



## **IMPLEMENTACION DE TALLERES DE ACTIVIDAD FÍSICA PARA DISMINUIR EL SEDENTARISMO EN LA COMUNIDAD DE JERAHUARO MICH**

ELIZABETH SANCHEZ<sup>1</sup>, Patricia Yazmin Figueroa Chavez<sup>2</sup> y Guadalupe Gissela Marín Hernández<sup>2</sup>  
1 Universidad De Morelia, 2 Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo. ln\_sanchez@live.com

Los talleres de actividad física y de orientación nutricional en las comunidades, son herramientas de potencial desarrollo para la prevención de enfermedades no transmisibles, según datos de la OMS la inactividad física es el cuarto factor de riesgo en mortalidad mundial, un nivel óptimo y regular de actividad reduce el la incidencia de hipertensión, cardiopatías, diabetes y desequilibrio calórico en la población, con el fin de orientar, disminuir y prevenir las comorbilidades de un exceso de grasa y sedentarismo.

Se desarrolló un programa en la comunidad de Jeráhuaro Michoacán el estudio fue de tipo cuantitativo longitudinal proyecto que se llevó a cabo en los meses de Agosto - Octubre del año 2017, donde se realizaron talleres informativos y activos de los beneficios de ejercitarse y comer saludable, dirigidos a la comunidad de Jerahuaro Mich, estos se hicieron en el campo de ejidatarios de dicha comunidad con la frecuencia de 3 veces por semana 45 min, participando en ellos 80 voluntarios

El programa de actividad física y orientación nutricional, consiguió incrementar el interés en el conocimiento por el peso corporal en un 83.75% de los participantes, la disminución de peso en 2.5 Kg promedio al finalizar el programa, el incremento en la activación física de los participantes a un 5.3%, así como descenso en el sedentarismo que de un inicio fue de 46.4% y al concluir la aplicación se redujo a 16.8%, sin dejar a un lado la adquisición de información durante la aplicación y al finalizar el proyecto.

Queda demostrando que un programa de orientación y actividad física tiene un impacto significativo en la comunidad tomándolo como medida de prevención y desarrollo de comorbilidades del sedentarismo y desequilibrio energético.