

FUNDACIÓN  
Alfredo  
Harp Helú



SEMÁFORO DEPORTIVO



# Planeador de Activación Física por un Deporte Social



Yakolo

Unidos por el fomento a la  
práctica de actividad física de cara  
a la "Nueva Normalidad"

@FAHHdeporte 

fundacionAHHdeporte 

fahhdeporte.com 

# Nuestro Compromiso



Atendiendo al **compromiso y responsabilidad social de la Fundación Alfredo Harp Helú para el Deporte (FAHH Deporte)**, en el propósito de mitigar los efectos resultantes del confinamiento al que obliga la pandemia generada por la COVID-19, se torna primordial contribuir a **promover con mayor énfasis la práctica de la actividad física para el mejoramiento de la salud de la población.**

Así, continuando con la labor de la FAHH Deporte, **a través de su brazo operativo, el Programa Semáforo Deportivo**, se inició de manera paralela al distanciamiento social la estrategia **#ActivaciónFísicaEnCasa**, ofreciendo opciones para aminorar el sedentarismo, la inactividad física y los efectos del aislamiento, mediante videos instruccionales para ejercitarse de manera individual y en familia desde la seguridad de la casa.

En rumbo a lo que se ha denominado como **“nueva normalidad”**, asumimos que es en sí una **“nueva realidad”**. Nuestras actividades cotidianas evidentemente continúan; no obstante, el cuidado y autocuidado de la salud deberán tener un papel clave.



*“Nuestro compromiso es por México”*

Don Alfredo Harp Helú

# Objetivos Compartidos



La labor de la **Fundación Alfredo Harp Helú para el Deporte** es participar de manera activa en la contribución a los **Objetivos de Desarrollo Sostenible de la ONU** relacionados con:



**3** SALUD Y BIENESTAR

**4** EDUCACIÓN DE CALIDAD

**5** IGUALDAD DE GÉNERO

**16** PAZ, JUSTICIA E INSTITUCIONES SÓLIDAS

**17** ALIANZAS PARA LOGRAR LOS OBJETIVOS

De igual manera nuestras actividades se alinean al **Plan Mundial de Activación sobre Actividad Física 2018-2030** que impulsa la OMS, cuya visión proyecta **“Más personas activas para un mundo más sano”** a través de **“una reducción relativa del 15% en la prevalencia mundial de la inactividad física en adultos y adolescentes para el 2030”** mediante **cuatro objetivos estratégicos**:



**1** Crear una sociedad activa.

**3** Fomentar poblaciones activas.

**2** Crear entornos activos.

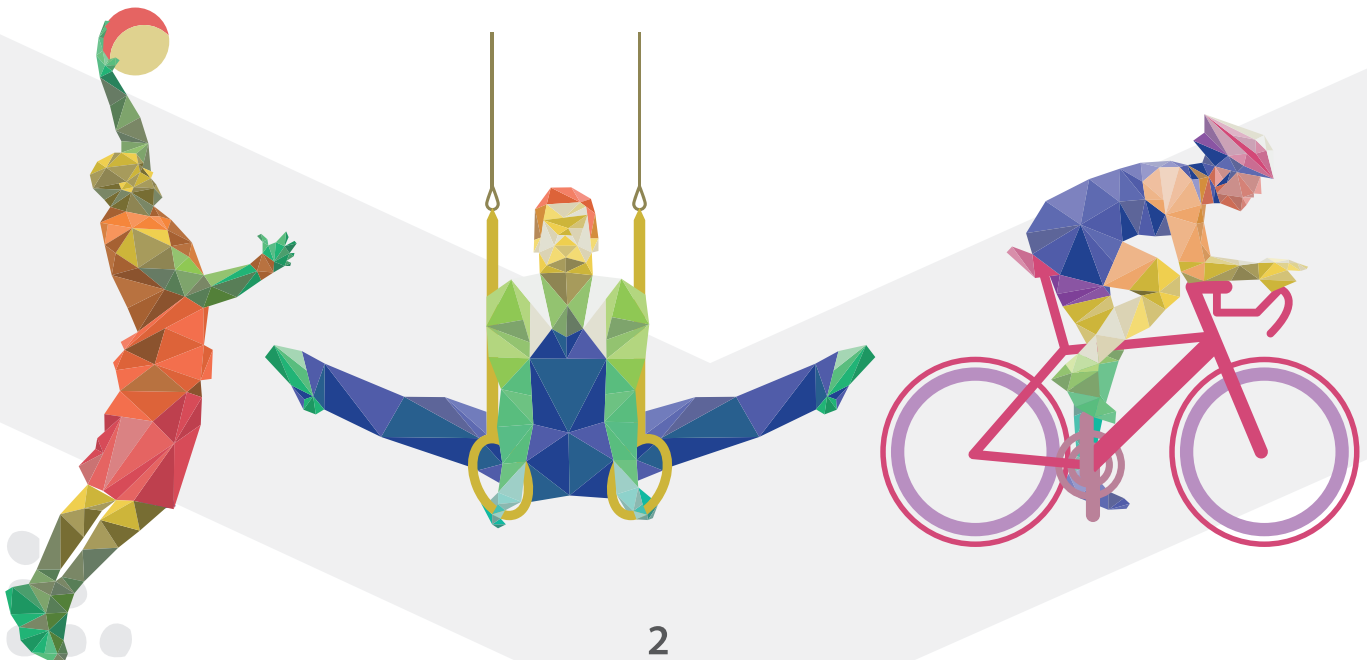
**4** Crear sistemas activos.

