

PAZ A TIEMPO

Propuesta de cartilla de paz mediante la práctica de Actividad Física para las fuerzas públicas de la Republica de Colombia.

Angela María Andrade Castro

Universidad Nacional de Colombia
Facultad de Medicina, facultad de Desarrollo y Movimiento Humano
Bogotá, Colombia
2023

INTRODUCCION

Para la Dirección de Veteranos y Rehabilitación Inclusiva (DIVRI) dependencia del Ministerio de Defensa Nacional, antes reconocido como la Dirección Centro de Rehabilitación Inclusiva creado en el año 2013, financiado en alianza con el gobierno de Corea, por medio de su Agencia Internacional para la Cooperación de Corea KOIKA. La cual surge como garantía de las necesidades de los veteranos de la fuerza Pública de Colombia y salvaguardar el cumplimiento de la Ley del Veterano o Ley 1979 del 2019.

En respuesta al marco legal vigente creado y adoptado por el Gobierno Nacional en materia de Rehabilitación Inclusiva dirigido a las personas con discapacidad, bien sea física, sensorial (auditiva y visual), psicosocial, múltiple, etc. (**Resolución 1239 del 2022**) y sus **antecedentes** como la Declaración Universal de los Derechos Humanos, y la convención sobre los derechos de las personas con discapacidad de la Naciones Unidas, busca responder a la necesidad de la creación de la Cátedra de la Paz en el marco de los objetivos del milenio para Dirección de Veteranos y Rehabilitación Inclusiva (DIVRI).

La cátedra para la paz proclamada en el año 2015, surge con el objetivo de consagrar la paz; que mediante capacitaciones busca entregar herramientas de aprendizaje, diálogo y finalmente la reflexión, formado en competencias a todas las personas del territorio Nacional.

Su propósito es tratar temas relacionados con el territorio, la cultura, en el desarrollo del contexto económico y social teniendo en cuenta la memoria histórica, reconstruir el tejido social, promover la prosperidad general y garantizar la efectividad de los principios, derechos y deberes consagrados en la Constitución mediante su aplicación. (Decreto 1038, 2015).

Por esta razón la Universidad Nacional de Colombia y el DIVRI, se unen para dar respuesta al compromiso adquirido por las instituciones en el marco de la paz total de educar en la paz. Esta cartilla es un esbozo del resultado del trabajo hermenéutico realizado por el trabajo de la Maestría en fisioterapia de la Actividad Física y el deporte de la Universidad Nacional denominado: **ACTIVIDAD FÍSICA, AUTOCUIDADO, CALIDAD DE VIDA, REHABILITACIÓN INTEGRAL E INCLUSIÓN SOCIAL DE LOS**

EXINTEGRANTES DE LA FUERZA PÚBLICA. Reconstrucción de experiencias mediante un modelo narrativo fundamentado en la hermenéutica crítica.

Paz a Tiempo, es el resultado de un año y medio de trabajo, y de la interacción con el personal que trabaja en el DIVRI y con la interacción con los soldados que se destacan en la práctica deportiva.

Paz a tiempo, contiene de acuerdo a los artículos 1 y 2 del Decreto 1038 del 2015, una base de trabajo que es el desarrollo sostenible mediante la promulgación de la calidad de vida y el bienestar las cuales serán capacitados en el fomento de la práctica de la actividad física, como base para el desarrollo de otras temáticas, que serán los pilares de la cultura de la paz para los miembros de la fuerza pública los cuales se encuentra representados en la figura 1. Partenón en la cartilla para la paz, como son:

1. Convivencia Pacífica
2. Participación democrática.
3. Construcción de equidad.
4. Derechos Humanos y el derecho internacional Humanitario
5. Respeto por la pluralidad

Figura 1: Partenón de la cartilla para la paz



Nombre de la fuente: Elaboración propia

El objetivo de Paz a tiempo, es trabajar con los líderes de actividad física de la regiones para fomentar la paz y con ella trabajar en el pilar de sustento de la cultura de la paz que es el desarrollo sostenible que mediante la práctica de actividad física se pretende formar y crear la paz mediante la actividad física.

Paz a tiempo, tiene 4 capítulos relacionados con la Calidad de vida y Bienestar, el primer capítulo contiene el glosario de lo relacionado con definiciones de la actividad física. El segundo capítulo contiene todo lo relacionado con Actividad Física y personas con Discapacidad, en el capítulo No 2 contiene la calidad de vida, y el capítulo No 3 contiene lo relacionado con autocuidado. Capítulo No 4 contiene lo relacionado con Dinamismo Vital, fuente de energía para la realización de la actividad física, cada módulo contiene una serie de ejercicios que se realizaran en casa y en comunidad.

Se propone trabajar las estrategias de las sesiones de la cartilla con una metodología específica como son:

1. Entrenamientos a consejeros y realizadores de cada sesión.
2. Sesión No 1. Se establece que esta sesión se permita la integración del curso.

3. Se solicita trabajar los 5 módulos, de la siguiente manera, según se muestra en la figura 2, en el círculo de la paz a tiempo, se deben abordar estos temas siguiendo el orden que indica la rueda.

Figura 2: Circulo de la paz a Tiempo



Nombre de la fuente: Elaboración propia

1.Principios

Paz a tiempo tiene unos principios rectores que permitirán la mejora en la práctica de la actividad física, para la cual es importante conocer y tener en cuenta en la implementación de esta cartilla:

1. Conciencia: Paz a tiempo de una u otra manera es un cartilla, que conforma una campaña de concienciación personalizadas para cambiar la inequidad experimentada por las personas que viven con discapacidad en relación con la actividad física y su medio ambiente que le permitirá mejorar su calidad de vida y bienestar.

2. Comunicación: Paz a tiempo es una cartilla que puede realizarse de manera digital o físicas el objetivo es la comunicación para promover la actividad física y limitar el sedentarismo en personas con discapacidad física, que puede ser extensible a otro tipo de discapacidades, debe promover el lenguaje de respeto y apropiado y ser universalmente accesibles.

3. Medio ambiente: Un ambiente positivo y propositivo, ayudará a limitar el comportamiento sedentario y aumentar la actividad física entre las personas que viven con discapacidad, por esta razón este principio de la mano de la anteriores será la base para educar a la población en general sobre la discapacidad y para generar un ambiente físico propicio y facilitador en la práctica de actividad física.

4. Entrenamiento: las partes interesadas de la comunidad (profesionales, compañeros, familiares, allegados, etc) generaría una comprensión muy necesaria y ayudaría a reducir el impacto incapacitante del entorno social y físico, comprometiéndose en la meta de lograr que su compañero o familiar sea más activo y utilice su tiempo para un Paz a tiempo productivo.

5. Asociación: Paz a tiempo debe promover y facilitar la inclusión a través de la actividad física que involucre a la comunidad. Se necesitan formar asociaciones que permitan

estudiar las barreras y los facilitadores para crear participación por y para las personas con discapacidad. la inclusión de todos, debemos como comunidad propender por el autocuidado de las personas con discapacidad.

