientos sedentarios (Tremblay et al., 2017). Un estudio extensivo realizado con 465,450 personas en edad adulta demostró que quienes ven televisión por más de 3 horas al día, tienen un riesgo mayor a muerte temprana (Ekelund et al., 2016). El uso constante de la computadora, jugar videojuegos, ya sea en consola, computadora o celular, tiene un efecto en la salud del usuario, promoviendo la ganancia de peso en niñas, niños y personas adultas, y por ende afectando el desarrollo fisiológico y psicológico, en niñas y niños (Domingues-Montanari, 2017; Katzmarzyk et al., 2015). Las y los menores que pasan mayor tiempo frente a cualquier pantalla tienen mayor riesgo de tener sobrepeso y obesidad (Aglipay et al., 2020); lo cual tiene una estrecha relación con enfermedades crónicas no transmisibles. En particular, se sabe que la televisión puede también tener efectos en el desarrollo cognitivo y puede afectar el sueño y descanso (Hale & Guan, 2015).

¿Habías pensado en el tiempo que pasas en posición sentada o acostada? ¿Sabías cómo afecta el tiempo sedentario a tu organismo?

Efectos del comportamiento sedentario



Ideas principales



Recuerda que incorporar actividad física en tu vida diaria es más accesible de lo que se podría pensar y los beneficios que puede aportar a tu salud son muchos, lo mismo sucede con los hábitos que te ayudarán a lograr un sueño reparador: tener una zona destinada para el descanso que te permita una desconexión total, establecer rutinas y horarios en la medida de lo posible. ¡Interesante en verdad!

Actividad 6. Visualizo el cambio

Contemplar un cambio en nuestra vida no solo se basa en reconocer el impacto que nuestros hábitos poco deseables tienen en esta. Parte de sentirnos motivados a implementar nuevas prácticas y mantenerlas se basa en conocer y reconocer los beneficios que ese cambio puede traer a tu persona.

A continuación, te proponemos un ejercicio de proyección para ir visualizando los posibles beneficios que el cambio puede tener en tu persona.

Busca un lugar cómodo y trata de mantenerte lejos de distracciones en la medida de lo posible. Vamos a trabajar con tu imaginación.

1. Piensa en los cambios que te gustaría realizar para mejorar tus hábitos de actividad física y de sueño, tráelos a tu mente de la manera más vívida que puedas. Visualiza lo que quieres cambiar, cómo vas a hacerlo y con qué recursos.
2. Imagina que en ese momento realizas el cambio, ¿cómo te percibes?, ¿cómo te sientes?, ¿hay emoción, dudas, determinación o preocupación?
3. Ahora, avanza un poco más en el tiempo, los meses que consideres necesarios, y contéplate viviendo los beneficios que trajo a tu vida dormir más y despertar descansado, hacer más actividad y tener menos tiempo sedentario: ¿cómo te ves?, ¿qué sensaciones y sentimientos experimentas?, ¿de qué manera ha mejorado tu vida?
4. Detente a observar cómo estos cambios han impactado a tu familia, tus amistades o tus colegas de trabajo. Mantén esa imagen tuya y de tus personas significativas por unos segundos en tu mente.
5. Poco a poco, ve cerrando esta proyección de tu futuro, y céntrate en este momento, regresa a tu presente, pero aún con la idea que visualizaste en mente.

Comparte tus reflexiones y conocimientos con familiares, amistades, colegas de trabajo o tus estudiantes. Recuerda que muchos de los hábitos son aprendidos en el hogar desde la infancia y se relacionan con el estilo de vida de la familia o personas con las que hemos convivido a lo largo de la vida, por lo que los cambios que decidas realizar a nivel personal pueden influir en los de las personas con las que convives. Incluir a niñas, niños y adolescentes, así como a las personas de la tercera edad o con alguna discapacidad con quienes convivas puede ser también una oportunidad para la convivencia inclusiva.

Las siguientes recomendaciones te ayudarán a vislumbrar los cambios que podrías incorporar a tu dinámica diaria para mejorar tus horas de sueño, así como la actividad física que realizas durante el día.

Recomendaciones saludables para adultos

de 18-64 años, incluidas las personas que viven con enfermedades crónicas, discapacidad, mujeres embarazadas y en periodo de posparto



Acumular a lo largo de la semana un **mínimo de entre 150 y 300 minutos de actividad física aeróbica** de intensidad moderada.



