

NORMA TÉCNICA N° – MINSA / DGPS – V.01

PROMOCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN EL PERÚ

I. OBJETIVO

Establecer los criterios y procedimientos para la implementación de las acciones que promuevan la práctica de la actividad física en la población peruana.

II. BASE LEGAL

1. Ley N° 26842 - Ley General de Salud.
2. Ley N° 27657 - Ley del Ministerio de Salud.
3. Ley N° 27813 - Ley del Sistema Nacional Coordinado y Descentralizado de Salud.
4. Reglamento de la Ley del Ministerio de Salud, aprobado por Decreto Supremo N° 013-2002-SA.
5. Reglamento de Organización y Funciones del Ministerio de Salud, aprobado por Decreto Supremo N° 014-2002-SA.
6. "Lineamientos de Política Sectorial para el Periodo 2002-2012 y Principios Fundamentales para el Plan Estratégico Sectorial del Quinquenio Agosto 2001 - Julio 2006", aprobados por Resolución Suprema N° 014-2002-SA.
7. "La Salud Integral: Compromiso de Todos - El Modelo de Atención Integral de Salud", aprobado por Resolución Ministerial N° 729-2003-SA/DM.
8. "Lineamientos para la Acción en Salud Mental", aprobados por Resolución Ministerial N° 075-2004/MINSA.
9. "Lineamientos de Política de Promoción de la Salud", aprobados por Resolución Ministerial N° 111-2005/MINSA.

III. AMBITO DE APLICACIÓN

La presente Norma Técnica será de aplicación en todos los establecimientos de salud del territorio de la República y documento referencial en las instituciones educativas de cualquier nivel o naturaleza, gobiernos locales y regionales, organizaciones públicas y privadas así como en la comunidad en general que deseen promover la práctica de la actividad física según etapa de la vida de la persona y por escenario de intervención.

IV. DEFINICIONES

Actividad Física

Es la acción que realiza una persona y que demanda el aumento del gasto energético producido por el movimiento de los músculos del cuerpo, que forman parte de la vida diaria, incluyendo el trabajo, la recreación, el ejercicio y las actividades deportivas; abarca acciones como caminar, subir escaleras, bailar, realizar las tareas del hogar, entre otras acciones.

Ejercicio

Conjunto de movimientos planificados y diseñados específicamente para estar en forma física y gozar de buena salud, por ejemplo andar en bicicleta, aeróbic, danzas, entre otros.

Deporte

Es la actividad física ejercida como competición o en el tiempo libre, que se rige por normas, como por ejemplo atletismo, fútbol, natación, voleibol, etc.

Forma Física

Serie de atributos, como la resistencia, la movilidad y la fuerza que se requieren para realizar actividad física.

Promoción de la Salud

Es un proceso que busca desarrollar habilidades personales y generar los mecanismos administrativos, organizativos y políticos que faciliten a las personas y grupos tener mayor control sobre su salud y mejorarla.

Busca lograr un estado de bienestar físico, mental y social, en el que los individuos y/o grupos puedan tener la posibilidad de identificar y lograr aspiraciones, satisfacer necesidades y poder cambiar o hacer frente a su entorno.

V. DISPOSICIONES ESPECÍFICAS

La presente norma técnica debe ser implementada por las Direcciones de Promoción de la Salud de cada una de las Direcciones de Salud y Direcciones Regionales de Salud de los Gobiernos Regionales en coordinación con los demás sectores y sociedad civil, a través de los Programas de Promoción de la Salud del Ministerio de Salud: Programa de Familia y Vivienda Saludable, Programa de Promoción de la Salud en las Instituciones Educativas, Programa de Municipios y Comunidades Saludables y el Programa de Centro Laboral Saludable.