6. **Investigación:** Paz a tiempo promoverá información para apoyar la investigación en torno a la discapacidad, buscando identificar necesidades de los veteranos de la fuerza pública para apoyar en los procesos de rehabilitación comunitaria en el territorio Nacional.

7. **Derechos humanos:** La protección, el respeto y capacitación de los derechos humanos para las personas con discapacidad por medio y a través de la actividad física son fundamentales.

8. **Programas:** Los programas de actividad física basados en la comunidad deben tener en cuenta adaptaciones específicas para la discapacidad (desde actividades totalmente inclusivas hasta actividades segregadas) y principios de diseño universal. Facilitar la elección en la programación es fundamental, al igual que la necesidad de brindar oportunidades para construir experiencias positivas, comenzando desde la niñez.

10. **Gobernanza:** la actividad física puede ser un motor de acción inclusiva en la sociedad en general (Carty, 2021)

Tabla de contenido

1. Principios.....	6
1. Definiciones.....	10
1. Modulo I: Actividad Física	15
1.1 Introducción.....	15
1.2 Actividad Física y Personas con Discapacidad	16
1.3 ¿Pero que es la Actividad Física?	16
1.4 Personas con Discapacidad.....	18
1.5 Beneficios de la práctica de Actividad Física	19
1.6 Intensidad de la actividad física	19
1.6.1 Paz a tiempo No 1	21
1.6.2 Porque hacer ejercicios de precalentamiento	22
1.6.3 Porque hacer la fase de enfriamiento o vuelta a la calma	22
1.6.6 Donde hay vida hay movimiento.....	24
1.6.1.1 Recomendaciones.....	25
1.6.1.2 Pautas clave para la actividad física segura.....	26
1.6.1.3 Tenga en cuenta	26
1.6.1.3.1 Comunidad, recreación, fitness y parque	26
1.6.1.3.2 Cuidado de la salud.....	26
1.6.1.3.2 Actividad Física “Signo Vital”	27
2. Módulo II: Energía vital.....	28
2.1 Introducción.....	28
2.1.1 Reflexiona.....	28
2.1.2 Paz a tiempo No 2.....	29
3. Módulo III: Calidad de Vida	30
3.1 Introducción	30
3.1.1 Paz a tiempo No 3.....	31
4. Módulo IV: Discapacidad.....	32

4.1	Introducción.....	32
4.1.2	Paz a tiempo No 4	32
5.	Módulo V: Autocuidado	34
5.1	Introducción.....	34
5.2	Autosuficiencia.	35
5.3	Conciencia	35
5.4	Autocontrol	35
5.5.1	Paz a tiempo No 5.....	35

2. Definiciones

Personas con discapacidad: Las PcD son “aquellas personas que tienen deficiencias físicas, mentales, intelectuales o sensoriales, a largo plazo, que al interactuar con diversas barreras, puedan impedir su participación plena y efectiva en la sociedad, en igualdad de condiciones con las demás”.

La rehabilitación integral: Comprende elementos terapéuticos, educativos y de gestión que permiten alcanzar la autonomía de la persona con discapacidad en un nuevo proyecto de vida, con inclusión al medio familiar y social, y está dirigida a los miembros de la Fuerza Pública, alumnos de las Escuelas de Formación de las Fuerzas Militares y sus equivalentes en la Policía Nacional, personal civil del Ministerio de Defensa Nacional y de las Fuerzas Militares, y personal no uniformado de la Policía Nacional, vinculado con anterioridad a la vigencia de la Ley 100 de 1993 que se encuentre en servicio activo o retirado de la institución. Para efectos de la presente ley la rehabilitación integral comprende las áreas de desarrollo humano, salud y bienestar, en las fases de Rehabilitación Funcional e Inclusión. El Gobierno Nacional establecerá el sistema, los procesos y los procedimientos requeridos para su operación.

Fase de rehabilitación funcional: Esta fase comprende acciones de promoción de la salud, prevención de la discapacidad, recuperación y mantenimiento de la funcionalidad alcanzada

Fase de rehabilitación: La Fase de Rehabilitación Inclusiva (FRI) del Sistema de Rehabilitación Integral (SRI) del Ministerio de Defensa Nacional, comprende elementos terapéuticos, educativos y de gestión que permiten alcanzar la autonomía de las personas con discapacidad y de otras poblaciones del sector defensa definidas en esta ley, para desarrollar un nuevo proyecto de vida, con miras a la inclusión al medio familiar, laboral y social.

Inclusión social: Un proceso que asegura que todas las personas tengan las mismas oportunidades, y la posibilidad real y efectiva de acceder, participar, relacionarse y disfrutar de un bien, servicio o ambiente, junto con los demás ciudadanos, sin ninguna limitación o restricción por motivo de discapacidad, mediante acciones concretas que ayuden a mejorar la calidad de vida de las personas con discapacidad.

Actividad física aeróbica: Actividad en la que los músculos grandes del cuerpo se mueven de manera rítmica durante un período sostenido de tiempo. La actividad aeróbica,

también llamada actividad de resistencia, mejora el estado cardiorrespiratorio. Los ejemplos incluyen caminar, correr, nadar y andar en bicicleta.

Entrenamiento de equilibrio: Ejercicios estáticos y dinámicos que están diseñados para mejorar la capacidad de un individuo para resistir los desafíos del balanceo postural o los estímulos desestabilizadores causados por el movimiento propio, el entorno u otros objetos.

Actividad de fortalecimiento óseo: Actividad física diseñada principalmente para aumentar la fuerza de sitios específicos en los huesos que forman el sistema esquelético. Las actividades de fortalecimiento óseo producen un impacto o una fuerza de tensión en los huesos que promueve el crecimiento y la fortaleza de los huesos. Los ejemplos incluyen cualquier tipo de saltos, correr y levantar pesas.

Discapacidad: De la Clasificación Internacional del Funcionamiento, la Discapacidad y la Salud, un término general para deficiencias, limitaciones de actividad y restricciones de participación, que denota los aspectos negativos de la interacción entre un individuo (con una condición de salud) y los factores contextuales de ese individuo (factores ambientales y personales) .

Dominios de la actividad física: Las actividades físicas se pueden realizar en varios dominios, incluido uno o más de los siguientes: ocio, ocupación, educación, hogar y/o transporte.

Actividad física en el dominio del hogar: Actividad física realizada en el hogar para tareas domésticas (como limpieza, cuidado de niños, jardinería, etc.).

Actividad física en el ámbito del ocio: Actividad física realizada por un individuo que no se requiere como actividad esencial de la vida diaria y se realiza a discreción del individuo. Los ejemplos incluyen la participación en deportes, acondicionamiento o entrenamiento de ejercicios y actividades recreativas como salir a caminar, bailar y hacer jardinería.