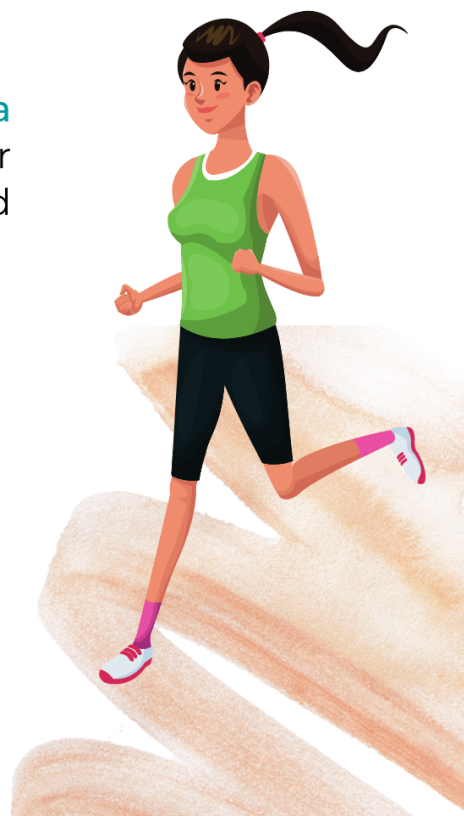
Realizar actividades de **fortalecimiento muscular** de intensidad moderada o mayor, que involucren a todos los grupos musculares principales, **dos o más días a la semana**.



Limitar el tiempo que se dedica a actividades sedentarias. Sustituirlo por actividad física de cualquier intensidad (incluso si es ligera).



Dedicar de **7-9 horas de sueño** por noche.



Fuentes de consulta:

Organización Mundial de la Salud, Fundación del Sueño y Academia Americana de Medicina.

Actividad 7. Transformarme para mantener la esencia

El siguiente es un relato publicado en el libro “Aplicáte el cuento” Relatos de Ecología Emocional, de M. Mercé Conangla y Jaume Soler, te invitamos a leerlo:

“Se dice que un río, después de haber recorrido un trayecto de montes y campos, llegó a las arenas de un desierto y, de la misma forma que había intentado cruzar otros obstáculos que había hallado en el camino, empezó a atravesarlo. Pero sucedió que se dio cuenta de que sus aguas desaparecían en la arena tan pronto entrara en ella. Aun así, estaba convencido de que su destino era cruzar el desierto, pero no hallaba la forma de hacerlo. Entonces oyó una voz que decía:

- El viento cruza el desierto y también lo puede hacer el río.
- Pero el viento puede volar y yo no. Soy absorbido por las arenas.
- Si te lanzas con violencia como has hecho hasta ahora -continuó la voz- no conseguirás cruzarlo. Desaparecerás o te convertirás en pantano. Debes dejar que el viento te lleve a tu destino.
- Pero ¿cómo es posible esto?

– Debes consentir ser absorbido por el viento.

Esta idea no era aceptable para el río. Él nunca antes había sido absorbido y no quería perder su individualidad.

– ¿Cómo puedo saber con certeza si una vez perdida mi forma, la podré volver a recuperar?

– El viento cumple su función. Eleva el agua, la transporta a su destino y la deja caer en forma de lluvia. El agua vuelve nuevamente al río.

– Pero ¿no puedo seguir siendo siempre el mismo río que soy ahora?

– Tú no puedes, en ningún caso, permanecer siempre así -continuó la voz-. Tu esencia es transportada y forma un nuevo río.

El río no lo veía claro, pero tampoco quería ser pantano o desaparecer. Así es que, en un acto de confianza, elevó sus vapores en los acogedores brazos del viento, quien, gentil y fácilmente, lo elevó hacia arriba y lejos, volviendo a dejarlo caer en la cima de una montaña, muchos kilómetros más allá.

El río sorprendido, al fin entendió:

– Mi esencia es el agua, sea en el estado que sea. La transformación

me ha permitido continuar siendo el mismo. Si no me hubiera transformado, me hubiera perdido.

Todos, como el río, debemos aceptar que es preciso cambiar y transformarnos para proteger y mantener nuestra esencia.

Involucrarte en un proceso de cambio implica, en ocasiones, desprenderte de actitudes y conductas a las que estás tan acostumbrada/o, que podrías pensar que deshacerte de estas es olvidar una parte de ti. Sucede que abrazamos y nos aferramos con tal fuerza a estos hábitos, que los volvemos parte de nuestra identidad.

Parte de decidirnos a hacer un cambio, implica el aprender a soltar y dejar ir, saber que eso que estamos dejando atrás ya no es benéfico para nosotros, y que es preciso hacer un cambio, como el río, para proteger y mantener nuestra esencia.

Te invitamos a continuar transitando por esta propuesta que puede ayudarte a lograr la transformación de lo que creas que necesitas.

3. Moverme hacia el cambio

En las siguientes actividades te brindamos algunas orientaciones para que, a partir de tus reflexiones previas, diseñes una estrategia personal que pueda servirte para comenzar a implementar las acciones que te llevarán al cambio de hábitos relacionados con la actividad física, el tiempo sedentario y el sueño.