1. Promoción de la Actividad Física según sujetos de intervención

1.1 Niño (a) : 0 a 9 años de edad

- 1.1.1 Informar y educar, de acuerdo a la edad del niño, sobre los beneficios de realizar actividad física, como elemento que favorece el desarrollo personal.
- 1.1.2 Favorecer en los niños actitudes de confianza que faciliten la búsqueda de información, comunicación y apoyo en fuentes responsables e informadas sobre Actividad Física
- 1.1.3 Estimular la práctica regular de actividades recreativas, deportivas y de esparcimiento en el núcleo familiar, en la institución educativa y en la comunidad.
- 1.1.4 Impulsar el desarrollo de actividades deportivas entre los niños.
- 1.1.5 Asesorar a los padres de familia para que según la edad del niño, brinden información sobre los beneficios de realizar actividad física
- 1.1.6 Uso de los medios de comunicación masivos para la difusión de mensajes informativos y educativos dirigidos a los niños orientados a promover la actividad física y el deporte.

1.2 Adolescente: 10 a 19 años

- 1.2.1 Informar y educar a los adolescentes sobre los beneficios de realizar actividad física, como elemento que favorece el desarrollo personal.
- 1.2.2 Favorecer en los adolescentes actitudes de confianza que faciliten la búsqueda de información, comunicación y apoyo en fuentes responsables e informadas sobre Actividad Física
- 1.2.3 Fomentar entre los adolescentes la práctica regular de actividades recreativas y deportivas.
- 1.2.4 Asesorar a los padres de familia para que brinden información sobre los beneficios de realizar actividad física en los adolescentes

- 1.2.5 Uso de los medios de comunicación masivos para la difusión de mensajes informativos y educativos dirigidos al adolescente orientados a promover la actividad física y el deporte.

1.3 Adulto: 20 a 59 años

- 1.3.1 Informar y educar a los adultos sobre los beneficios de realizar actividad física, sus determinantes, niveles de práctica y estrategias de abordaje .
- 1.3.2 Orientar a las personas adultas para que brinden información sobre los beneficios de realizar actividad física en los demás miembros de su entorno familiar, social y laboral.
- 1.3.3 Fomentar la práctica regular de actividades recreativas, deportivas y de esparcimiento en el hogar, en la institución educativa, el centro laboral y en la comunidad.
- 1.3.4 Impulsar el desarrollo de actividades deportivas entre los adultos
- 1.3.5 Uso de los medios de comunicación masivos para la difusión de mensajes informativos y educativos dirigidos al adulto orientados a promover la actividad física y el deporte .

1.4 Adulto Mayor: 60 años a mas

- 1.4.1 Informar y asesorar a los adultos mayores sobre los beneficios de realizar actividad física, sus determinantes, niveles de práctica y estrategias de abordaje
- 1.4.2 Fomentar la práctica regular de actividades recreativas, deportivas y de esparcimiento de los adultos mayores en el hogar y en la comunidad.
- 1.4.3 Impulsar el desarrollo de actividades recreativas entre los adultos mayores
- 1.4.4 Uso de los medios de comunicación masivos para la difusión de mensajes informativos y educativos dirigidos al adulto mayor orientados a promover la actividad física y el deporte.
- 1.4.5 Desarrollo de programas regulares para la práctica de la Actividad Física en los adultos mayores

2. Promoción de la Actividad Física según escenarios de intervención

2.1 Familia y Vivienda

- 2.1.1 Fomentar en los padres de familia que participen regularmente con sus hijos y demás familiares en actividades físicas, deportivas y de recreación en parques, gimnasios, centros de esparcimiento, espacios públicos, centros deportivos, entre otros.
- 2.1.2 Estimular que los padres inculquen en sus niños con el ejemplo, la no adopción de conductas relacionadas con el sedentarismo, como por ejemplo encontrarse prolongadas horas mirando la televisión, tiempo excesivo dedicado al uso del computador o de juegos interactivos.
- 2.1.3 Educar a las familias para que fomenten la práctica de la actividad física como parte de una cultura de salud entre sus miembros y con la comunidad.