Actividad física de baja intensidad (LPA): En una escala absoluta, la intensidad de la luz se refiere a la actividad física que se realiza entre 1,5 y 3 MET. En una escala relativa a la capacidad personal de un individuo, la actividad física de intensidad ligera suele ser de 2 a 4 en una escala de calificación de la escala de esfuerzo percibido de 0 a 10. Los ejemplos incluyen caminar despacio, bañarse u otras actividades incidentales que no resulten en un aumento sustancial de la frecuencia cardíaca o respiratoria.

Equivalente metabólico de la tarea (MET) El equivalente metabólico de la tarea, o simplemente equivalente metabólico, es una medida fisiológica que expresa la

intensidad de las actividades físicas. Un MET es el equivalente de energía gastado por un individuo mientras está sentado en reposo, generalmente expresado como mL O₂ /kg/min.

Actividad física de intensidad moderada (AMP): En una escala absoluta, intensidad moderada se refiere a la actividad física que se realiza entre 3 y <6 veces la intensidad de reposo (MET). En una escala relativa a la capacidad personal de un individuo, el MPA suele ser un 5 o 6 en una escala de calificación de la escala de esfuerzo percibido de 0 a 10.

Actividad física de intensidad moderada a vigorosa (MVPA): En una escala absoluta, MVPA se refiere a la actividad física que se realiza a >3 MET (es decir, >3 veces la intensidad del descanso). En una escala relativa a la capacidad personal de un individuo, el MPA suele ser de 5 o más en una escala de 0 a 10.

Actividad física multicomponente: La actividad física multicomponente son actividades que se pueden realizar en casa o en un grupo estructurado o en un entorno de clase y combinan todo tipo de ejercicio (aeróbico, fortalecimiento muscular y entrenamiento del equilibrio) en una sesión, y se ha demostrado que es eficaz. Un ejemplo de un programa de actividad física de componentes múltiples podría incluir caminar (actividad aeróbica), levantar pesas (fortalecimiento muscular) y podría incorporar entrenamiento de equilibrio. Los ejemplos de entrenamiento del equilibrio pueden incluir caminar hacia atrás o hacia los lados o pararse sobre un pie mientras se realiza una actividad de fortalecimiento de los músculos de la parte superior del cuerpo, como flexiones de bíceps. Bailar también combina componentes aeróbicos y de equilibrio.

Ocupación dominio actividad física y/o actividad física del dominio laboral.

Actividad física (AF) Cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que requiera gasto de energía.

La inactividad física: Un nivel de actividad física insuficiente para cumplir con las recomendaciones actuales de actividad física.

Tiempo de pantalla recreativo: Tiempo dedicado a ver pantallas (televisión (TV), computadora, dispositivos móviles) con fines distintos a los relacionados con la escuela o el trabajo.

Tiempo de pantalla sedentario: Tiempo dedicado a ver entretenimiento en pantalla mientras se está sentado, reclinado o acostado. No incluye juegos activos basados en pantalla donde se requiere actividad física o movimiento.

Comportamiento sedentario: Cualquier comportamiento de vigilia caracterizado por un gasto de energía de 1,5 MET o menos mientras está sentado, reclinado o acostado. La mayor parte del trabajo de oficina en el escritorio, conducir un automóvil y mirar televisión son ejemplos de comportamientos sedentarios; estos también pueden aplicarse a aquellos que no pueden estar de pie, como los usuarios de sillas de ruedas. Las pautas ponen en práctica la definición de comportamiento sedentario para incluir sentarse con poco movimiento autoinformado (tiempo libre, ocupacional y total), ver televisión o tiempo frente a la pantalla y bajos niveles de movimiento medidos por dispositivos que evalúan el movimiento o la postura.

Actividad física en el dominio del transporte: Actividad física realizada con el fin de ir y volver de un lugar, y se refiere a caminar, andar en bicicleta y andar en bicicleta (es decir, el uso de medios de locomoción no motorizados con ruedas, como scooters, patines, sillas de ruedas manuales, etc.). En algunos contextos, la operación de una embarcación para el transporte también podría considerarse actividad física relacionada con el transporte.

Actividad física de intensidad vigorosa (VPA): En una escala absoluta, la intensidad vigorosa se refiere a la actividad física que se realiza a 6,0 o más MET. En una escala relativa a la capacidad personal de un individuo, el VPA suele ser un 7 u 8 en una escala de calificación de la escala de esfuerzo percibido de 0 a 10.

Actividad física en el dominio del trabajo: Actividad física realizada durante el trabajo remunerado o voluntario.

Actividad aeróbica En la actividad aeróbica (también llamada actividad de resistencia o cardiovascular), los músculos grandes se mueven de manera rítmica durante un período sostenido. La actividad aeróbica hace que la frecuencia cardíaca aumente y que la respiración se vuelva más dificultosa.

Actividad de fortalecimiento muscular: Las actividades de fortalecimiento muscular, que incluyen entrenamiento de resistencia y levantamiento de pesas, hacen que los músculos del cuerpo trabajen o resistan una fuerza o peso aplicado. Estas actividades a menudo implican levantar objetos relativamente pesados, como pesas, varias veces para fortalecer varios grupos musculares. La actividad de fortalecimiento muscular también puede implicar el uso de bandas elásticas o el peso corporal como resistencia.

Actividad de fortalecimiento óseo: Las actividades de fortalecimiento óseo (también llamadas de soporte de peso o carga de peso) producen una fuerza en los huesos del cuerpo que promueve el crecimiento y la fortaleza de los huesos. Esta fuerza se produce

comúnmente por impacto con el suelo. Las actividades de fortalecimiento óseo también pueden ser aeróbicas y de fortalecimiento muscular.

Actividad Física Multicomponente: Los programas de actividad física de componentes múltiples incluyen una combinación de equilibrio, fortalecimiento muscular y actividad física aeróbica. Además, estos programas también pueden incluir entrenamiento de marcha, coordinación y función física. Las actividades recreativas como el baile, el yoga, el tai chi, la jardinería o los deportes también se pueden considerar de múltiples componentes porque a menudo incorporan múltiples tipos de actividad física

3. Modulo I: Actividad Física

“Algo de actividad física es mejor que nada¹” (OMS, 2020).

3.1 Introducción

Con el crecimiento demográfico, también se han aumentado, los reportes de casos de personas que padecen enfermedades crónicas y discapacidad. El nuevo plan sobre actividad física (GAPPA) 2018-2030, (OMS, 2019). Surge como una alternativa para disminuir los niveles de sedentarismo e inactividad física en varios grupos poblacionales entre los que ya se mencionaron, en donde se incluyen una serie de recomendaciones, las cuales son importantes para lograr y alcanzar la meta de la disminución del 15% de la inactividad física presente hoy en día.

Ser físicamente activo es una de las acciones más importantes que las personas de todas las edades pueden tomar para mejorar su salud. La actividad física fomenta una serie de beneficios que van desde mejorar el riesgo de muchas afecciones físicas y mentales crónicas, como enfermedades cardiovasculares, trastornos metabólicos relacionados con la obesidad, insomnio, hipertensión, depresión y otros trastornos mentales como el estrés postraumático, relacionado con las víctimas de conflicto armado. De esta manera surge la importancia de la práctica regular de la actividad física para las personas con discapacidad.