Posiblemente ya reflexionaste sobre las actividades que podrías modificar, eliminar o implementar, así como las causas que te han impedido hacerlo y la naturaleza de estas para determinar aquellas que están en tus posibilidades cambiar. Además, pudiste visualizar cuáles serían los beneficios y el impacto que tendrían en tu salud y en los entornos en que te desenvuelves. Sigamos adelante.



Circulando

Busca y observa el video disponible en

¡No dejes que te alcance también! Deja tu asiento por unos minutos y mueve tus piernas para dejar que la circulación de la sangre fluya libremente. Puedes subirlas y bajarlas como si estuvieras marchando en tu lugar, estira y sacude tus brazos.

Realiza movimientos libres sin que sientas dolor y hasta donde tu cuerpo lo permita durante 10 minutos, será muy benéfico para ti.

Elige hacer pausas como ésta por lo menos cada 2 horas para evitar permanecer sentada/o por tiempos prolongados.

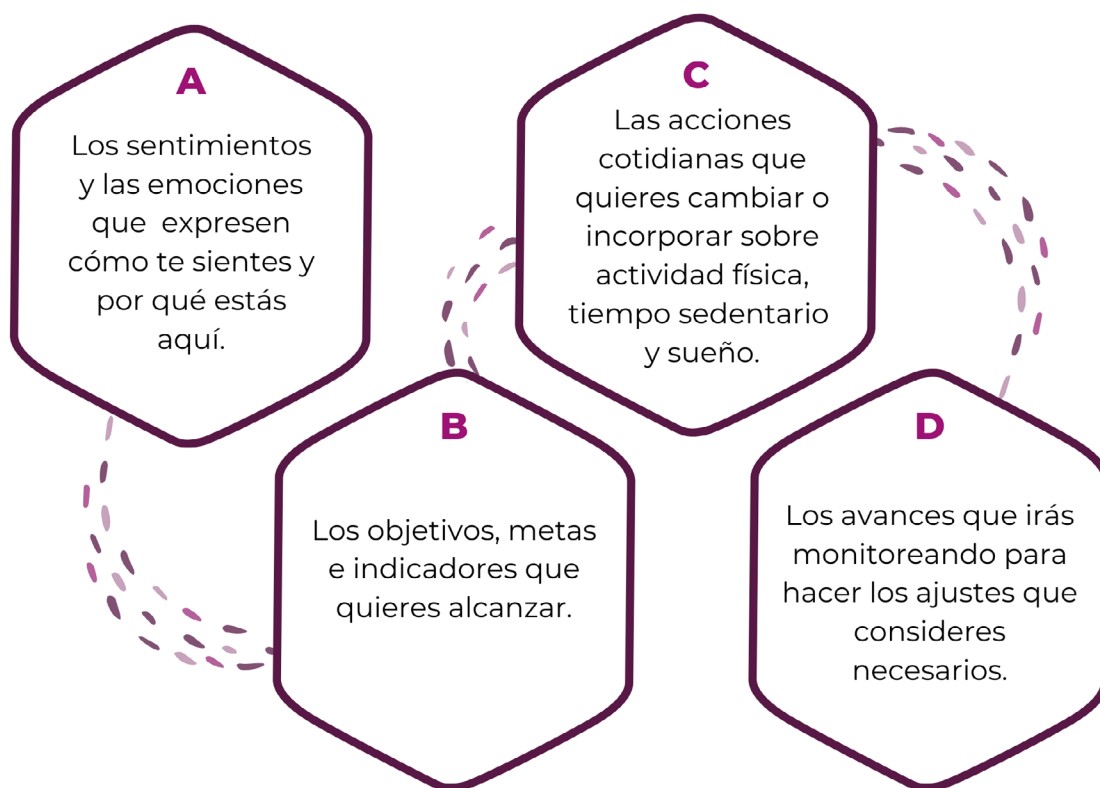
¡Sigue sumando acciones como esta para moverte hacia una vida activa!



Actividad 8. Me preparo para moverme y dormir lo que necesito

Te proponemos hacer una estrategia para prepararte hacia el cambio, en la que puedas aclarar el proceso que deseas emprender y aterrizar las acciones que vas a realizar, y las metas que buscas alcanzar respecto a tus hábitos de actividad física, tiempo sedentario y sueño. Vamos paso a paso.

Para estructurar tu estrategia, en el siguiente esquema te presentamos los aspectos que podrás definir para su construcción. Toma en cuenta que es una propuesta que podrás ajustar conforme a tus necesidades.



Una vez que tu estrategia esté lista, procura tenerla en un lugar visible, por ejemplo, en tu habitación, en el refrigerador, en tu lugar de trabajo o el espacio donde pasas mayor parte de tu tiempo. La finalidad es que tengas presente las acciones que vas a implementar para moverte más durante el día y para lograr un sueño reparador durante la noche y, con ello, gozar de beneficios en tu salud a corto y largo plazo.