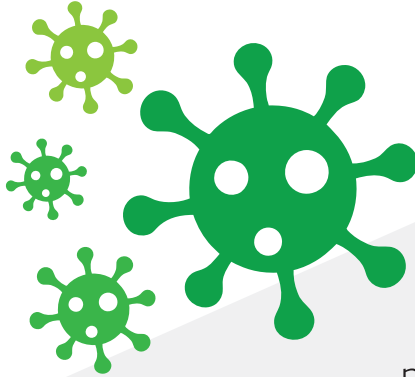
Por cuanto a la práctica de actividad física, en nuestro **Plan Nacional de Desarrollo 2019-2024** se plasma de manera sustantiva que “**el deporte es salud, cohesión social y orgullo nacional**, por lo que **se busca que este ayude a mejorar la calidad de vida de los mexicanos y tener un país más sano, con mejor convivencia social y una niñez y juventud plenas**”.

Finalmente, un aspecto de relevancia para medir el avance en los procesos es la **evaluación de nuestras actividades**, con el propósito de detectar áreas de oportunidad y redefinir las estrategias en marcha. Para lograrlo, la FAHH Deporte ha diseñado mecanismos específicos para conocer el grado de adhesión a los conceptos que enfatiza el **Semáforo Deportivo**, mismo que promueve acciones de prevención contra las adicciones, sobre el cuidado y autocuidado de la salud y en generar conciencia por una cultura cívica de la paz, a través de **estimular la inquietud por practicar actividad física y transformarla en un hábito cotidiano**.

**El acceso a la práctica de actividad física  
es un derecho humano.**

**El movimiento olímpico, paralímpico, del deporte adaptado  
y el deporte social, han conquistado éxitos para México.**





## Nueva Realidad

Actualmente estamos experimentando grandes retos a nivel global. De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), “hoy las personas viven más y en mejor estado de salud”.

Lamentablemente, la realidad cotidiana es la presencia frecuente, entre otras, de enfermedades crónicas no transmisibles como el sobrepeso, la obesidad, la diabetes e hipertensión arterial que, aunado a factores emergentes como el brote y propagación de la COVID-19 (Coronavirus), están generando un impacto considerable a la atención en los sistemas de salud del mundo.

**El distanciamiento y el confinamiento en casa han cambiado la dinámica laboral, escolar, familiar y social de nuestra población, impactando en las emociones dado que, evidentemente, no estábamos preparados para esta situación.**

En expresiones de la propia OMS, pandemias como las que hoy experimentamos hace necesario proteger a las personas contra emergencias sanitarias. Una de las acciones más importantes es el reforzamiento de la atención primaria a la salud.

Así, en contribución a esa labor, en el primer nivel de atención médica una estrategia clave es la promoción de la salud para prevenir enfermedades a través de **fomentar estilos de vida saludables**, mismos que incluyen, entre otros aspectos, una alimentación correcta y la **práctica habitual de actividad física**, misma que la **FAHH Deporte ha estado promoviendo desde hace ya varios años.**

# Por una vida activa



La **Fundación Alfredo Harp Helú para el Deporte (FAHH Deporte)**, en el propósito de **promover la práctica de actividad física** como mecanismo para el **cuidado y mejoramiento de la salud**, pone a tu disposición este **Planeador de Activación Física**, mismo en el que se señala de relieve la importancia y beneficios de mantenerte activo, buscando **motivarte hacia una vida saludable**. En caso de que seas físicamente activo de manera regular, te invitamos a que continúes superando las metas propuestas, a la par de reforzar tus conocimientos sobre las acciones que mejoran tu salud.

Esperamos que el Planeador te sirva de apoyo, como una agenda en la que registrarás de propia mano tu esfuerzo. Utilízalo, planea, anota; conviértelo en tu diario por cien días y ve más allá. **Haz de cada día una oportunidad para realizar actividad física.**

**¡Siempre hay tiempo para mejorar tu vida!**



**Quienes mantienen hábitos activos, son más saludables, viven más tiempo y tienen mejor calidad de vida.**

Conoce más sobre la importancia de la activación física y las acciones que realiza la Fundación Alfredo Harp Helú para el Deporte.