El Plan de acción mundial sobre actividad física 2018-2030, tiene 4 ejes de estrategias para la implementación de la actividad física en personas con discapacidad y son: normas, actitudes sociales, espacios y lugares, programas y oportunidades, y facilitadores de políticas y gobernanza. Es importante que para alcanzarla la meta al 2023, se debe primero incentivar la práctica de actividad física mediante programas y estrategias institucionales y proporcionar ajustes razonables, por eso la importancia de capacitar al talento humano, permitir la accesibilidad en equipos y programas de seguimiento, organizar programas apropiados para la naturaleza y el grado de discapacidad, los factores personales y ambientales, e incentivar actividades para reducir el comportamiento sedentario.

Estos beneficios para la salud inician una vez se comienza la práctica de Actividad Física en adelante. Las investigaciones nos confirma la necesidad, de movernos en cualquier ámbito ya se comunitario o individual. Es importante establecer metas para la

práctica de AF, y que podamos tener en cuenta familiares, amigos, etc. Como también es muy importante adquirir el hábito a temprana edad por eso fomentarla en nuestros hijos es favorable para crear adultos muchos más activos físicamente.

3.2 Actividad Física y Personas con Discapacidad

Las Directrices de la OMS sobre actividad física y comportamiento sedentario de 2020, por primera vez contempla la actividad física para las personas con discapacidad, las cuales según varias investigaciones son más sedentarias y menos activas físicamente que la población general a lo largo de su vida.

“Uno de cada cuatro adultos (1.400 millones de personas en el mundo) no realizan los 150 minutos de actividad física de moderada intensidad recomendados por la Organización Mundial de la Salud” (Salud O. P., 2021)

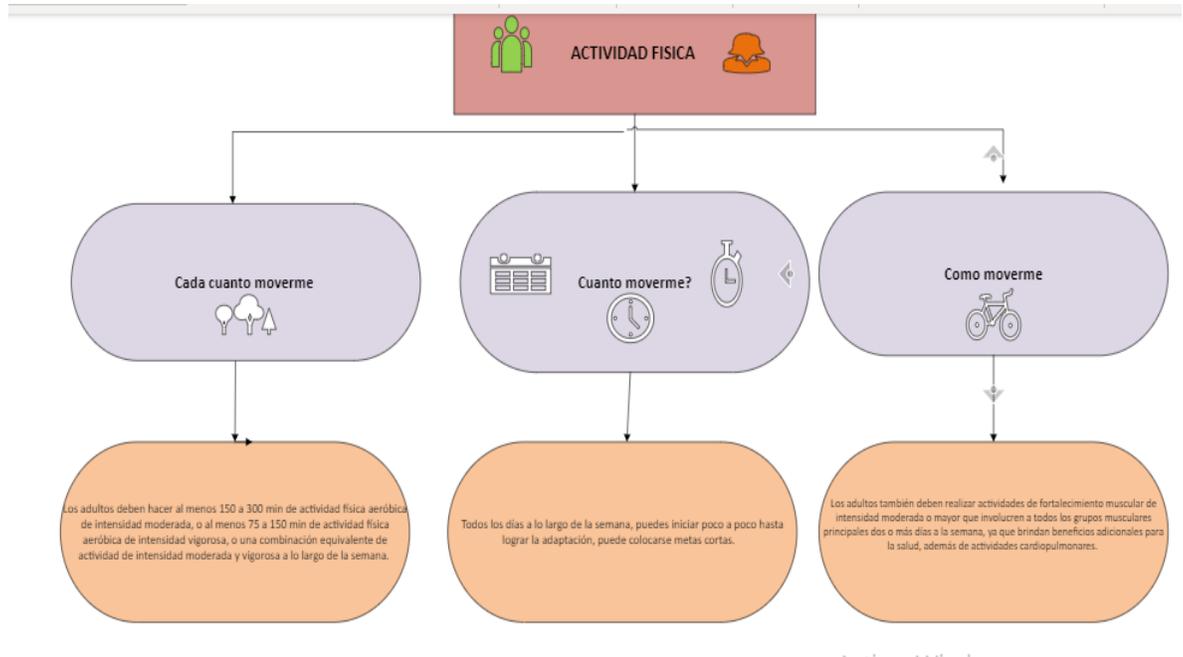
Los niveles de inactividad física mundialmente son alarmantes, las mujeres encabezan la lista con un 32% menos activas en comparación con los hombres que tiene un 23%; a medida que aumenta la edad, la inactividad física crece de igual magnitud. Entre los años 2011 y 2016 pasamos de tener un porcentaje de inactividad física del 33% al 39% y la cifra sigue en aumento. Por eso es importante que adquieras el compromiso de cambiar la historia. (Milton, 2021)

3.3 ¿Pero que es la Actividad Física?

Para la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2019) es: La actividad física es el movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que resulta en un gasto de energía.

La cual tiene unos componentes importantes que se deben tener en cuenta para cumplir con las recomendaciones en la realización de la Actividad física, como la intensidad, la frecuencia y la duración. Las intensidades estudiadas con más frecuencia son moderadas (equivalente en esfuerzo a caminar a paso ligero) y vigorosas (equivalente en esfuerzo a correr o trotar). *La frecuencia* describe la frecuencia con la que una persona realiza actividad aeróbica. *La duración* describe cuánto tiempo una persona realiza una actividad en cualquier sesión. La figura 3 nos muestra cuanto debemos movernos, cuantas veces a la semana y que tipo de actividades puedo hacer.

Figura 3. Que debo tener en cuenta para realizar la actividad física.



Nombre de la fuente: Elaboración propia

A continuación colocaremos un ejemplo para aplicarlo en la vida diaria, donde encontrará la figura No 5 que le mostrará que tipo de actividades realizar de acuerdo a la intensidad de la actividad física. Por favor siga las recomendaciones, si existe alguna duda consulte con su médico o fisioterapeuta.

Figura 4. Tipo de actividades según la intensidad del ejercicio



Nombre de la fuente: Elaboración propia

3.4 Personas con Discapacidad

Son aquellas personas que presentan deficiencias físicas, mentales, intelectuales o sensoriales a largo plazo que, al interactuar con el entorno, encuentran diversas barreras, que pueden impedir su participación plena y efectiva en la sociedad, en igualdad de condiciones con los demás ciudadanos. (Unidas, 2014), y (Salud O. M., 2001).