2.2 Municipio y Comunidad

- 2.2.1 Fomentar dentro de las acciones de las redes sociales de la comunidad, la promoción de la actividad física entre sus miembros (niños, adolescentes, adultos y adultos mayores).
- 2.2.2 Sensibilizar a las autoridades y líderes vecinales para que apoyen, faciliten y promuevan las condiciones para el desarrollo de la actividad física, la práctica deportiva, recreacional y de esparcimiento entre los miembros de la comunidad.
- 2.2.3 Desarrollo de políticas y planes locales que favorezcan la práctica de la actividad física en la comunidad a través del desarrollo urbano planificado, seguridad ciudadana, infraestructura vial y deportiva (construcción o remodelamiento de parques o lozas deportivas, ciclovías, rampas para peatones, circuitos peatonales, entre otros)
- 2.2.4 Promover la realización de alianzas y/o convenios entre los gobiernos locales y regionales con las organizaciones sociales para el desarrollo de programas y actividades que cuenten con acciones relacionadas a la actividad física.
- 2.2.5 Orientar a los decisores políticos, niveles de gobierno y al sector privado sobre la necesidad de direccionar recursos e inversión para mejorar el entorno de las comunidades,

haciéndolos atractivos para la práctica de actividad física de la población.

2.2.6 Capacitar a los agentes comunitarios de salud para formar y/o dirigir programas de actividad física para adultos mayores.

2.3 Institución Educativa

2.3.1 Asesorar y orientar a los profesores y tutores para que brinden información sobre los efectos saludables de la actividad física entre los alumnos de los diversos niveles de estudio, así como en los padres y familiares de sus alumnos

2.3.2 Promover la inclusión dentro de los planes de estudio en todos los niveles de enseñanza, cursos que desarrollen la práctica de la actividad física, la promoción de la salud y una cultura de salud.

2.3.3 Fomentar en las asociaciones de padres de familia el desarrollo de acciones a favor de la práctica de la actividad física.

2.3.4 Desarrollo de programas regulares para la práctica de la actividad física en los alumnos, familiares, docentes y la comunidad.

2.4 Centro Laboral

2.4.1 Fomentar entre los directivos de los centros de trabajo que brinden las facilidades necesarias para que los trabajadores realicen actividad física, sin que ello perjudique el trabajo diario de la institución.

2.4.2 Promover la inclusión de programas regulares de ejercicios, práctica deportiva y recreacional para los trabajadores, así como para los familiares de los mismos, como parte de la política institucional del Centro Laboral.

3. Recomendaciones para la práctica de la Actividad Física

3.1 Caminar diariamente por lo menos durante de 30 minutos

Uso preferente de las escaleras de los lugares con que cuenten y evitar disponer de los ascensores y escaleras mecánicas, salvo que

el estado de salud o la seguridad de la persona no le posibilite realizar dicha actividad

Realizar caminatas al momento de trasladarse o retirarse de los diversos lugares que frecuentan las personas como por ejemplo el centro laboral, instituciones educativas, espacios públicos, entre otros.

La práctica de caminar diariamente por lo menos durante 30 minutos no necesariamente se debe realizar en una sola sesión, pueden acumularse durante el día en lapsos de 10 minutos cada sesión.

3.2 Ejercicios de estiramiento

Durante la jornada diaria, realizar por lo menos 5 minutos de ejercicios que dispongan la movilización de las articulaciones del cuerpo, pudiendo realizarlo de manera individual o de manera colectiva durante las labores o en los tiempos de esparcimiento.

3.3 Ejercicios de relajación

Favorecer la práctica de ejercicios de relajación en las instalaciones laborales, educativas y espacios públicos de la comunidad o en instalaciones que favorezcan su práctica, con la orientación técnica correspondiente.

3.4 Recreación activa

Promover actividades deportivas y de recreación durante el año , que favorezcan la participación activa de los miembros de las familias, instituciones educativas, centros laborales y de la comunidad en general.