Escanea este código:



**Administra tu tiempo y no olvides incluir en tus actividades diarias el ejercitamiento físico.**

## ¿Qué es la Actividad Física?

La Organización Mundial de la Salud (OMS) la define como **“cualquier movimiento corporal producido por los músculos que exige gasto de energía”**. Esta se puede realizar en el hogar (tareas domésticas), trabajo, tiempo libre en actividades recreativas como caminar, pasear a tu mascota, momentos de juego y transporte (andar en bicicleta o caminar).

**La actividad física no debe confundirse con el ejercicio o el deporte.** El ejercicio y el deporte son algunos ejemplos de actividad física recreativa. El ejercicio es planificado, estructurado, repetitivo y se realiza con el propósito de mejorar o mantener determinadas aptitudes físicas. El deporte se refiere al conjunto de actividades realizadas con un fin competitivo como torneos de fútbol, atletismo, natación, etc. Sin embargo, existen muchas otras formas de ser físicamente activo a lo largo del día y que no necesariamente implican hacer ejercicio o deporte. **¡Todos podemos ser físicamente activos!**



**¡Comienza a moverte ya!**

El sedentarismo implica comportamientos que requieren un bajo gasto energético, mínimo movimiento y descanso (estar sentado, viendo pantallas, manejando).



# Recomendaciones de Actividad Física

Con base en lo señalado por la OMS.



Para obtener más beneficios, evitar complicaciones y tener una práctica segura de actividad física, las personas que presentan factores de riesgo o enfermedades que complican una vida activa, deben asesorarse previamente con su médico.



No omitas el chequeo médico y el seguimiento. Recuerda que es tu responsabilidad verificar en qué condición te encuentras para realizar la actividad física que necesitas y atender las recomendaciones diarias.

De acuerdo con tu edad, registra en el Planeador lo que llevarás a cabo o incluso hayas realizado. Recuerda que para obtener resultados, se requiere voluntad, paciencia y disciplina.



## Jóvenes, entre 5 y 17 años

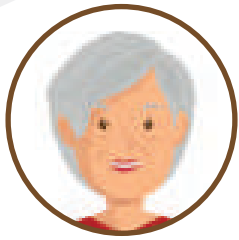
- » **Mínimo 60 minutos diarios** de actividad física de **intensidad moderada a vigorosa**.
- » La actividad física diaria debería ser, en su mayor parte, **aeróbica**.
- » **Incorporar al menos 3 días a la semana** de actividades que permitan el fortalecimiento muscular y óseo, movilidad, equilibrio y coordinación.
- » **No pasar más de 2 horas** frente de pantallas.





## Adultos, entre 18 y 64 años

- » **Mínimo 150 minutos semanales** de actividad física aeróbica de **intensidad moderada**, o bien **75 minutos de actividad física aeróbica vigorosa cada semana**, o una combinación de ambas.
- » **La actividad aeróbica deberá durar 10 minutos como mínimo.**
- » Para mayores beneficios, **aumentar hasta 300 minutos por semana la práctica de actividad física moderada aeróbica, 150 minutos de actividad física intensa aeróbica**, o bien una combinación de ambas.
- » **Dos veces o más por semana**, actividades de fortalecimiento de los grandes grupos musculares.



## Adultos mayores, 65 años y +

- » **150 minutos semanales de actividad física moderada aeróbica**, o bien algún tipo de **actividad física vigorosa aeróbica durante 75 minutos**, o una combinación de ambas hasta donde les sea posible.
- » **La actividad aeróbica deberá durar 10 minutos como mínimo.**
- » **300 minutos semanales de actividad física moderada aeróbica, 150 minutos semanales de actividad física aeróbica vigorosa**, o bien una combinación de ambas.
- » Incluir al menos 2 veces por semana actividades de balance y fortalecimiento de los grandes grupos musculares.



escanea el código para conocer las **Directrices sobre la actividad física, el comportamiento sedentario y el sueño para menores de 5 años.**



# Alimentación correcta

Una alimentación correcta es básica para realizar actividad física. Un régimen completo consiste en incluir pocos alimentos procesados en desayuno, colación, comida, colación y cena.



- » **Para una alimentación correcta** puedes apoyarte en la representación gráfica de **El Plato del Bien Comer**:
  - Consume diario frutas y verduras, preferentemente en los tres alimentos y las raciones complementarias (colaciones).
  - Del grupo de los cereales, elige los integrales y tubérculos (como la papa) por su alto contenido energético. Evita consumirlos en exceso ya que pueden propiciar sobrepeso.
  - En el grupo de leguminosas y alimentos de origen animal encontramos buena fuente de proteínas, necesarias para la formación y reparación de tejidos, pero evita el consumo excesivo de carnes, principalmente rojas, ya que contienen altas cantidades de grasa.
- » **Evita el consumo de bebidas industrializadas** como refrescos, jugos o néctares, **así como azúcar en altas cantidades. Opta preferentemente por el agua simple hervida o clorada**, recomendable ocho vasos al día.