► Apartado 1. Cómo me siento y por qué estoy aquí

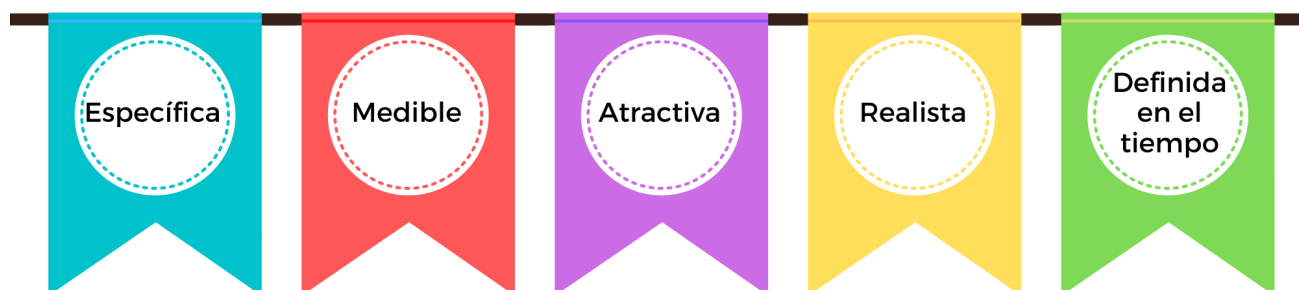
A lo largo del Módulo has transitado por distintos momentos de reflexión, algunos de ellos se han centrado en recuperar cómo te sientes. Para iniciar tu estrategia de manera muy personal, te invitamos a expresar por qué estás aquí y cómo te sientes.

Más allá de tus razones en particular para estar aquí, recuerda que los cambios que se reflejen en tu exterior provienen del interior. Seguramente después podrás contrastarlo, conforme avances, y revisarás si también ese sentir y ese pensar han cambiado. Ese será un primer apartado.

¿Cómo estoy en este momento?

► Apartado 2. Metas

En un segundo momento te pedimos que, de manera concreta, expongas las metas que quieres alcanzar sobre actividad física, tiempo sedentario y sueño. Puedes recurrir a los resultados de las actividades anteriores en las que identificaste algunos de estos aspectos. Recuerda que una meta debe cumplir con las siguientes características:



Voy a correr todos los días durante 30 minutos, para poder hacer una carrera de 10k dentro de 8 semanas.

Te proporcionamos un formato para que plasmes en él las metas que desees establecer y revises si cumplen con las 5 características arriba mencionadas. Para elaborarlo considera el siguiente ejemplo:

Lo que quiero: *Correr una carrera de 10k.*

Lo que voy a hacer: *Entrenar todos los días durante 30 minutos.*

Mi meta es:

Específica	Voy a entrenar ☒
Medible	Todos los días durante 30 minutos ☒
Atractiva	Poder hacer una carrera de 10k ☒
Realista	Todos los días durante 30 minutos ☒
Definida en el tiempo	Dentro de 8 semanas ☒

La meta redactada en el ejercicio del ejemplo cumple con las 5 características requeridas. Ahora, realízalo con una meta que quieras establecer con relación a la actividad física, tiempo sedentario o sueño, ajústala las veces que sea necesario para que cumpla con las características.



Lo que quiero:

Lo que voy a hacer:

Mi meta es:

Específica
Medible
Atractiva
Realista
Definida en el tiempo

Establece las metas que quieras lograr con relación al sueño, actividad física y tiempo sedentario y repite el ejercicio a fin de que contemplen los elementos necesarios para su planteamiento. Con base en estas metas establecerás, en el apartado siguiente, las acciones que desees llevar a cabo.

► Apartado 3. Acciones cotidianas y avances para el logro de las metas

Para las acciones cotidianas que te lleven al logro de las metas, a continuación te proponemos unas pautas para acompañar tu decisión de incrementar la actividad física y disminuir el tiempo sedentario y para ajustar tus horas de sueño a las sugeridas para tu edad.

► Si me muevo, todo se mueve

Para incrementar tu actividad física y disminuir el tiempo sedentario es importante tomar un punto de partida real y avanzar progresivamente, de manera que las actividades que elijas te ayuden a lograr las metas que te propongas.

Recuerda que existen diversas actividades que puedes realizar a diario para mantenerte en movimiento y ayudarte a disminuir el tiempo sedentario, por ejemplo:



Las siguientes son algunas actividades recomendadas para mantener tu resistencia, flexibilidad y fuerza, la elección dependerá de tus condiciones, necesidades y preferencias:

- ▶ Caminar, trotar o correr.
- ▶ Nadar, bailar y andar en bicicleta.
- ▶ Hacer yoga y gimnasia suave.
- ▶ Dar paseos y hacer excursionismo.
- ▶ Hacer jardinería.
- ▶ Lavar el coche.
- ▶ Practicar Tai- Chi.
- ▶ Cargar las bolsas del supermercado.
- ▶ Hacer pesas con bajo peso.
- ▶ Jugar en forma recreativa el deporte que más te guste.