Según el Rehabilitación Integral que dio un nuevo alcance conceptual a la discapacidad "(...) hacia una visión más amplia y de carácter social (integración social) que involucra el entorno, la sociedad y la cultura", entendiéndose esta como "(...) el resultado de la interacción multidimensional entre la persona y el contexto socio ambiental en el que se desenvuelve" , incluyendo ésta condición "(...) elementos que se relacionan con la presencia de prácticas, factores sociales y culturales negativos que limitan la integración social de las personas, que afectan el reconocimiento, el desarrollo de las capacidades y funcionalidades como individuos pertenecientes a la sociedad". (Nacional, 214)

3.5 Beneficios de la práctica de Actividad Física

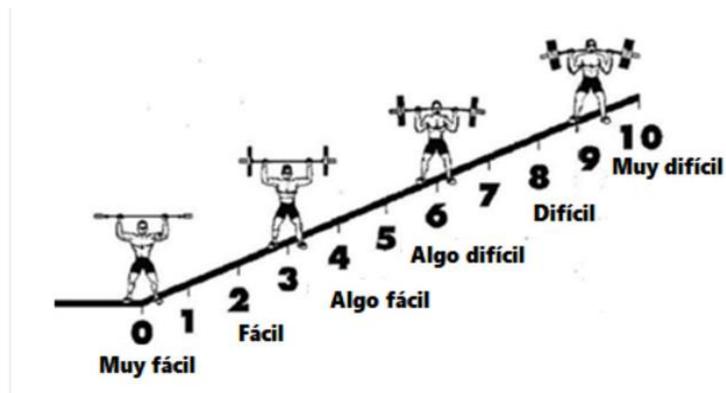
Menor riesgo de mortalidad por todas las causas (Bull, 2020)

- Menor riesgo de mortalidad por enfermedades cardiovasculares
- Menor riesgo de enfermedades cardiovasculares (incluidas enfermedades cardíacas y accidentes cerebrovasculares)
- Menor riesgo de hipertensión
- Menor riesgo de diabetes tipo 2
- Menor riesgo de perfil adverso de lípidos en sangre
- Menor riesgo de cánceres de vejiga, mama, colon, endometrio, esófago, riñón, pulmón y estómago
- Cognición mejorada*
- Menor riesgo de demencia (incluida la enfermedad de Alzheimer) • Mejor calidad de vida
- Menos ansiedad
- Menor riesgo de depresión
- Mejor sueño
- Aumento de peso lento o reducido
- Pérdida de peso, particularmente cuando se combina con una ingesta reducida de calorías
- Prevención de la recuperación de peso después de la pérdida de peso inicial
- Mejora de la salud ósea
- Mejora de la función física
- Menor riesgo de caídas (adultos mayores)
- Menor riesgo de caídas relacionadas lesiones (adultos mayores) (Carty, 2021)

3.6 Intensidad de la actividad física

La escala Omni-res esta escala se utiliza para determinar que tanto esfuerzo se está sintiendo al realizar el ejercicio de fuerza. Vea la figura 5. Tiene 6 categorías que va desde muy fácil, fácil, algo fácil, difícil y muy difícil, representadas con cada número del 1 al 10, respectivamente. Por ejemplo la categoría muy fácil se encuentra representada en el 1 y 2, fácil 2 y 3, y así sucesivamente.

Figura 5: Escala Omni-res



Nombre de la fuente: Robertson et al., «Concurrent Validation of the OMNI Perceived Exertion Scale for Resistance Exercise».

La escala de esfuerzo percibido o de Borg, es utilizada cuando se realiza cualquier actividad de tipo aeróbico y necesitamos determinar la intensidad de la actividad. La cual consiste en indicar cómo se siente al realizar la actividad física propuesta en la figura 6. Se demuestra como que tiene una calificación de 0 a 10, donde 0 es muy muy suave y 10 muy muy duro.

Figura 6: Escala de Borg



Nombre de la fuente: <https://42krunning.com/>

3.6.1 Paz a tiempo No 1

“Un poco de actividad física es mejor que nada, para aquellos que actualmente no cumplen con estas recomendaciones, las personas deben comenzar con pequeñas cantidades de actividad física y aumentar gradualmente la frecuencia, la intensidad y la duración con el tiempo”. (OMS, 2019)

Es momento de una pausa, le invitamos a que tome cinco minutos y realice cualquiera de las siguientes actividades:

1. **Movimiento** (realiza una actividad física que consideres que puedas realizar) por ejemplo inicia una caminata incremental con 1000 pasos/día a partir del conteo de pasos inicial, por lo menos 3 veces por semana, recuerda que si lo puedes hacer, si te encuentras en silla de ruedas, adecuar un bicicleta como muestra el dibujo, para que el movimiento de las piernas lo puedas reemplazar por lo brazos.



Fuente: Recomendaciones de actividad física adaptada. Una estrategia de promoción de la salud en casa, para la población con discapacidad. 2020.

2. **Pensamiento** (imagina que actividades físicas puedes hacer con amigos, familia y comunidad).
3. **Espiritualidad** (reflexiona sobre lo visto en este capítulo y realiza un ejercicio de relación).

No olvidar realizar ejercicios de precalentamiento antes de la actividad física, estiramientos antes, durante y al finalizar la actividad. Realizar actividades de enfriamiento una vez termine de realizar la actividad física:

3.6.2 Porque hacer ejercicios de precalentamiento

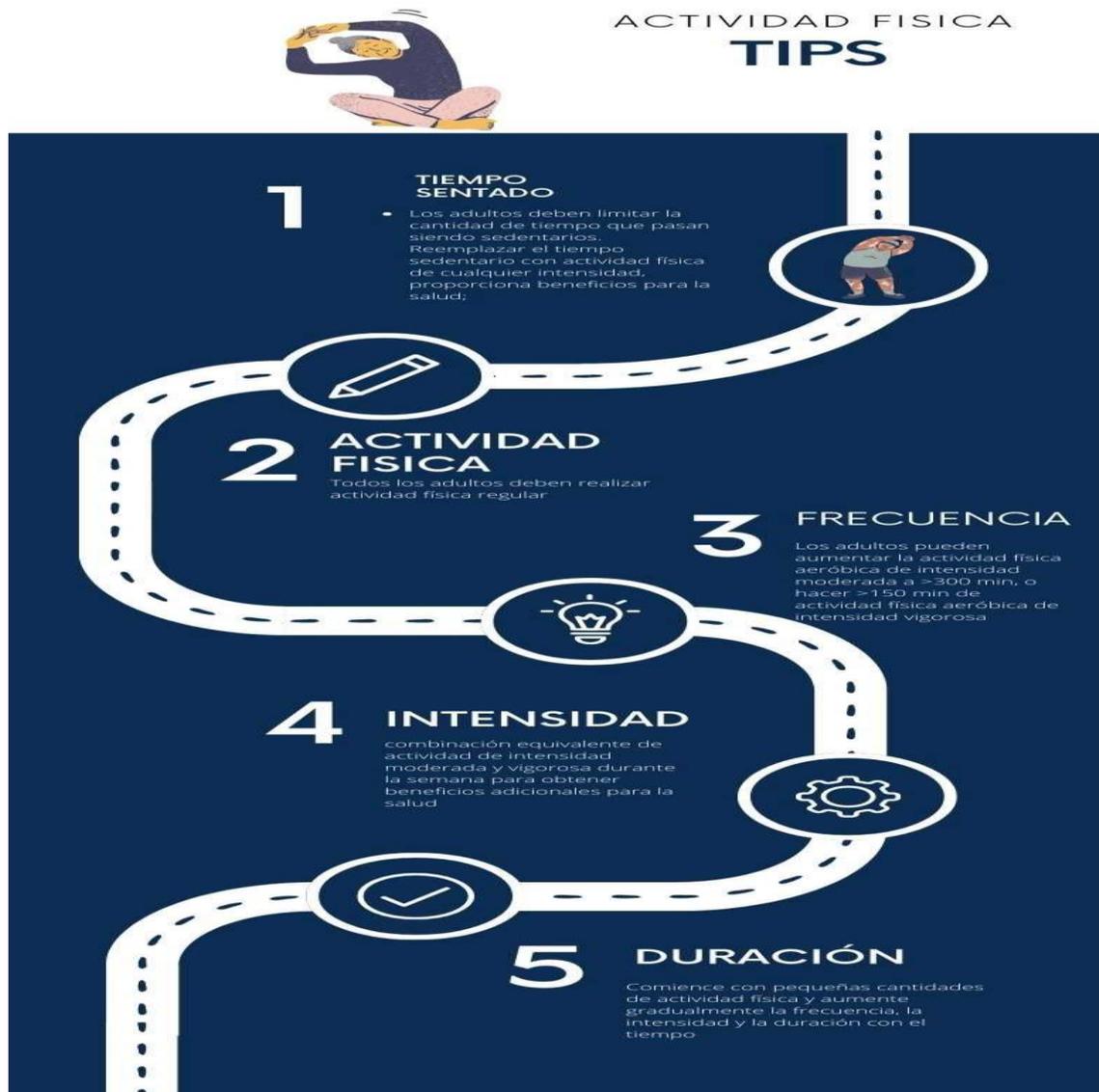
Los ejercicios de precalentamiento te ayudan a preparar el cuerpo para la actividad aeróbica. Estos ejercicios aceleran gradualmente el sistema cardiovascular al elevar la temperatura corporal y aumentar el flujo sanguíneo hacia los músculos. También pueden ayudar a reducir el dolor muscular y a disminuir el riesgo de sufrir una lesión. (Clínica Mayo; 2023).

3.6.3 Porque hacer la fase de enfriamiento o vuelta a la calma

El enfriamiento es similar al precalentamiento pero al final de la actividad o llamado también vuelta a la calma, Generalmente, continúas tu sesión de entrenamiento durante cinco minutos más o menos, pero a un ritmo más lento y con intensidad reducida.

Aquí hay algunos ejemplos de actividades de enfriamiento:

- Para enfriar después de una caminata rápida, camina lentamente de 5 a 10 minutos.
- Para enfriar después de correr, camina enérgicamente de 5 a 10 minutos.
- Para enfriar después de nadar, nada tranquilamente de 5 a 10 minutos. (Mayo, 2023)



3.6.4 Reflexión

Se debe evitar el sedentarismo, todos los días o por lo menos reducir el tiempo sentado. En el caso de la discapacidad, cambiar de posición y realizar ejercicios acorde al tipo de discapacidad. Entiéndase que, no es necesario ser un corredor de maratón para comprobar los beneficios de la actividad física diaria, basta con caminar alrededor de la manzana, o ejercicios para activas la energía e ir aumentando poco a poco de manera constante la meta.

3.6.5 Buenas prácticas

- ◆ Hacer algo de actividad física es mejor que no hacer nada.
- ◆ Si los adultos que viven con discapacidad no están cumpliendo con estas recomendaciones, hacer alguna actividad física traerá beneficios para la salud.
- ◆ Los adultos que viven con una discapacidad deben comenzar haciendo pequeñas cantidades de actividad física y aumentar gradualmente la frecuencia, la intensidad y la duración con el tiempo.
- ◆ No existen riesgos importantes para los adultos que viven con una discapacidad al realizar actividad física cuando es apropiado para el nivel de actividad, el estado de salud y la función física actuales de la persona; y cuando los beneficios para la salud superan los riesgos.
- ◆ Los adultos que viven con una discapacidad pueden necesitar consultar a un profesional de la salud u otro especialista en discapacidad y actividad física para ayudar a determinar el tipo y la cantidad de actividad adecuada para ellos.

3.6.5 Donde hay vida hay movimiento.

“La vida no existe sin él”. (OPS; 2008 p.96)

El ser humano fue diseñado para el movimiento, todo el universo tiene movimiento, el ser humano lo experimenta desde antes del nacimiento y continúa hasta el final de la vida. “Avanza desde una actividad refleja que se realiza al azar, controlada subcorticalmente hacia patrones cada vez más complejos que se coordinan en los centros nerviosos superiores”. (OPS; 2008 p. 97)

En la infancia se instauran patrones locomotores sencillos, a los que se van incorporando multitud de habilidades básicas. La vida es movimiento, incluso, desde el vientre esas diminutas células que formarán nuestro cuerpo interactúan y se mueven hasta el nacimiento; el movimiento está implícito en el desarrollo del ser humano y es fundamental para la interacción con nuestro entorno.

El ser humano, de cualquier edad o condición, es un ser multidimensional, único y más que singular particular, con unas necesidades y características, capaz de actuar deliberadamente para alcanzar sus objetivos, asumir la responsabilidad de su propia vida, de su salud y relacionarse consigo mismo y con su ambiente y eso es permitido gracias al

movimiento, la cual mediante la actividad física, podemos generar control de nosotros mismos y fomentar el autocuidado del cual hablaremos en uno de los capítulos de paz a tiempo.

3.6.1.1 Recomendaciones

- Todos los adultos que viven con discapacidad deben realizar actividad física regular.

Recomendación fuerte, evidencia de certeza moderada

- Los adultos que viven con una discapacidad deben hacer al menos 150 a 300 minutos de actividad física aeróbica de intensidad moderada, o hacer al menos 75 a 150 minutos de actividad física aeróbica de intensidad vigorosa, o una combinación equivalente de actividad de intensidad moderada y vigorosa durante todo el la semana para beneficios sustanciales para la salud.

Recomendación fuerte, evidencia de certeza moderada

- Los adultos que viven con una discapacidad también deben realizar actividades de fortalecimiento muscular de intensidad moderada o mayor que involucren todos los grupos musculares principales 2 o más días a la semana, ya que brindan beneficios adicionales para la salud.

Recomendación fuerte, evidencia de certeza moderada

- Como parte de su actividad física semanal, los adultos mayores con discapacidad deben realizar una actividad física variada de múltiples componentes que enfatice el equilibrio funcional y el entrenamiento de fuerza a una intensidad moderada o mayor durante 3 o más días a la semana, para mejorar la capacidad funcional y prevenir caídas.