Escanea el código para conocer sobre las  
GUÍAS ALIMENTARIAS Y DE ACTIVIDAD FÍSICA EN CONTEXTO DE  
SOBREPESO Y OBESIDAD EN LA POBLACIÓN MEXICANA.



## Algunas consideraciones

- » **Con una alimentación correcta y actividad física desde la infancia se pueden evitar enfermedades crónicas** en la edad adulta.
- » **La práctica de actividad física de manera regular tiene numerosos beneficios** para el bienestar físico y psicosocial en todas las etapas de la vida.
- » **Los hábitos de actividad física creados desde la infancia y la adolescencia trascienden** a los primeros años de la edad adulta y en etapas posteriores.
- » Algunos ejemplos con los que puedes aumentar la práctica de actividad física y obtener beneficios para tu salud, tus emociones y a nivel social son: **caminar a paso regular, bailar, jugar fútbol, básquetbol, volibol, béisbol, béisbol 5 y otras actividades que requieran esfuerzo físico.**
- » **Los beneficios al practicar actividad física son mayores cuando se habla de salud mental** (muy importante en la "nueva normalidad"), **salud física** (en términos de diabetes, por ejemplo), y **salud social** (la actividad física es una forma de aumentar la cohesión social, la equidad, etc).



En la FAHH Deporte buscamos motivar a la juventud y a la comunidad para adoptar estilos de vida saludables. Eso es parte de nuestro compromiso social.

» **Invita a tus familiares y amigos a realizar actividad física: Vamos todos a ponernos en movimiento.**

**Recuerda:  
El acceso a la práctica de actividad física es un derecho que todos tenemos.**

# Planeador de Activación Física

El **Planeador de Activación Física** es una herramienta que la **Fundación Alfredo Harp Helú para el Deporte** ha diseñado para que registres la actividad física que realizas en tus labores cotidianas o planeas llevar a cabo durante la semana.

**Si aún no practicas actividad física, comienza poco a poco y aumenta el tiempo e intensidad gradualmente.**

Ahora tienes en tus manos este cuadernillo en el que se da cuenta de las acciones de nuestra Fundación y datos que esperamos sean de utilidad. Este **Planeador de Activación Física** ha sido diseñado en un formato manejable y en el podrás anotar durante 14 semanas **un plan que te ayudará a mejorar tu salud y calidad de vida. ¡Inténtalo no sólo 100 días!**, haz de la práctica de actividad física un hábito para siempre.



La activación física es imprescindible para la salud en todas las edades, ya que la mayoría pasamos mucho tiempo en actividades sedentarias.

Propicia ocasiones para realizar actividad física en familia o en comunidad, tales como caminar, andar en bici, jugar, etc.

La Fundación Alfredo Harp Helú para el Deporte despliega acciones que impulsan desde una perspectiva de inclusión social, el fortalecimiento de la práctica de la actividad física y el deporte como herramientas de cohesión, interacción y forjadores de paz.

# ¡Comencemos ya!

La situación que a nivel mundial estamos experimentando, específicamente en nuestro país, amerita el compromiso personal y comunitario para recuperar la cohesión social. **La práctica de actividad física es y será una alternativa efectiva de participación.**



**¡Nunca es tarde para iniciar una vida saludable!**



## Registra tu activación física

- » **Realiza un registro:** anota en cada una de las hojas incluidas en el Planeador la actividad física que planeas o realizaste en el día.
- » **Verifica,** de acuerdo con tu edad, **cuántos minutos debes acumular para obtener beneficios a la salud.**
- » **Recuerda:** antes de cualquier rutina, y para evitar lesiones, dedica tiempo a un calentamiento previo y al terminar, date unos minutos de relajación.
- » **Una alimentación correcta es básica para realizar actividad física.** Un régimen completo consiste en incluir pocos alimentos procesados en desayuno, colación, comida, colación y cena.

**Seguramente ya te organizaste y sabes qué tipo de actividad física vas a realizar. Para complementar, o si no tienes idea, echa un vistazo a las opciones que Mexicanos Activos te ofrece, sólo escanea el código:**

**Mexicanos Activos** es una organización de la sociedad civil que busca activar físicamente a todos los mexicanos diariamente para prevenir enfermedades crónicas que deterioran su calidad de vida.





La práctica de actividad física tiene muchos beneficios. **Para la FAHH Deporte es propósito fundamental contribuir a transformar hábitos, generar cambios a favor de promover estilos de vida saludables e impulsar una cultura de cuidado y autocuidado de la salud.** Recuerda: **no existen fórmulas mágicas que te transformen.**

Para cualquiera que sea tu objetivo, se requiere voluntad, disciplina y constancia, esos elementos son los que te permitirán obtener resultados en el tiempo.