Apóyate en el formato que te presentamos a continuación para hacer seguimiento semanal al avance de tus metas. Hacerlo te permitirá plasmar en dónde te encuentras y hacia dónde te quieres mover, y, en un futuro, podrás visualizar claramente en dónde te encontrabas y hasta dónde has llegado.

En primer lugar, escribe tu meta, con las características que se mencionaron antes. Enseguida, anota las actividades que has elegido hacer, así como el tiempo y horario que podrías destinarles al día. Recuerda anotar los cambios diarios que vas identificando, esas diferencias que percibes y que podrían considerarse como “pequeñas”, pero que, al contrario, ¡te están demostrando los grandes cambios que se generan en tu organismo día a día! Algunos de estos pueden ser: amanecí de mejor humor, siento que rindo más, me siento con más energía, etc. No necesitas esperar un mes para visualizarlos, todos los días te estás fortaleciendo en el camino a una vida más saludable.

Al finalizar la semana, puedes revisar los obstáculos a los que te enfrentaste, por ejemplo: “el horario que escogí para salir a caminar no es tan adecuado, ya que hace mucho frío por ser tan temprano y me da alergia”, o “el jueves y el viernes no pude hacer ejercicio ya que estuve atendiendo temas urgentes del trabajo”. Darte cuenta de los retos u obstáculos que se te presentan, te permite ir haciendo ajustes a tu plan, que es flexible y lo puedes ir adecuando para continuar con tu estrategia.

Por último, redacta los logros y progresos semanales que identificaste, ¡verás que bien te sientes al reconocer todos tus avances y centrarte en lo positivo!



Mi meta de actividad física es:

Semana:	Actividad (¿qué voy a hacer?)	Duración (¿por cuánto tiempo lo voy a hacer?)	Intensidad (leve, moderada o vigorosa)	Cambios diarios que identifico
Lunes				
Martes				
Miércoles				
Jueves				
Viernes				
Sábado				
Domingo				

Reflexiones de fin de semana

¿Qué obstáculos o retos se me presentaron esta semana?

¿Qué obstáculos o retos se me presentaron esta semana?

Logros y progreso que identifico en esta semana

Logros y progreso que identifico en esta semana

Te sugerimos que te apoyes en la agenda de tu teléfono celular para programar recordatorios, o bien uses las alarmas, para que recuerdes los momentos en que te activarás.

- ▶ Dormir bien para sentirme mejor

Te invitamos a plantear las acciones que contribuirán a mejorar tus hábitos de sueño, para esto, te presentamos las siguientes sugerencias elaboradas por especialistas (American Alliance for Healthy Sleep, 2017). Revísalas cuidadosamente. Puedes ayudarte de colores o un lápiz para ir señalando las que incorporarás a tu vida o bien aquellas que ya son parte de tus hábitos.

- ▶ Disminuir fuentes de luz en la habitación.
- ▶ Reducir fuentes de ruido.
- ▶ Evitar la cafeína antes de dormir.
- ▶ Evitar comer mucho antes de dormir. Consumir un refrigerio ligero y saludable si se siente hambre antes de dormir.
- ▶ Evitar tener pantallas en la habitación.
- ▶ Tratar de ir a la cama en el mismo horario incluso los fines de semana y en vacaciones.
- ▶ Generar rutinas relajantes antes de dormir (leer un libro, meditación).
- ▶ Establecer una hora para acostarte lo suficientemente temprano para que puedas dormir al menos 7 horas.
- ▶ No irte a la cama a menos que tengas sueño.
- ▶ Usar la cama solo para dormir y tener relaciones sexuales.
- ▶ Mantener un ambiente tranquilo y relajante en la recámara con una temperatura fresca y agradable.
- ▶ Realizar actividad física con regularidad y mantener una dieta saludable.
- ▶ Evitar consumir cafeína al final de la tarde o la noche.
- ▶ Evitar consumir alcohol antes de acostarse.
- ▶ Reducir la ingesta de líquidos antes de acostarse.

Apóyate en el siguiente formato para escribir las acciones que te gustaría incorporar a tu actividad diaria para mejorar la calidad de tu sueño. Recuerda que deben ser acciones reales, que esté en tus posibilidades modificar, para que cuentes con la oportunidad de cumplirlas y convertirlas en logros.

No olvides registrar los cambios diarios que identificas, así como los obstáculos y retos a los que te enfrentas en la semana.



Mi meta de sueño es:

Semana: 	Actividad (¿qué voy a hacer?)	Duración (¿por cuánto tiempo lo voy a hacer?)	Cambios diarios que identifico
Lunes			
Martes			
Miércoles			
Jueves			
Viernes			
Sábado			
Domingo			

Reflexiones de fin de semana

¿Qué obstáculos o retos se me presentaron esta semana?