3.5 Adecuación de la intensidad física de las personas

Orientar a las personas para que accedan a una asesoría de adecuación de la intensidad física según edad, sexo, capacidad física y condición de salud, para establecer un plan de trabajo, que considere la intensidad de los ejercicios para las personas.

3.6 Práctica de ejercicio semanal

Favorecer la realización de sesiones de ejercicios por lo menos 3 veces a la semana en los tiempos libres o de esparcimiento.

VI. RESPONSABILIDADES

La Dirección de Promoción de la Salud, en coordinación con la Dirección de Salud de las Personas, Oficina de Recursos Humanos y Oficina de Comunicaciones de las Direcciones de Salud y de las Direcciones Regionales de Salud, a nivel nacional, implementaran las acciones necesarias para el cumplimiento de la presente Norma Técnica.

VII. DISPOSICIONES FINALES

1. El establecimiento de salud informará a la instancia administrativa del nivel superior, en el transcurso de los cinco días hábiles posteriores a la finalización de cada trimestre del año, respecto a las acciones desarrolladas para la promoción de la práctica de la actividad física según sujeto y escenario de intervención, dicha instancia administrativa, a su vez, en el transcurso de los diez días hábiles posteriores a la finalización del trimestre correspondiente, consolidará y remitirá la información correspondiente a la Dirección General de Promoción de la Salud
2. La presente norma técnica será revisada y/o modificada a propuesta de la Dirección General de Promoción de la Salud.

VIII. ANEXOS

La presente norma técnica cuenta con el siguiente anexo:

Anexo 1.- Tabla de Indicadores para el monitoreo y evaluación de las acciones de promoción de la actividad física

NIVELES DE ACCION	INDICADORES		
	ESTRUCTURA	PROCESO	RESULTADO
PERSONAS	% población que conoce los beneficios de actividad física. % de población que conoce el mínimo requerido de actividad física para mantenerse saludable.	% de personas que participan en acciones masivas a favor de actividad física % de personas que reciben educación en actividad física.	% de personas que refieren práctica regular de actividad física, diferenciados por sexo y grupo de edad.
FAMILIA	% de familias informadas sobre aspectos de actividad física	% de familias que participan en acciones masivas a favor de actividad física	% de familias cuyo jefe refiere realizar actividad física
COMUNIDAD	N° organizaciones sociales convocadas para acciones conjuntas en promoción de salud	% de organizaciones sociales que participan en acciones relacionadas a la actividad física	% de organizaciones sociales que desarrollan acciones específicas a favor de la promoción de actividad física
INSTITUCIONES EDUCATIVAS	% de docentes capacitados en temas de actividad física	% de instituciones educativas con planes de estudio y cursos que desarrollen la práctica de la actividad física	% de alumnos que refieren práctica regular de actividad física, diferenciados por sexo y grupo de edad.
CENTROS LABORALES	% de centros laborales que tienen programas que impulsan actividad física.	% de centros laborales que facilitan actividad física al interior de su ámbito físico.	% de trabajadores que conocen el mínimo requerido de actividad física para mantenerse saludables
GOBIERNOS LOCALES	% gobiernos locales que planifican proyectos para promover la actividad física	% gobiernos locales que ejecutan planes de trabajo que consideran aspectos de actividad física	% de población que participa en el desarrollo de los planes de trabajo y/o proyectos de los gobiernos locales que consideran aspectos de actividad física
AMBIENTE Y POLÍTICAS	N° de proyectos integrales a favor de la actividad física % de sectores públicos involucrados en proyectos o acciones pro actividad física N° de empresas privadas que apoyan acciones de promoción de actividad física	Políticas a favor de la seguridad en las calles Políticas de regulación del transporte público Políticas para la práctica de deportes (seguridad, gratuidad)	% de la infraestructura vial de una jurisdicción para la práctica de caminatas y uso de bicicletas % de espacios públicos destinados a la práctica de la actividad física