**¡Sabemos que lo puedes lograr!**

Y recuerda, la Fundación Alfredo Harp Helú para el Deporte promueve una cultura de participación que tiene como eje de acción la práctica de la actividad física. Conoce las caravanas de **#AbandératePorMéxico** y únete a la causa. Participa en la **#ActivaciónRítmica** que tenemos para tí a través del **#SemáforoDeportivoEnTuColonia**.

# Semana Uno

Mi plan para esta semana es:



¡Es por mi salud!

---



---



---

**Lunes**

**Martes**

**Miércoles**

**Jueves**

**Viernes**

**Sábado**

**Domingo**

Mi experiencia fue:

---



---



---

Muy Buena

Buena

Puedo Mejorar

¿Cómo puedo mejorar?

---



---

## Anota mucho más...



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



### Las personas activas



Antes de comenzar tu plan de activación física, acude con tu médico para conocer tu estado de salud.

Las personas activas son quienes logran alcanzar los minutos recomendados de actividad física. De acuerdo con lo sugerido, las niñas, los niños y adolescentes deberán realizar 60 minutos diarios y, las personas mayores de 18 años deben (por lo menos) acumular 150 minutos de actividad física a la semana.



# Semana Dos

Mi plan para esta semana es:




---



---



---

**Lunes**

**Martes**

**Miércoles**

**Jueves**

**Viernes**

**Sábado**

**Domingo**

Mi experiencia fue:

---



---



---

Muy Buena

Buena

Puedo Mejorar

¿Cómo puedo mejorar?

---



---

## Anota mucho más...



### Sobre el sedentarismo



El sedentarismo es un estilo o modo de vida que no es saludable. ¡Vencerlo está en tí!

También convertido en hábito, en el sedentarismo existe poco gasto energético ya que durante el día persiste poco o nulo movimiento. Algunos ejemplos son el estar sentado o acostado mucho tiempo, ver televisión, dedicar varias horas a jugar videojuegos, pasar ratos prolongados frente a la computadora, etc. ¡De tí depende cambiarlo!

# Semana Tres

Mi plan para esta semana es:

---



---



---



¡El esfuerzo lo vale!

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Sábado

Domingo

Mi experiencia fue:

---



---



---

Muy Buena  
Buena  
Puedo Mejorar

¿Cómo puedo mejorar?

---



---



# Semana Cuatro

Mi plan para esta semana es:

---



---



---



¡Me ejercito con pasión!

**Lunes**

**Martes**

**Miércoles**

**Jueves**

**Viernes**

**Sábado**

**Domingo**

Mi experiencia fue:

---



---



---

Muy Buena  
Buena  
Puedo Mejorar

¿Cómo puedo mejorar?

---



---

## Anota mucho más...



**Una gama de posibilidades**  
La actividad física es muy diversa.



La forma en cómo realizamos actividad física varía en cada persona. Para no perder el ritmo, evita lesiones.

Para el ejercicio aeróbico: camina, trota, anda en bicicleta, baila, practica el deporte que más te gusta. Sobre fuerza y resistencia: sube escaleras, levanta algo de peso, salta. Sé flexible: agáchate, estira todo el cuerpo, gira. Para coordinar mejor: juega con pelotas, baila, haz alguna coreografía sencilla o difícil, según te sea posible.

# Semana **Cinco**

Mi plan para esta semana es:



¡Activarme es emoción!

---



---



---

**Lunes**

**Martes**

**Miércoles**

**Jueves**

**Viernes**

**Sábado**

**Domingo**

Mi experiencia fue:

---



---



---

Muy Buena \_\_\_\_\_

Buena \_\_\_\_\_

Puedo Mejorar \_\_\_\_\_

¿Cómo puedo mejorar?

---



---

## Anota mucho más...



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



Actividad física  
**moderada**



Requiere un esfuerzo que acelera el ritmo cardíaco, aumenta la frecuencia de la respiración y llega a producir sudor.

Camina a paso rápido o trotas, baila, realiza labores de jardinería o en el hogar (domésticas), juega o practica algún deporte con niños, lleva a tu mascota de paseo.



# Semana Seis

Mi plan para esta semana es:

---



---



---



**Lunes**

**Martes**

**Miércoles**

**Jueves**

**Viernes**

**Sábado**

**Domingo**

Mi experiencia fue:

---



---



---

Muy Buena \_\_\_\_\_  
Buena \_\_\_\_\_  
Puedo Mejorar \_\_\_\_\_

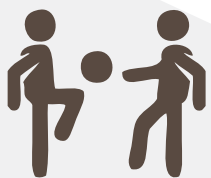
¿Cómo puedo mejorar?

---



---

## Anota mucho más...



Actividad física  
intensa



Requiere una gran cantidad de esfuerzo, acelera la respiración y el ritmo cardíaco. El calor corporal aumenta y el sudor suele ser abundante.