Logros y progreso que identifico en esta semana

Finalmente, es importante que destines, semanalmente, un tiempo para que puedas hacer una valoración de tus logros y progreso. Con honestidad, reflexiona sobre tus avances, obstáculos y retos para que identifiques los ajustes que podrías implementar para seguir mejorando. Dale valor a las cosas aparentemente pequeñas, porque ellas reflejan grandes cambios internos.

Recuerda que este es un buen comienzo para el cambio y no hay esfuerzos que sean mínimos, pues todos son importantes para brindar bienestar a tu vida.

Al concretar todo el trabajo realizado hasta aquí, cuentas con una revisión de tu propia experiencia que te sirve para visualizar la posibilidad de agregar un cambio más en tu vida, a partir de generar estrategias y usar herramientas desde tu propia experiencia y condiciones. Recuerda que eres una persona valiosa y tu salud es primordial.

4. Actividad para el aula, la escuela y la zona

A lo largo de este módulo te visualizaste como una persona integral y lograste establecer contacto contigo misma/o, identificaste tus hábitos relacionados con las actividades físicas y del sueño y con base en ello elaboraste una estrategia personal de preparación para el cambio. Ahora te invitamos a poner en práctica lo aprendido y compartir el conocimiento que adquiriste con el personal de zona, de escuela o con tus alumnas y alumnos, según sea el caso, para así fomentar la formación integral de todas y todos.

Actividad 9. En la escuela también nos movemos



Inicia elaborando una encuesta breve, si eres supervisor/a o ATP la aplicarás con el personal de la zona, en caso de que tus funciones sean de dirección, con el personal de tu plantel. Si eres docente, con tus alumnas y alumnos, involucrando en el trabajo a sus familias, la intención de este instrumento es conocer sus hábitos de salud acerca de la actividad física y el sueño.

A continuación, te compartimos un ejemplo de encuesta, la cual puedes adecuar al contexto y características de quienes la responderán (se incluyen las recomendaciones por edad de la OMS para que las consideres en las opciones de respuesta):

Nombre:

Edad:

Señala la respuesta que sea la más adecuada de acuerdo con tus hábitos. Recuerda que no hay respuestas incorrectas o correctas, el propósito de este instrumento es conocer tus hábitos respecto a la actividad física, sedentarismo y el sueño.

1. Duermo diariamente el número de horas que corresponde a mi edad (ver tabla que se proporciona con recomendaciones por edad).

A) Siempre B) Casi siempre C) Algunas veces D) Casi nunca E) Nunca

2. Realizo durante el día actividad física cumpliendo con el tiempo requerido para mi edad (ver tabla que se proporciona con recomendaciones por edad).

A) Siempre B) Casi siempre C) Algunas veces D) Casi nunca E) Nunca

3. Realizo durante el día alguna actividad física sistematizada (ejercicio o deporte).

A) Siempre B) Casi siempre C) Algunas veces D) Casi nunca E) Nunca

4. Permanezco más de 2 horas diarias frente a pantalla (televisión, celular, computadora, etc.) al día.

A) Siempre B) Casi siempre C) Algunas veces D) Casi nunca E) Nunca

5. Dedico más de 2 horas continuas a actividades que implican permanecer en posición acostada o sentada (leer, jugar videojuegos, hacer manualidades, actividades relacionadas con el trabajo, pintar, armar rompecabezas, etc.).

A) Siempre B) Casi siempre C) Algunas veces D) Casi nunca E) Nunca

Tabla 1. Recomendaciones de la OMS de actividad física y tiempo sedentario por grupo de edad.

0-1 años	1-2 años	3-4 años
• Acumular 30 minutos en posición boca abajo. • 0 minutos de tiempo frente pantalla. Ejemplo Juegos interactivos en el piso.	• Acumular 180 minutos de actividades de cualquier intensidad. • 1 año: 0 minutos de tiempo frente a pantalla. • 2 años: No más de 60 minutos de tiempo frente a pantalla. Ejemplo Juegos que involucren movimiento como gatear o caminar.	• Acumular 180 minutos de actividades de cualquier intensidad. • De esos minutos, al menos 60 deben de ser de actividad moderada o vigorosa. • No permanecer sin movimiento más de 1 hora seguida (por ejemplo, en cochecitos) o en posición sentada por largos períodos. No más de 60 minutos de tiempo frente a pantalla. Ejemplo Juegos que involucren movimiento como correr o brincar.
5-17 años	18-64 años	
• Acumular 60 minutos diarios de actividad física de intensidad moderada a vigorosa. • La mayor parte de la actividad física deberá ser aeróbica. • Incluir al menos 3 días de actividades para fortalecer los músculos y huesos. • Limitar el tiempo sentado, específicamente el tiempo frente pantalla durante el tiempo libre. Ejemplo Juegos que demanden movimiento (stop, resorte, atrapadas), deportes (ej. futbol, karate, natación), transportarse a la escuela caminando o usando la bicicleta, patineta o patín, actividades recreativas con movimiento (ej. bailar).	• Realizar 150 a 300 minutos de actividad física aeróbica de intensidad moderada; o al menos 75-150 minutos de actividad física aeróbica de intensidad vigorosa; o una combinación equivalente de actividad de intensidad moderada y vigorosa durante la semana. • Realizar al menos dos veces por semana, actividades de fuerza. • Limitar el tiempo sentado y reemplazarlo con actividad física de cualquier intensidad. Ejemplo Actividades que demanden movimiento, en el tiempo libre, a través de transportarse en bicicleta o caminando al trabajo, practicar algún deporte.	

