**FORMATO PARA EL DESARROLLO DE COMPONENTE FORMATIVO**

|  |  |
| --- | --- |
| PROGRAMA DE FORMACIÓN | PROMOCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLE |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| COMPETENCIA | Promocionar la actividad física en la población objeto a través de lineamientos establecidos según estándares internacionales. | RESULTADOS DE APRENDIZAJE | Aplicar estrategias de promoción de hábitos de vida saludable según con normativa. |

|  |  |
| --- | --- |
| NÚMERO DEL COMPONENTE FORMATIVO | 04 |
| NOMBRE DEL COMPONENTE FORMATIVO | Hábitos y vida saludable |
| BREVE DESCRIPCIÓN | Este componente formativo de formación aborda la promoción de la actividad física y estilos de vida saludable. Proporciona estrategias para fomentar hábitos saludables, con recomendaciones sobre nutrición, ejercicio, lactancia, y bienestar. Incluye guías para reducir el sedentarismo y prevenir enfermedades no transmisibles (ENT). Además, resalta la importancia del entorno familiar, políticas públicas, y la tecnología en la adopción de un estilo de vida activo. |
| PALABRAS CLAVE | Actividad física, nutrición, hábitos saludables, prevención, bienestar. |

|  |  |
| --- | --- |
| ÁREA OCUPACIONAL | 2 - CIENCIAS NATURALES, APLICADAS Y RELACIONADAS |
| IDIOMA | Español |

1. **TABLA DE CONTENIDOS:**
2. Hábitos saludables en la actividad física
3. Vida saludable
   1. Recomendaciones nutricionales
   2. Promoción de la alimentación saludable
4. **INTRODUCCIÓN**

Este componente formativo se enfoca en la promoción de la actividad física y los estilos de vida saludables, esenciales para mejorar la calidad de vida y prevenir enfermedades crónicas no transmisibles. La implementación de hábitos saludables, como el ejercicio regular y la adecuada alimentación, es fundamental para mantener un bienestar integral, tanto físico como mental.

|  |  |
| --- | --- |
| happy child eats broccoli in modern kitchen. portrait. | A lo largo del componente, se exploran diversas estrategias para fomentar estos hábitos desde la infancia, con un enfoque en el rol clave que juega la familia en la adopción de un estilo de vida saludable. Asimismo, se subraya la importancia de la actividad física como un factor protector frente al sobrepeso, la obesidad y otras afecciones relacionadas con el sedentarismo. |

Además, se incluye información sobre recomendaciones nutricionales adaptadas a diferentes edades, desde lactantes hasta adultos mayores. Estas recomendaciones se complementan con políticas públicas y estrategias comunitarias, como la Ciclovía Recreativa, para promover el bienestar social y combatir el sedentarismo en la población.

1. **DESARROLLO DE CONTENIDOS:** 
   * + 1. **Hábitos saludables en la actividad física**

Los hábitos de vida se refieren a las aptitudes o comportamientos que las personas adoptan en su estilo de vida. Estos pueden ser nocivos para la salud y ocasionar diversas enfermedades. Además, factores como la actitud frente a los riesgos, la forma de expresar emociones, el nivel de adaptación ante los cambios y las circunstancias de la vida influyen en la salud pública. Entre los principales problemas se encuentran:

Un hábito protector importante para mantener un estilo de vida saludable es la práctica continua de **actividad física**. Esto contribuye a mejorar la calidad de vida al aplicar principios como:

Adopción de un estilo de vida saludable como:

Estos factores protegen frente a enfermedades no transmisibles y otros problemas de salud. Mantenerse a**ctivo ayuda a prevenir el sobrepeso y la obesidad,** además de mejorar la salud osteomuscular y cardiovascular. Estas condiciones se reflejan en el bienestar físico, psicológico y social de cada individuo.

**El papel de la familia**  
La familia es una estructura social clave en el desarrollo de patrones saludables desde la infancia. Es fundamental:

Sin embargo, existe una tendencia creciente en la sociedad de padres sedentarios con comportamientos poco saludables, los cuales son transmitidos a los niños.