Recomendación fuerte, evidencia de certeza moderada

- Los adultos que viven con una discapacidad pueden aumentar la actividad física aeróbica de intensidad moderada a más de 300 min, o hacer más de 150 min de actividad física aeróbica de intensidad vigorosa, o una combinación equivalente de actividad de intensidad moderada y vigorosa durante la semana para obtener más beneficios de la salud.

Recomendación condicional, evidencia de certeza moderada

3.6.1.2 Pautas clave para la actividad física segura

Para realizar actividad física de manera segura y reducir el riesgo de lesiones y otros eventos adversos, las personas deben:

Comprenda los riesgos, pero confíe en que la actividad física puede ser segura para casi todos.

Elija tipos de actividad física apropiados para su nivel actual de condición física y objetivos de salud, porque algunas actividades son más seguras que otras.

Aumente la actividad física gradualmente con el tiempo para cumplir con las pautas clave o los objetivos de salud. Las personas inactivas deben “comenzar poco a poco e ir despacio” comenzando con actividades de menor intensidad y aumentando gradualmente la frecuencia y la duración de las actividades.

Protéjase mediante el uso de equipos y equipos deportivos apropiados, eligiendo entornos seguros, siguiendo reglas y políticas, y tomando decisiones sensatas sobre cuándo, dónde y cómo estar activo.

Estar bajo el cuidado de un profesional de la salud si tienen afecciones o síntomas crónicos. Las personas con enfermedades y síntomas crónicos pueden consultar a un profesional de la salud o a un especialista en actividad física sobre los tipos y la cantidad de actividad adecuada para ellos. (Piercy, 2018)

3.6.1.3 Tenga en cuenta

3.6.1.3.1 Comunidad, recreación, fitness y parque

Este sector juega un papel protagónico al brindar acceso a lugares para la recreación activa, como parques infantiles, senderos para caminar y andar en bicicleta, centros para personas mayores, campos deportivos y piscinas. Este sector también puede proporcionar acceso a programas y equipos de ejercicio para una amplia gama de personas, incluidas las poblaciones desatendidas y las personas con discapacidades.

3.6.1.3.2 Cuidado de la salud

Los profesionales de la salud pueden evaluar, asesorar y asesorar a los pacientes sobre la actividad física y cómo realizarla de manera segura. Los sistemas de atención de

la salud pueden asociarse con otros sectores para promover el acceso a programas de actividad física basados en la comunidad. (Martínez, 2021)

3.6.1.3.3 Actividad Física “Signo Vital”

Aplice el cuestionario de cuestionario internacional de actividad física (IPAQ) para confirmar que tan activo es la personas con discapacidad y podrá identificar el riesgo que puede estar.

4. Módulo II: Energía vital

“Algo de actividad física es mejor que nada²” (OMS, 2020)

4.1 Introducción

La energía vital Entidad inmaterial e imperceptible constituyente del ser humano, que anima a todo el organismo (cuerpo material), formando una unidad indivisible con él, manteniéndolo en salud y curando las enfermedades (mediante una ayuda terapéutica adecuada). (Lara, 2009).

La palabra energía vital proviene del latín vitalis: que es la fuerza creadora, “impulso hacia la vida”, el vitalismo es una teoría biológica idealista que explica todos los procesos de la actividad vital por factores inmateriales propios de los organismos vivos. Sostiene que existe una energía vital entre la mente y el cuerpo, que es totalizadora, que armoniza y otorga forma y finalidad a las funciones (Novelo, 2018, pag 7).

Estudios han relacionado la conexión de la naturaleza con la energía vital. Se ha demostrado que los entornos más verdes, reducen la desigualdad social, logrando un impacto positivo en la salud mental mejorando la calidad de vida y el bienestar. “La conectividad y el bienestar de la naturaleza, ha demostrado que cuanto más conectada con la naturaleza está una persona, mayor es su satisfacción con la vida” (Pretty; 2017), el trabajo con la naturaleza (entornos verdes) representa beneficios que consisten en la reducción de los marcadores de estrés interno y produce perfiles de cortisol más saludables.

4.1.1 Reflexiona

¿Crees que la actividad física contribuye a tu bienestar y salud, y a ganar energía?

¿Qué tipo de actividad física practicas con frecuencia?

¿Qué conexión existe entre pensamiento y sentimiento?

¿Qué tan conectada está la respiración con tu pensamiento?

Actividad física

1. ¿Cuánto tiempo dedicas a realizar alguna actividad física diaria?
-

2. ¿Por qué el sedentarismo es considerado un problema a nivel mundial?
3. ¿Por qué 30 minutos de actividad física aportan a tu bienestar y salud?

4.1.2. Paz a tiempo No 2

Puedes iniciar una actividad, Las actividades que brindan beneficios para la salud en la naturaleza incluyen caminatas, jardinería y jardinería, pesca, escalada en roca, equitación/bicicleta, tai chi/yoga al aire libre, vacaciones en la playa, natación al aire libre, surf en ríos, observación de puestas de sol u olas, paseos de perros, palomas. Carreras, caminatas de peregrinación, observación de aves, carreras en parques y patinaje sobre pantanos. Describe a continuación que actividades fueron las que se llevaron a cabo. Puede ser la misma o puede ser cada día una diferente.

5. Módulo III: Calidad de Vida

“Uno cuando ingresa el ejercicito, sabe que puede pasar, pero en el interior guarda la esperanza que no, cuando de repente pasa, y es muy duro verse sin piernas, un día las tienes y al otro no”. (Román, 36 años).

5.1 Introducción

La calidad de vida (CV) se ha establecido como un concepto importante y un objetivo para la investigación y la práctica en los campos de la salud y la medicina, e inicia con en el movimiento de psicología positiva en las décadas de 1960 y 1970. En medicina, comenzó a usarse indirectamente en la década de 1980 en lo que se ha denominado investigación del estado de salud. La definición de calidad de vida de la Organización Mundial de la Salud la define como: “la percepción de los individuos de su posición en la vida en el contexto de la cultura y el sistema de valores en el que viven y en relación con sus metas, expectativas, estándares y preocupaciones”. Es un concepto amplio que afecta de manera compleja la salud física de la persona, el estado fisiológico, el nivel de independencia, las relaciones sociales, las creencias personales y su relación con las características sobresalientes de su entorno”

En la actualidad existen muchos conceptos relacionados con la calidad de vida, durante muchas décadas diferentes autores han indagado, sobre la definición de calidad de vida. Los hallazgos también indican que no hay consenso sobre la definición de calidad de vida o sus estructuras de dominios, por ejemplo Calidad de vida Según Wallander (et al, 2001; Sabeh, 2009) se entiende calidad de vida como la “Combinación del bienestar objetivo y subjetivo en múltiples dominios de vida considerados de importancia en la propia cultura y tiempo, siempre que se adhiera a los estándares universales de los derechos humanos”.

La calidad de vida es una construcción social compuesta por varios conceptos, dominios e indicadores centrales que se comparten entre las personas, así como características e intereses que son exclusivos de los individuos. (Brown & Brown 2003 ; Schalock et al . 2007).