65 años en adelante



- Realizar 150 a 300 minutos de actividad física aeróbica de intensidad moderada; o al menos 75-150 minutos de actividad física aeróbica de intensidad vigorosa; o una combinación equivalente de actividad de intensidad moderada y vigorosa.
- Realizar al menos dos veces por semana, actividades de fuerza.
- Realizar actividades que enfatizan el equilibrio funcional y el entrenamiento de fuerza a intensidad moderada o mayor, tres o más días a la semana.
- Limitar el tiempo sentado y reemplazarlo con actividad física de cualquier intensidad.

Ejemplo

Transportarse activamente (caminar), participar en actividades comunitarias que fomenten que estén de pie o caminen, como participar en el coro, grupos de baile o de caminata. Deportes (natación), ejercicio planeado (Tai chi o yoga).

Personas adultas y adultas mayores con enfermedades crónicas

- Si se vive con hipertensión, cáncer, diabetes tipo 2 o VIH/SIDA, realizar al menos 150 a 300 minutos de actividad física aeróbica de intensidad moderada; o al menos 75-150 minutos de actividad física aeróbica de intensa intensidad; o una combinación equivalente de actividad de intensidad moderada y vigorosa durante la semana.
- Realizar al menos dos veces por semana, actividades de fuerza.
- Las personas adultas mayores además deberán realizar actividades que enfatizan el equilibrio funcional y el entrenamiento de fuerza a intensidad moderada o mayor, tres o más días a la semana.
- Limitar el tiempo sentado y reemplazarlo con actividad física de cualquier intensidad.

Ejemplo

Actividades que demanden movimiento, en el tiempo libre a través de transportarse en bicicleta o caminando al trabajo, practicar algún deporte.



Fuente: Elaboración propia con información del Instituto Nacional de Salud Pública, adaptado de WHO (2020) & WHO (2019).



Mujeres embarazadas y en post parto

- Realizar 150 minutos de actividad física aeróbica de intensidad moderada.
- Limitar el tiempo sentado y reemplazarlo con actividad física de cualquier intensidad.

Ejemplo
Caminar,
nadar.

Niñas y niños con discapacidad

- Realizar un promedio de 60 minutos por día de actividad física de intensidad moderada a vigorosa, principalmente aeróbica, durante la semana.
- Limitar el tiempo sentado.



Personas adultas y adultas mayores con discapacidad

- Realizar 150 a 300 minutos semanales de actividad física aeróbica de intensidad moderada; o al menos 75-150 minutos de actividad física aeróbica de intensa intensidad; o una combinación equivalente de actividad de intensidad moderada y vigorosa durante la semana para obtener importantes beneficios para la salud.
- Realizar al menos dos veces por semana, actividades de fuerza.
- Las personas adultas mayores además deberán realizar actividades que enfatizen el equilibrio funcional y el entrenamiento de fuerza a intensidad moderada o mayor tres o más días a la semana.
- Limitar el tiempo sentado y reemplazarlo con actividad física de cualquier intensidad.

Tabla 2. Recomendaciones de sueño por grupo de edad.

Edad 0-1 14 a 17 horas de sueño (0 a 3 meses de edad). 12 a 16 horas (4 a 11 meses de edad) de sueño de buena calidad, incluidas las siestas.	Edad 1-2 11 a 14 horas de sueño de buena calidad, incluidas las siestas, con horarios regulares para dormir y despertarse	Edad 3-4 10 a 13 horas de sueño de buena calidad, que puede incluir una siesta, con horarios regulares para dormir y despertarse.
Edad 5-13 9 a 10 horas	Edad 14 - 17 8-10 horas	Edad 18 en adelante 7-9 horas

Fuente: Elaboración del Instituto Nacional de Salud Pública, adaptado de WHO (2019).

Aplica la encuesta por los medios que tengas disponibles (formulario de Google, hoja impresa) y retoma sus resultados. Una vez que identifiques cuáles son los principales hábitos de actividad física y sueño de tus colegas o de tu alumnado y sus familias, revisa la Guía de estudio y la información contenida en este Módulo, selecciona aquella que consideras pueda ser de utilidad y elabora un tríptico que contenga portada, una introducción breve acerca de la importancia de desarrollar hábitos saludables de actividad física y sueño, y la información que consideres necesaria.