Corre a un ritmo constante, escala pendientes prolongadas, pedalea fuerte cuando andes en bicicleta, nada, baila con un buen ritmo, juega fútbol, básquetbol o béisbol 5, un deporte de rapidez y emoción.

# Semana Siete

Mi plan para esta semana es:



¡Con disciplina puedo!

---



---



---

**Lunes**

**Martes**

**Miércoles**

**Jueves**

**Viernes**

**Sábado**

**Domingo**

Mi experiencia fue:

---



---



---

Muy Buena \_\_\_\_\_  
Buena \_\_\_\_\_  
Puedo Mejorar \_\_\_\_\_

¿Cómo puedo mejorar?

---



---

## Anota mucho más...



### Problemas a la salud pública



En todas las edades existen beneficios a la salud al practicar actividad física. Realizar aunque sea un poco de ejercicio es mejor a nada.

La escasa o nula actividad física en la población es hoy uno de los principales factores de riesgo para padecer diversas enfermedades y muerte prematura (antes de los 70 años) a nivel mundial. La activación física es la mejor opción para una vida saludable.

# Semana Ocho

Mi plan para esta semana es:

---



---



---



¡Lo estoy disfrutando!

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Sábado

Domingo

Mi experiencia fue:

---



---



---

Muy Buena \_\_\_\_\_  
Buena \_\_\_\_\_  
Puedo Mejorar \_\_\_\_\_

¿Cómo puedo mejorar?

---



---

## Anota mucho más...



La salud lo es todo.



La salud es todo. Mantenerla y vigilar que todo esté en orden es tu responsabilidad. Siempre es buen tiempo para comenzar.

Cualquier persona con factores de riesgo o enfermedades detectadas debe solicitar la opinión médica y profesional para que le sea diseñado un plan de activación física de acuerdo a su etapa de vida, capacidad y necesidades.

# Semana Nueve

Mi plan para esta semana es:




---



---



---

**Lunes**

**Martes**

**Miércoles**

**Jueves**

**Viernes**

**Sábado**

**Domingo**

Mi experiencia fue:

---



---



---

Muy Buena  
Buena  
Puedo Mejorar

¿Cómo puedo mejorar?

---



---

## Anota mucho más...



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



Múltiples **beneficios**  
La actividad física:



Mejora la salud de huesos y músculos; Reduce el riesgo de padecer hipertensión, distintos tipos de cáncer y diabetes; Mejora el metabolismo y contribuye a controlar el peso; Mejora la salud mental y las funciones cognitivas; Fortalece el vínculo social, etc.



# Semana Diez

Mi plan para esta semana es:



¡Soy fuerza y acción!

---



---



---

**Lunes**

**Martes**

**Miércoles**

**Jueves**

**Viernes**

**Sábado**

**Domingo**

Mi experiencia fue:

---



---



---

Muy Buena  
Buena  
Puedo Mejorar

¿Cómo puedo mejorar?

---



---

## Anota mucho más...



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



Factores de **riesgo**  
de mortalidad



La inactividad física provoca el 6% de todas las muertes. Desde la perspectiva de género, las mujeres son menos activas físicamente que los hombres.

Los principales factores de riesgo de mortalidad en el mundo son: la hipertensión arterial, el consumo de tabaco y en tercer lugar la inactividad física, a la par de la diabetes. !De tí depende establecer hábitos saludables!

# Semana **Once**

Mi plan para esta semana es:

---



---



---



**Lunes**

**Martes**

**Miércoles**

**Jueves**

**Viernes**

**Sábado**

**Domingo**

Mi experiencia fue:

---



---



---

Muy Buena \_\_\_\_\_  
Buena \_\_\_\_\_  
Puedo Mejorar \_\_\_\_\_

¿Cómo puedo mejorar?

---



---

## Anota mucho más...



### Actividad Física durante el embarazo



En caso de factores de riesgo o alguna enfermedad en esta etapa, es necesario consultar al médico para saber qué tipo de actividad física es conveniente realizar o, de ser el caso, evitarla temporalmente.

Una embarazada con bajo riesgo debe acumular por lo menos 150 minutos de actividad física aeróbica moderada a la semana. En esta etapa los beneficios son tanto para la madre como para su bebé, un ejemplo para ella es la ausencia de complicaciones al momento del parto.

# Semana Doce

Mi plan para esta semana es:




---



---



---

**Lunes**

**Martes**

**Miércoles**

**Jueves**

**Viernes**

**Sábado**

**Domingo**

Mi experiencia fue:

---



---



---

Muy Buena \_\_\_\_\_  
Buena \_\_\_\_\_  
Puedo Mejorar \_\_\_\_\_

¿Cómo puedo mejorar?

---



---

## Anota mucho más...




---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



### Actividad física de niñas y niños



En la práctica deportiva libre o de competencia, es siempre importante promover valores como el respeto, la paz y el juego limpio, así como fortalecer el desarrollo físico, psicológico y emocional en la infancia.

La actividad física debe promoverse desde el nacimiento (estimulación), asociarla con el juego y el movimiento libre. La práctica debe ser diaria y es necesario relacionarla con algo positivo para estimular conductas activas. Ser activo en la niñez contribuye a generar hábitos saludables para otras etapas de la vida.

# Semana Trece



¡Ya casi lo logro!

Mi plan para esta semana es:

---



---



---

**Lunes**

**Martes**

**Miércoles**

**Jueves**

**Viernes**

**Sábado**

**Domingo**

Mi experiencia fue:

---



---



---

Muy Buena \_\_\_\_\_  
Buena \_\_\_\_\_  
Puedo Mejorar \_\_\_\_\_

¿Cómo puedo mejorar?

---



---

## Anota mucho más...



### Actividad física en adolescentes y adultos



Recuerda, en cualquier momento es importante solicitar asesoría profesional para que la práctica de actividad física nos aporte mayores beneficios.

En la adolescencia, compartir la actividad física con amigas y amigos contribuye al desarrollo de hábitos activos. En la adultez, la práctica de actividad física en el hogar, el trabajo, o en el tiempo libre ayuda a prevenir enfermedades relacionadas con estilos de vida poco saludables.



# Semana Catorce

Mi plan para esta semana es:




---



---



---

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Sábado

Domingo

Mi experiencia fue:

---



---



---

Muy Buena \_\_\_\_\_  
 Buena \_\_\_\_\_  
 Puedo Mejorar \_\_\_\_\_

¿Cómo puedo mejorar?

---



---

## Anota mucho más...




---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



### Actividad Física en adultos mayores



Ante bajos niveles de actividad física, el aumento en la intensidad debe ser progresivo y lento; atendiendo las posibilidades que caracterizan su estilo de vida.

Quando un adulto mayor se mantiene activo, su calidad de vida es saludable, presenta deterioros menores y un mejor funcionamiento físico, mental y social. Aún con movilidad reducida, en este grupo de edad se deben incorporar ejercicios de fuerza y equilibrio, cuidando que no ocurran caídas que les impida ejercitarse.

# Programa Semáforo Deportivo

## SEMÁFORO DEPORTIVO



A través de la **Fundación Alfredo Harp Helú**, en el capítulo dedicado al **Deporte** se despliegan acciones que impulsan, desde una perspectiva de inclusión social, el

**fortalecimiento de la práctica deportiva como herramienta de cohesión, interacción y forjadora de paz.** Para lograrlo, y en apoyo a **contribuir** además **al autocuidado y protección de la salud**, se desarrolla el Programa **Semáforo Deportivo**, consistente en una intervención lúdica que busca propiciar una cultura de participación social, teniendo como **eje de acción la práctica de actividad física**, que bien sabido es generadora de valores, sentido de pertenencia, equidad de género y una multiplicidad de efectos que abonan al desarrollo de un país.

El Programa ha sido reconocido internacionalmente por la World Olympians Association y **auspiciado en México por la Fundación Alfredo Harp Helú para el Deporte.** Sus

prácticas y el impacto social que generan se enmarcan en los valores y principios del Movimiento Olímpico, mismos con los que se promueve una cultura cívica por la paz y se busca contribuir al **fortalecimiento y reconstrucción del tejido social mediante la activación física y la práctica de deporte**, buscando también fomentar la armonía en la comunidad y favorecer una vida saludable en un entorno social incluyente y sustentable.



# Estrategias

Activación  
física  
y práctica  
deportiva

Acciones de  
Evaluación

Conferencias y  
conversatorios

El Deporte es una herramienta indispensable en la prevención de enfermedades. La práctica deportiva contribuye en la lucha contra las adicciones y es un factor determinante en la prevención del delito; asimismo, es un instrumento que promueve la cohesión social y fomenta la paz.

## Impacto del Semáforo Deportivo

12



Años de operación (2008-2020)

28



Estados visitados

1,143



Escuelas, plazas públicas y comunidades visitadas  
168 en 2019.

465,346



Niños, jóvenes y adultos beneficiados,  
85,115 en 2019.

112



Gimnasios Urbanos (Circuitos de la Salud)  
Donados por la Fundación Alfredo Harp Helú en 2019.

2



Unidades Móviles



# Estrategias de acompañamiento

Dentro de las acciones operativas del Semáforo Deportivo está la entrega de material impreso para sensibilizar sobre la prevención de las adicciones, el autocuidado de la salud y el fomento de la paz en la sociedad.



Al kit de trípticos se añaden carteles impresos y en formato digital, mismos que también forman parte de la estrategia de acompañamiento del Semáforo Deportivo y de las acciones en materia de prevención de adicciones, de autocuidado de la salud y concientización de una cultura cívica de la paz.

El programa Semáforo Deportivo se distingue por ser un modelo institucional de solidaridad social (Responsabilidad Social) en el que su principal objetivo es lograr el bienestar integral de las personas de las zonas en donde se implementa.

# Cromática del Semáforo Deportivo

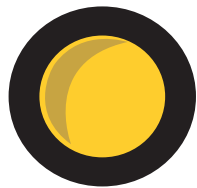
Como se ha señalado, el Semáforo Deportivo constituye un instrumento que acerca el deporte a la población como medio idóneo para combatir las adicciones, para prevenir el sobrepeso y la obesidad, además de fomentar la paz en nuestra sociedad, particularmente su desarrollo.

Por cuanto a los colores, los objetivos del Programa tienen una orientación específica conforme a lo siguiente:



## **Color Rojo, ALTO a las Adicciones.**

La farmacodependencia debe detenerse y los niños deben conocer que el deporte es una forma de alejarse de este padecimiento.



## **Color Ámbar, PREVENCIÓN del sobrepeso y la obesidad.**

El sobrepeso y la obesidad tiene que prevenirse. El deporte es una forma de combatir este problema de salud pública creciente en nuestro país y que amenaza en convertirse en el número uno en los próximos años, de no influir en la cultura de la prevención.



## **Color Verde, ADELANTE con la paz.**

Los niños conocen a través del deporte la cultura y el civismo para fomentar la paz.



Conoce más acerca de las actividades que realizamos. Escanea el siguiente código:



# Actividades Complementarias

## Programa de Dignificación de Espacios Deportivos

Con el fin de promover la actividad física en niñas, niños y jóvenes, se lleva a cabo de manera gradual el **Programa de Dignificación de Espacios Deportivos** en diversas instituciones educativas, mismos en los que algunas canchas lucirán renovadas. Ello beneficiará a todos quienes forman parte de la comunidad escolar y permitirá el fomento a la práctica de la actividad física, incluido el Béis5 como principal disciplina. En las imágenes se muestra el resultado final y algunas sobre el antes de la intervención.





En su “Compromiso por México”, la **FAHH Deporte promueve el Béisbol 5 (Béis5)**, una versión callejera del rey de los deportes. Béis5 es una disciplina rápida, joven y dinámica que sigue los principios básicos del béisbol. En el contexto de su innovación, **se puede practicar y jugar en todas partes, solo requiere de una pelota de goma.**

Flyer ejemplo para promoción de Béis5 en redes sociales.



Folleto con las Reglas Básicas para practicar Béis5





## Abandérate por México

Consiste en **reivindicar la cohesión social, con base en el sentido de pertenencia de nuestro lábaro patrio, la bandera de la FAHH Deporte y las de los códigos cromáticos del Semáforo Deportivo** (rojo, amarillo y verde), asociados ellos con “Alto a las Adicciones”, el autocuidado de la salud en temas de relevancia como el “Sobrepeso y Obesidad”, así como la promoción de una “Cultura de la Paz”, respectivamente.





## Semáforo Deportivo en tu Colonia

Mediante la **“activación rítmica”** se lleva el Semáforo Deportivo a diferentes espacios para promover la activación física respetando las medidas sanitarias vigentes y en pro de combatir las adicciones, el sobrepeso y obesidad, a la par de fomentar la paz.



## Gimnasios Urbanos (Circuitos de la Salud)

Son una alternativa sistemática, sencilla, rápida y atractiva para que las personas de cualquier edad puedan practicar actividad física cerca de sus labores cotidianas y en beneficio de su salud.

Los Circuitos de la Salud consisten en gimnasios urbanos que se han instalado en explanadas, parques, unidades habitacionales, camellones y centros deportivos de colonias, barrios y pueblos. El objetivo es promover hábitos saludables para prevenir y abatir hábitos como el sedentarismo y generar una conciencia hacia el cuidado y autocuidado de la salud, mejorando con ello la calidad de vida de la población.



# Aquí concluye esta experiencia

Las conclusiones son parte de tu esfuerzo. Quizá la experiencia ha sido muy reconfortante y lo que aquí detalles, forma parte de una reflexión saludable y un aprendizaje que te durará toda la vida.

**Al terminar el plan puedo concluir que mi experiencia de activación física ha sido:**  
(describe las vivencias, qué te gustó, qué fue difícil, cómo mejorarías, qué cambió en tí, etc.)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**¡Felicidades! Si lo lograste cien días plantea mayores retos y continúa: Es por tu salud.**

La Fundación Alfredo Harp Helú para el Deporte agradece de manera especial al **Instituto Nacional de Salud Pública (INSP)** su colaboración en la revisión y validación de los contenidos integrados en este Planeador de Activación Física.



SEMÁFORO DEPORTIVO



Alianzas Estratégicas



GOBIERNO DE  
MÉXICO



GOBIERNO DE LA  
CIUDAD DE MÉXICO



Instituto Nacional  
de Salud Pública



Special  
Olympics  
México



Conoce más sobre nuestras actividades. Escanea el código