Situaciones en los que la familia puede influir en la práctica de actividad física:

|  |
| --- |
| SLIDE  CF04\_1\_El papel de la familia |

|  |  |
| --- | --- |
| Happy kids playing with constructor at kindergarten. Children playing with colorful plastic bricks on the floor. Preschool kids having fun. | Otros campos donde se puede fortalecer la implementación de la actividad física como factor protector son los **colegios, escuelas y jardines.** Estos espacios son donde los niños pasan la mayor parte de su tiempo durante el día, realizando diversas actividades recreativas y académicas. Constituyen escenarios propicios y esenciales para fomentar hábitos saludables, ampliando el campo de acción de la actividad física en los niños y evitando que adopten comportamientos poco saludables. |

**Importancia de la práctica de actividad física**  
La **importancia de la práctica de actividad física** está respaldada por numerosos estudios que demuestran su relevancia para mejorar la calidad de vida en todas las edades y prevenir enfermedades no transmisibles (ENT). La Organización Mundial de la Salud subraya que el ejercicio físico es una herramienta clave para la promoción de la salud. No obstante, es importante acompañar la actividad física con otros hábitos de vida saludables, tales como:

Estos elementos en conjunto contribuyen a mantener un estilo de vida activo y saludable.

**Aplicación de la actividad física**  
En este contexto, es esencial considerar la cuantificación del gasto energético. Este se mide en unidades como:

* **Kilocalorías** o **kilojulios**: (1 kcal = 4,20 kjulios; 1.000 kilojulios = 240 kilocalorías).
* **MET** (equivalente metabólico): 1 MET es la cantidad de calorías que el cuerpo consume en estado de reposo. Los MET aumentan según la intensidad de la actividad física realizada.

En la siguiente tabla, se presentan algunas actividades cotidianas, laborales y físicas que pueden servir como referencia para calcular el gasto energético diario.

**Tabla 1.** Ejemplo de cuantificación de actividades realizadas en MET

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Intensidad** | **Actividades en el hogar** | **Actividades laborales** | **Actividad física** |
| Muy liviana 3 MET | Ducharse. Afeitarse. Vestirse. Cocinar. | Laborar frente a un computador. Estar de pie ejemplo: Vendedores. | Caminata lenta en un sitio plano. |
| Liviana 3-5 MET | Recoger la basura, limpiar ventanas, aspirar, barrer. | Realizar trabajos manuales o en el auto. Arreglar algo. | Caminar con marcha ligera. Montar en bicicleta en un sitio plano. |
| Pesada 6-9 MET | Subir escaleras a velocidad moderada. | Realizar trabajos con instrumentos pesados, albañilería. | Jugar fútbol, tenis, esquiar, patinar, subir un cerro. |
| Muy pesada, superior a 9 MET | Subir escaleras muy rápido o con bolsas pesadas. | Cortar leña, cargar elementos con peso elevado. | Jugar squash, esquiar, rugby, entre otros deportes. |

Las actividades físicas deben cumplir con las siguientes características:

Si se desean obtener beneficios adicionales para la salud, estas actividades deben:

|  |  |
| --- | --- |
| Para seguir las recomendaciones sobre la actividad física, es esencial adaptarlas a cada edad e individuo. Para los adultos, el principal mensaje es la importancia de realizar actividad física beneficiosa para la salud, con una intensidad moderada, de forma diaria o casi diaria, y con una duración mínima de 30 minutos. | Gente de tiro completo corriendo juntos al aire libre |

Es crucial cumplir con el mínimo de actividad física diaria recomendada, pero **aumentar** esa cantidad trae efectos aún más positivos, mejorando la **condición física**. Si bien las actividades de mayor intensidad pueden ser beneficiosas, es esencial **consultar con un especialista** antes de comenzar un programa de ejercicios de alta intensidad. Los puntos clave son:

|  |
| --- |
| PESTAÑAS  CF04\_1\_Aplicación de la actividad física |

La **actividad física** regular reduce el riesgo de enfermedades cardiovasculares, diabetes y ciertos tipos de cáncer, además de controlar el peso y promover el bienestar físico y mental. Para lograr estos beneficios, es fundamental adoptar **hábitos saludables** que incluyan actividad física diaria, apoyados por la promoción de buenas prácticas por parte de entidades gubernamentales y no gubernamentales.



1. **Vida saludable**

|  |  |
| --- | --- |
| La práctica diaria de mantener un estilo de vida activo es esencial para prevenir **enfermedades crónicas no transmisibles** y reducir el riesgo de muertes prematuras. Para lograr un estilo de vida activo, es importante que las personas se mantengan **físicamente activas**, realizando actividades de intensidad moderada que sumen al menos 30 minutos al día durante la mayor parte de la semana. En el caso de actividades físicas de alta intensidad, se recomienda un mínimo de 15 minutos diarios. | teenager learning about nutrition and wellness |

La actividad física regular, junto con una dieta adecuada, reduce riesgos de enfermedades como diabetes y problemas cardíacos, especialmente en personas con sobrepeso, mientras que evitar el sedentarismo es clave para maximizar estos beneficios.

Este enfoque integral mejora el perfil de **riesgo para la salud**, ofreciendo una protección contra diversas **enfermedades** y promoviendo una mejor calidad de vida.

Para la promoción de estilos de vida saludable es importante tener presente:

|  |
| --- |
| ACORDEÓN  CF04\_1\_Promoción de estilos de vida |

Los beneficios de la actividad física son:

|  |
| --- |
| Slide  CF04\_2\_Vida saludable |

La promoción de un estilo de vida adecuado:

|  |  |
| --- | --- |
| Physiotherapist helping patient to do exercise on fitness ball in physio room. | * Realizar ejercicio físico de forma regular y aumentar la actividad física diaria. * Participar constantemente en actividades recreativas. * Mantener una alimentación adecuada y saludable. * Controlar las emociones y el estrés. * Evitar fumar cigarrillos, pipas o masticar tabaco. * Consumir bebidas alcohólicas de forma moderada. * Moderar el consumo de sólidos o líquidos que contengan cafeína. * Evitar el uso y abuso de drogas psicotrópicas. * Dormir entre 7 y 8 horas diarias. * Adoptar medidas de seguridad para prevenir accidentes. * Mantener hábitos de higiene adecuados. * Brindar ayuda a personas menos favorecidas. |

**Actividades recomendadas**

Entre las actividades recomendadas para fomentar la adherencia a programas de actividad física se encuentran:

Los cambios comportamentales responsables para un estilo saludable:

|  |  |
| --- | --- |
| Young woman smiling while doing pushups during an exercise class |  |

Aspectos a tener en cuenta para una vida saludable:

|  |
| --- |
| ACORDEÓN  CF04\_2\_Aspectos |

**Estrategias**

Existen muchas estrategias para promover estilos y condiciones de vida saludables, tanto a nivel nacional como internacional, especialmente entre la población joven. Algunas de estas estrategias incluyen:

**2.1. Recomendaciones nutricionales**

|  |  |
| --- | --- |
| La creciente prevalencia de sobrepeso y obesidad está ligada a una alimentación inadecuada y al sedentarismo. Para contrarrestar este problema, se deben promover mejores hábitos alimenticios desde edades tempranas, ya que una alimentación saludable incide en el crecimiento y desarrollo del individuo. | body shaming and bullying concept |

Según la **OMS y la FAO**, llevar una dieta equilibrada ayuda a prevenir la malnutrición y reduce el riesgo de enfermedades no transmisibles, como diabetes, enfermedades cardíacas, accidentes cerebrovasculares y cáncer.

**Lactantes y niños pequeños**

Las recomendaciones para una alimentación saludable durante la lactancia y la primera infancia son similares a las de los adultos, con algunos puntos adicionales:

En cuanto a la hidratación, es importante tener en cuenta la **jarra del buen beber** que propone el consumo de 6 a 8 vasos de líquidos distribuidos de la siguiente manera:

|  |
| --- |
| Slide  CF04\_2.1\_Lactantes y niños pequeños |

Según la **American Diabetes Association**, se recomienda la distribución de las porciones en **Mi plato saludable** de la siguiente manera:

|  |  |
| --- | --- |
| Healthy plate nutrition balance illustration | * 1/4 Almidón * 1/4 Proteína * 1/2 Vegetales |

Algunas recomendaciones adicionales son:

Para mejorar la dieta de las personas, la Organización Mundial de la Salud propone una serie de recomendaciones que permiten mejorar la alimentación saludable. Entre ellas se destacan las siguientes:

|  |
| --- |
| ACORDEÓN  CF04\_2.1\_Recomendaciones |

**2.2. Promoción de la alimentación saludable**

|  |  |
| --- | --- |
| En la **Segunda Conferencia Internacional sobre Nutrición** de 2014, los gobiernos reafirmaron su compromiso de transformar los sistemas alimentarios, lo que se convirtió en un objetivo central del **Decenio de Acción sobre la Nutrición** de las Naciones Unidas (2016-2025). En un informe reciente de la **OMS** de 2023, se sigue recomendando la implementación de **impuestos a las bebidas azucaradas** como una medida eficaz para reducir su consumo y, con ello, combatir la **obesidad**, la **diabetes tipo 2** y la **caries dental**. | Cuidado de la salud ciencia médica con tecnología digital médico en una bata blanca tratamiento de innovación medicina e investigación médica en el hospital Elementos de esta imagen proporcionados por la NASA |

Los puntos destacados del informe:

Estas estrategias buscan promover mejoras sostenibles en la salud pública a nivel global.

1. **SÍNTESIS**

A continuación, se presenta una síntesis de la temática estudiada en el componente formativo.

A chart with text on it

Description automatically generated

1. **ACTIVIDADES DIDÁCTICAS (Se debe incorporar mínimo 1, máximo 2)**

|  |  |
| --- | --- |
| DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDAD DIDÁCTICA | |
| Nombre de la Actividad | Promoción de actividad física y hábitos saludables |
| Objetivo de la actividad | Identificar las estrategias de promoción de la actividad física, hábitos de vida saludables y recomendaciones nutricionales. |
| Tipo de actividad sugerida | Cuestionario |
| Archivo de la actividad  (Anexo donde se describe la actividad propuesta) | *CF04\_Actividad didactica* |

1. **MATERIAL COMPLEMENTARIO:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Tema | Referencia APA del Material | Tipo de material  (Video, capítulo de libro, artículo, otro) | Enlace del Recurso o  Archivo del documento o material |
| Hábitos saludables en la actividad física | Ecosistema de Recursos Educativos Digitales SENA. (2020). Hábitos saludables mediante actividad física. [Archivo de video] Youtube. | Video | <https://www.youtube.com/watch?v=bZb3VYvBHFA> |
| Hábitos saludables en la actividad física | MinSalud. (2021). La importancia de la actividad física como hábito de vida saludable. | Página web | <https://www.minsalud.gov.co/Paginas/La-importancia-de-la-actividad-fisica-como-habito-de-vida-saludable.aspx> |
| Vida saludable | Fundación Aprende con Reyhan. (2020). Estilos de vida saludable. [Archivo de video] Youtube. | Video | <https://www.youtube.com/watch?v=XMqNA_zpsPg> |
| Recomendaciones nutricionales | CENTERS FOR DISEASE CONTROL AND PREVENTION. (2022). Consejos para una alimentación saludable | Página web | <https://www.cdc.gov/nccdphp/dnpao/features/healthy-eating-tips/index-es.html> |
| Promoción de la alimentación saludable | Ecosistema de Recursos Educativos Digitales SENA. (2020). El plato saludable de la familia colombiana. | Video | <https://www.youtube.com/watch?v=3RGixpov5yU> |

1. **GLOSARIO:**

|  |  |
| --- | --- |
| TÉRMINO | SIGNIFICADO |
| Actividad física: | movimiento corporal que mejora la salud y reduce el riesgo de enfermedades. |
| Ciclovía Recreativa: | programa comunitario en el que se cierran calles para fomentar la actividad física. |
| ENT (enfermedades no transmisibles): | enfermedades crónicas que no se contagian, como la diabetes o enfermedades cardiovasculares. |
| Estilo de vida saludable: | conjunto de actividades y decisiones que impactan positivamente en la salud general. |
| Hábitos saludables: | comportamientos que promueven el bienestar físico, mental y social. |
| Lactancia materna: | alimentación de los lactantes exclusivamente con leche materna durante los primeros meses. |
| MET (equivalente metabólico): | unidad utilizada para medir el gasto energético durante la actividad física. |
| Nutrición adecuada: | ingesta balanceada de nutrientes que favorece el crecimiento y la prevención de enfermedades. |
| Pausas activas: | breves periodos de ejercicio durante actividades sedentarias para mejorar la salud. |
| Sedentarismo: | estilo de vida con poca actividad física que aumenta el riesgo de enfermedades. |

1. **REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS:**

Anta, R. M. O., López-Sobaler, A. M., y Pérez-Farinós, N. (2013). Associated factors of obesity in Spanish representative samples. *Nutrición Hospitalaria*, 28(Supl 5), 56-62.

Carrión, C., Moliner, L. A., Castell, C., Puigdomènech, E., Gómez, S. F., Domingo, L., y Espallargues, M. (2016). Utilización del teléfono móvil para el fomento de hábitos saludables en adolescentes: Estudio con grupos focales. *Revista Española de Salud Pública*, 90(3), e11.

Corrales, A. R. (2009). Hábitos saludables de la población relacionados con la actividad física como ocio. *Trances*, 1(2), 80-91.

Cubero, J., Guerra, S., Calderón, M. A., Luengo, L. M., Pozo, A., y Ruiz, C. (2014). Análisis del desayuno escolar en la provincia de Badajoz (España). *Revista Española de Nutrición Comunitaria*, 51-56.

Departamento Administrativo del Deporte, la Recreación, la Actividad Física y el Aprovechamiento del Tiempo Libre - Coldeportes. (2014). *Ampliación de oportunidades de actividad física para los niños y niñas de la primera infancia en Colombia*.

Dick, B., y Ferguson, B. J. (2015). Health for the world's adolescents: A second chance in the second decade. *Journal of Adolescent Health*, 56(1), 3-6.

Garber, C. E., Blissmer, B., Deschenes, M. R., Franklin, B. A., Lamonte, M. J., Lee, I. M., y Swain, D. P. (2011). American College of Sports Medicine position stand: Quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory, musculoskeletal, and neuromotor fitness in apparently healthy adults: Guidance for prescribing exercise. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 43(7), 1334-1359.

García, J. C. S., Rodríguez-Blanque, R., Villar, N. M., Sánchez-López, A. M., Hernández, M. C. L., y Aguilar-Cordero, M. J. (2016). Influencia del ejercicio físico sobre la calidad de vida durante el embarazo y el posparto: Revisión sistemática. *Nutrición Hospitalaria*, 33(5), 3-6.

Gómez, J. C. (2016). Actividad física y factores de riesgo cardiovascular en niños y adolescentes. *VIREF Revista de Educación Física*, 5(1), 70-86.

González-Jiménez, E., Cañadas, G. R., Fernández-Castillo, R., y Cañadas-De la Fuente, G. A. (2013). Analysis of the lifestyle and dietary habits of a population of adolescents. *Nutrición Hospitalaria*, 28(6), 1937-1942.

1. **CONTROL DEL DOCUMENTO**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Nombre | Cargo | Dependencia  *(Para el SENA indicar Regional y Centro de Formación)* | Fecha |
| Autor (es) | Leidy del Pilar Aguirre Caicedo | Experta temática | Regional Risaralda - Centro de Comercio y Servicios | 2017 |
| Paola Alexandra Moya | Evaluadora instruccional | Regional Antioquia - Centro de Servicios de Salud | 2024 |
|  | Olga Constanza Bermúdez Jaimes | Responsable Línea de Producción Antioquia | Regional Antioquia - Centro de Servicios de Salud | 2024 |

1. **CONTROL DE CAMBIOS**

**(Diligenciar únicamente si realiza ajustes a la Unidad Temática)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Nombre | Cargo | Dependencia | Fecha | Razón del Cambio |
| Autor (es) |  |  |  |  |  |