La calidad de vida es un concepto complejo que se interpreta y define de varias maneras dentro y entre varias disciplinas. Como consecuencia, ahora se utilizan muchos

instrumentos diferentes para evaluar la calidad de vida. Estos instrumentos fueron desarrollados con base principalmente a consideraciones empíricas y no han sido desarrollados a partir de una definición o un modelo conceptual, por lo tanto no hay una claridad conceptual de su significado y por consiguiente medición³.

5.1.1 Paz a tiempo No 3

Crees que la actividad física contribuye a tu bienestar y salud, y a ganar energía?

¿Qué tipo de actividad física practicas con frecuencia?

¿Qué conexión existe entre pensamiento y sentimiento?

¿Qué tan conectada está la respiración con tu pensamiento?

Actividad física.

6. Módulo IV: Discapacidad

“Que vean que después de una discapacidad si hay vida, que después de una discapacidad hay un surgir de la vida” (Euclides, 33 años).

6.1 Introducción

Las personas con Discapacidad son aquellas que presentan deficiencias físicas, mentales, intelectuales o sensoriales a largo plazo que, al interactuar con el entorno, encuentran diversas barreras, que pueden impedir su participación plena y efectiva en la sociedad, en igualdad de condiciones con los demás ciudadanos. (Convención de la ONU, 2006, y Clasificación Internacional del Funcionamiento, la Discapacidad y la Salud, OMS, 2002).

La discapacidad "(...)" hacia una visión más amplia y de carácter social (integración social) que involucra el entorno, la sociedad y la cultura", entendiéndose esta como "(...)" el resultado de la interacción multidimensional entre la persona y el contexto socio ambiental en el que se desenvuelve", incluyendo ésta condición "(...)" elementos que se relacionan con la presencia de prácticas, factores sociales y culturales negativos que limitan la integración social de las personas, que afectan el reconocimiento, el desarrollo de las capacidades y funcionalidades como individuos pertenecientes a la sociedad". (Política de Discapacidad de las fuerzas públicas de la república de Colombia).

6.1.2 Paz a tiempo No 4

David Sánchez Psicología. (5 sept 2017). Relajación Muscular Progresiva de Jacobson | Sesión Guiada con Instrucciones. [Vídeo]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch>

Psicología con Swing. RELAJACIÓN muscular progresiva de Jacobson guiada. [Vídeo]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch>

<https://www.youtube.com/watch?v=6oG7T9ql7ww> el camino del guerrero

Luego de ver cada video reflexiona sobre las siguientes preguntas.

1. Qué puede extraer de la película vista en este módulo.
2. Que aspectos como valores resalta del protagonista.
3. Que experimentó en la sesiones de relajación.

7.Módulo V: Autocuidado

7.1 Introducción

La Pandemia Covid -19, trajo una ventaja dentro de la atención en salud, el fortalecimiento del autocuidado, el cual aún sin definir completamente se entiende como la capacidad de cuidarse a sí mismo a través de la conciencia, el autocontrol y la autosuficiencia para lograr, mantener o promover una salud y un bienestar óptimos.



De la mano con la actividad física y el movimiento, el ser humano debe regular su acción mediante las siguientes conductas cognitivas que permiten determinar su autocuidado como parte fundamental en su Buen Vivir, incluso uno de los aspectos importantes encontrados en la literatura, al incluir el autocuidado, en la gestión de casos, modelo introducido por las fuerzas públicas, en su modelo de rehabilitación Integral inclusiva, permite identificar al realizar el respectivo seguimiento, fase importante dentro del modelo, y que permite medir el logro de los resultados deseados, la disminución complicaciones relacionada o no con su patología, el control de los síntomas, la disminución de la utilización de los servicios de salud y el aumento de la satisfacción del paciente; por lo tanto, el afrontamiento (conciencia), el sentido de control por parte del paciente (autocontrol), la profundización del sentido de significado (autosuficiencia), el bienestar y la calidad de vida son el resultado óptimo de la inmersión en el autocuidado. Es importante destacar que a medida que la población envejece y las enfermedades crónicas son la causa principal de interés en la salud pública, con ello también debe aumentará la necesidad que los individuos tenga una corresponsabilidad en ser el principal proveedor de su propia atención.

7.1 Autosuficiencia.

Interviene en el pensamiento (abstracción) sobre el manejo de enfermedades crónicas y se refleja en la administración de medicamentos y el cumplimiento de los planes de atención médica., refleja la perseverancia y resiliencia de la persona.

7.2 Conciencia

Esta conciencia más conocimiento y habilidad más empoderamiento del individuo igual a motivación de cambios de comportamiento y mejora en su calidad de vida.

7.3 Autocontrol

Regulación, control del yo son esenciales para lograr enfoques cognitivos para la prevención, la regulación y el autocuidado.

7.3.1 Paz a tiempo No 5

Luego de la información vista hasta el momento, encontrarás unas preguntas que te ayudarán a reflexionar sobre la importancia de la actividad física:

¿Cuál es la diferencia entre actividad física y ejercicio físico?

¿Cada cuánto debes realizar actividad física y cuántos minutos semanales debes acumular como mínimo?

¿Qué tipo de actividades puedes realizar? Piensa en al menos cinco ejemplos de cada tipo.

¿Qué tipo de actividades puedes realizar

8. Referencias

- Bull, F. C.-A. (2020). Guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *British Journal of sports medicine*, 1462.
- Carty, C. v. (2021). The First Global Physical Activity and Sedentary Behavior Guidelines for People Living with disability . *Journal of Physical activity and health*, 93.
- Dorado, L. M. (2008). *El abordaje de la discapacidad desde la atención primaria de la salud*. Buenos Aires : Organización Panamericana de la Salud - OPS.
- Martínez, N. C. (2021). Self-care: A concept analysis. *International journal of nursing sciences*. , 55.
- Mayo, C. (30 de 06 de 2023). *healthy-lifestyle*. Obtenido de <https://www.mayoclinic.org/es/healthy-lifestyle>
- Milton, K. (2021). The firsts global physical Activity and sedentary Behavior guidelines for people living with disability . *Journal of Physical activity and health*, 86.96.
- Nacional, M. d. (214). Política de Discapacidad del. *Imprenta Nacional de Colombia*, 76.
- OMS. (2019). Global action plan on physical activity 2018-2030: more active people for a healthier world. *World Health Organization*.
- Piercy, K. (2018). The Physical Activity Guidelines for Americans. . *JAMA*, 24.
- Salud, O. M. (2001). CIF Clasificación internacional del Funcionamiento. *Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales. Secretaría de Estado de*, 248.
- Salud, O. P. (30 de agosto de 2021). *OPS Organización Panamerica de la Salud*. Obtenido de OPS Organización Panamerica de la Salud: <https://www.paho.org/es/temas/actividad-fisica>
- Unidas, N. (2014). Convención sobre los derechos de las personas con Discapacidad. *Publicación de las Naciones Unidas* , 174 .