Presenta el tríptico en reunión de CTE o junta técnica, en una sesión programada con tus alumnas y alumnos, o en una reunión con las familias de tu alumnado, en el caso de que el Consejo Escolar de Participación Social de tu plantel contemple al Comité de Impulso a la Activación Física, puedes apoyarte en este.

Una vez revisada la información, propón que entre todas y todos elaboren una lista de acciones realistas que puedan implementar para promover la actividad física ya sea en la zona, en la escuela, en el aula o en la familia, así como un listado de acciones personales y familiares que pueden llevar a cabo para mejorar sus hábitos de sueño. Propón que estos listados estén en un lugar visible, para que sean un recordatorio de la importancia de cuidar su salud a través de la actividad física y los buenos hábitos de sueño.

Si eres docente, realiza las adecuaciones necesarias a la actividad, con apego al Plan y Programa vigente, tomando en cuenta el nivel educativo en el que impartes clases, la etapa del desarrollo del alumnado, el contexto, las características y necesidades de la población con que trabajas, recuerda que la participación activa de las familias del alumnado enriquece el trabajo colaborativo, por lo que es importante involucrarles en el desarrollo de la actividad. ¡Nadie conoce mejor que tú a la comunidad escolar con la que laboras!

Comunidad de aprendizaje

Recuerda integrar un portafolio de evidencias y hacerlo llegar al responsable de Formación Continua de tu entidad para que puedas compartir tu trabajo con las maestras y maestros de tu estado.

Una alternativa para llegar a más personas es a través de la Sala de Maestras y Maestros, espacio creado para ti por la Dirección General de Formación Docente a Docentes y Directivos. ¿Te imaginas que tus productos se publiquen en este portal y que sean conocidos a nivel nacional?

Tu trabajo vale y cuenta

Para obtener la constancia de este Módulo, te pedimos envíes los productos de la Actividad 9 a la cuenta de correo que te indicará el responsable de Formación Continua de tu entidad: 1) Material de apoyo y 2) Decálogo de actividad física y hábitos de sueño.

Los datos que deberás tener a la mano para compartir tu trabajo son los siguientes: CURP, entidad, función, nombre completo, sexo, nivel educativo y grado, así como el archivo de los productos con título.

Recuerda que, al completar los diez productos elaborados a lo largo de los módulos, obtendrás tu constancia de acreditación del Diplomado Vida Saludable.-

¡Te esperamos en el siguiente módulo!

- ▶ Argumedo, G, Velázquez, D y Jáuregui, A.(2021). Actividad física más que salud física y sedentarismo más que inactividad física. Gaceta INSP, 1.
<https://www.insp.mx/gaceta-insp/vol-14>
- ▶ Conangla, M. y Soler, J. (2008). Aplícate el cuento: relatos de ecología emocional. AMAT
- ▶ Eunice Kennedy Shriver National Institute of Child Health and Human Development. (2018, 09 de julio). ¿Qué es el sueño REM?
<https://espanol.nichd.nih.gov/salud/temas/sleep/informacion/REM>
- ▶ Kensho Life - Mindfulness y Meditación. (12 de abril de 2020). Meditación escaneo del cuerpo 10 minutos | Exploración mindfulness de las sensaciones físicas [video]. YouTube.
https://www.youtube.com/watch?v=3bJjjMw_byE
- ▶ Marcu, S. (2015). The benefits of a good night's sleep [video]. Conferencia TED.
https://www.ted.com/talks/shai_marcu_the_benefits_of_a_good_night_s_sleep
- ▶ National Institutes of Health. (2013a). Los beneficios de dormir.
<https://salud.nih.gov/articulo/los-beneficios-de-dormir/>
- ▶ National Institutes of Health. (2013b). Su guía para un sueño saludable.
https://www.nhlbi.nih.gov/files/docs/public/sleep/In_Brief_YG_to_Sleep_Spanish_Final.pdf
- ▶ National Institutes of Health (2013c). Sueño saludable.
https://www.nhlbi.nih.gov/files/docs/public/sleep/Healthy_Sleep_At-A_Glance_SPANISH_Final.pdf
- ▶ Peters-Mathews, B. (2018, 01 de agosto). No sufra desvelos, existen muchas soluciones para dormir mejor. The Conversation.
<https://theconversation.com/no-sufra-desvelos-existen-muchas-soluciones-para-dormir-mejor-100633>
- ▶ Walker, T. (2019). Dormir es tu superpoder [video]. Conferencia TED.
https://www.ted.com/talks/matt_walker_sleep_is_your_superpower?language=s
- ▶ Walker, T. (2020). A walk through the stages of sleep [video]. Conferencia TED.
https://www.ted.com/talks/matt_walker_a_walk_through_the_stages_of_sleep



EDUCACIÓN
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA