

LA ACTIVIDAD FÍSICA



ÍNDICE

| | |
|---|----|
| LA ACTIVIDAD FÍSICA..... | 1 |
| ÍNDICE..... | 2 |
| ¿QUÉ ES LA ACTIVIDAD FÍSICA? | 3 |
| BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA | 3 |
| • En los niños/as y adolescentes | 4 |
| • En personas adultas y personas mayores | 4 |
| • En mujeres durante el embarazo y postparto..... | 5 |
| RIESGOS DEL COMPORTAMIENTO SEDENTARIO PARA LA SALUD | 5 |
| ¿QUÉ NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA SE RECOMIENDA? | 6 |
| • Menores de un año | 6 |
| • Menores de 1 a 2 años | 7 |
| • Menores de 3 a 4 años | 7 |
| • Menores entre 5 y 17 años..... | 7 |
| • Adultos entre 18 a 64 años | 8 |
| • Adultos de 65 años o más..... | 9 |
| • Personas con discapacidad, personas con enfermedades crónicas... (hipertensión, diabetes tipo 2, VIH, personas que han sufrido algún cáncer...) | 9 |
| ¿CÓMO AUMENTAR LA ACTIVIDAD FÍSICA?..... | 10 |

● ¿QUÉ ES LA ACTIVIDAD FÍSICA?

La **Organización Mundial de la Salud** define la actividad física como cualquier movimiento producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía. Hace referencia a todo movimiento, incluso durante el tiempo de ocio, para desplazarse a determinados lugares y desde ellos o como parte del trabajo de una persona. La actividad física, tanto moderada como intensa, mejora la salud.

Entre las actividades físicas más comunes cabe mencionar:

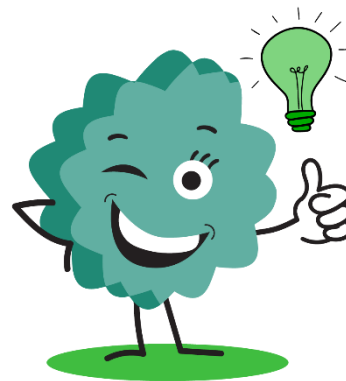
- ✓ Caminar
- ✓ Montar en bicicleta
- ✓ Pedalear
- ✓ Practicas deportes
- ✓ Participar en actividades recreativas y juegos

Se ha demostrado que la actividad física regular **ayuda a prevenir y controlar enfermedades no transmisibles, hipertensión, a mantener un peso corporal saludable y puede mejorar la salud mental, la calidad de vida y el bienestar.**

● BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

- ✓ La actividad física regular es muy beneficiosa para la salud y es mejor realizar cualquier actividad a no realizar ninguna.
- ✓ Al aumentar la actividad física de forma relativamente sencilla a lo largo del día, las personas pueden alcanzar fácilmente los niveles de actividad recomendados.

- ✓ La inactividad física es uno de los principales factores de riesgo de mortalidad por enfermedades no transmisibles.
- ✓ Las personas con un nivel insuficiente de actividad física tienen un riesgo de muerte entre el 20 y un 30% en comparación con las personas que alcanzan un nivel suficiente de actividad física.
- ✓ La actividad física regular puede:
 - Mejorar el estado muscular y cardiorrespiratorio.
 - Mejorar la salud ósea y funcional
 - Reducir el riesgo de hipertensión, cardiopatías coronarias, accidentes cardiovasculares, diabetes, varios tipos de cáncer...
 - Mejora la salud mental
 - Reduce el riesgo de caídas, así como fracturas de cadera o vertebrales.
 - Ayuda a mantener un peso corporal saludable.



- **En los niños/as y adolescentes**

- ✓ El estado físico (cardiorrespiratorio y muscular)
- ✓ La salud cardiometabólica (tensión arterial, dislipemia, hiperglucemia y resistencia a la insulina)
- ✓ La salud ósea
- ✓ Los resultados cognitivos (desempeño académico y función ejecutiva)
- ✓ La salud mental (reduciendo los síntomas de depresión)
- ✓ Reducción de la adiposidad (concentración de grasa)

- **En personas adultas y personas mayores**

- ✓ Los accidentes de hipertensión
- ✓ Los incidentes de diabetes de tipo 2
- ✓ La prevención de las caídas
- ✓ La salud mental
- ✓ La salud cognitiva
- ✓ El sueño
- ✓ Mejoran la adiposidad



- **En mujeres durante el embarazo y postparto**

- ✓ Preeclampsia: Presión arterial alta y signos de daño hepático o renal después de la semana 20 de embarazo.
- ✓ Hipertensión gestacional: Presión arterial alta mientras está embarazada.
- ✓ Diabetes gestacional: una reducción del riesgo del 30%
- ✓ Complicaciones en el parto
- ✓ Depresión postparto
- ✓ Aumento excesivo del peso en el periodo del embarazo

RIESGOS DEL COMPORTAMIENTO SEDENTARIO PARA LA SALUD

Los modos de vida son cada vez más sedentarios por la utilización del transporte motorizado y la utilización cada vez mayor de las pantallas para el trabajo, la educación y las actividades creativas.



Los datos demuestran que un mayor grado de sedentarismo está asociado con los deficientes resultados de salud que se enumeran a continuación:

- ✓ Un aumento de la adiposidad y aumento de peso
- ✓ Una salud cardio metabólica, aptitud física, conducta comportamental o comportamientos sociales más deficientes.
- ✓ Una menor duración del sueño.
- ✓ Mortalidad por enfermedades
- ✓ Incidencia de enfermedades cardiovasculares, cáncer o diabetes.

¿QUÉ NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA SE RECOMIENDA?

• **Menores de un año**

- Deberían realizar actividades físicas varias veces al día de diversas maneras, como juegos interactivos en el suelo y cuantas más veces mejor.
- Para los que todavía no andan, esto incluye al menos 30 minutos en “decúbito prono” (tiempo boca abajo) repartidos en el día.
- No deberían estar retenidos durante más de una hora en una misma posición.
- No se recomienda pasar tiempo frente a la pantalla.
- Participar en la lectura y narración de cuentos con una persona cercana.
- Respetar las horas de sueño.



- **Menores de 1 a 2 años**

- Deberían realizar diferentes tipos de actividades físicas de diversa intensidad de al menos 180 minutos al día.
- No deberían estar retenidos durante más de una hora, ni sentados durante periodos de tiempo prolongados.
- No pasar tiempo frente a la pantalla en actitud sedentaria.
- Respetar las horas de sueño reparador entre 11 a 14 horas, con horarios regulares para dormir y despertarse.



- **Menores de 3 a 4 años**

- Deberían realizar diferentes tipos de actividades físicas durante al menos 180 minutos al día, de los que al menos 60 se dedicaran a actividades más intensas repartidas a lo largo del día.
- No deberían estar retenidos durante más de una hora ni sentados largos periodos de tiempo.
- No deberían pasar más de una hora en actitud sedentaria frente a la pantalla, pero cuanto menos, mejor.
- Deberían participar en la lectura y la narración de cuentos comuna persona cercana cuando estén en actitud sedentaria.
- Respetar las horas de sueño de entre 10 y 13 horas con horarios regulares.



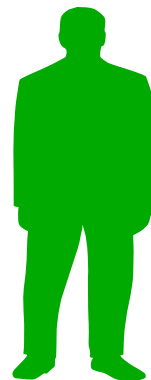
- **Menores entre 5 y 17 años**

- Deberían dedicar al menos un promedio de 60 minutos al día a actividades físicas moderadas a intensas, principalmente aeróbicas a lo largo de la semana.
- Deberían incorporar actividades aeróbicas intensas, así como aquellas que fortalecen los músculos y los huesos, al menos tres días a la semana.
- Deberían limitar el tiempo dedicado a actividades sedentarias y el tiempo de pantalla.



- **Adultos entre 18 a 64 años**

- Deberían realizar actividades físicas aeróbicas moderadas durante al menos 150 a 300 minutos a la semana o actividades intensas durante al menos 75 a 150 minutos.
- También deberían realizar actividades de fortalecimiento muscular moderadas o más intensas que ejerciten todos los grupos musculares principales durante dos o más días a la semana, ya que tales actividades aportan beneficios adicionales para la salud.
- Deberían limitar el tiempo dedicado a actividades sedentarias.
- La sustitución del tiempo dedicado a actividades sedentarias por actividades físicas de cualquier intensidad es beneficiosa para la salud y ayuda a reducir los efectos perjudiciales de los comportamientos más sedentarios en la salud.



- Todos los adultos mayores deberían tratar de incrementar su actividad física moderada a intensa por encima del nivel recomendado.

- **Adultos de 65 años o más**

- Se aplican las mismas recomendaciones que para los adultos y cómo parte de su actividad física semanal.
- Los adultos mayores deberían realizar actividades físicas variadas y con diversos componentes, que hagan hincapié en el equilibrio funcional y en un entrenamiento de la fuerza muscular moderado o de mayor intensidad
- Tres o más días a la semana, para mejorar la capacidad funcional y prevenir las caídas.



- **Personas con discapacidad, personas con enfermedades crónicas... (hipertensión, diabetes tipo 2, VIH, personas que han sufrido algún cáncer...)**

- Deberían realizar actividades aeróbicas moderadas de 150 a 300 minutos a la semana.
- O actividades físicas aeróbicas intensas de 75 a 150 minutos semanales.
- Deberían realizar actividades de fortalecimiento muscular moderadas o más intensas que ejerciten todos los grupos musculares principalmente durante dos o más



días a la semana, ya que aportan beneficios adicionales para la salud.

- Como parte de su actividad física semanal, los adultos mayores deberían realizar actividades físicas variadas y con diversos componentes, que hagan hincapié en el equilibrio funcional y un entrenamiento de fuerza muscular moderado o de mayor intensidad, al menos tres días a la semana, para mejorar la capacidad funcional y prevenir las caídas.
- El tiempo de pantalla o sedentarismo debe de ser limitado y sustituido por actividad física de cualquier intensidad.

¿CÓMO AUMENTAR LA ACTIVIDAD FÍSICA?

- ✓ Caminar, montar en bicicleta y otras formas de transporte activo no motorizado en la medida de lo que se pueda.
- ✓ En las escuelas e instituciones de enseñanza superior proporcionan espacios e instalaciones de apoyo seguros para que todos los estudiantes pasen su tiempo libre activamente.
- ✓ Que las escuelas primarias y secundarias proporcionen una educación física de calidad que ayude a los niños a desarrollar pautas de comportamiento que mantengan físicamente activos durante toda su vida.
- ✓ Los programas de base comunitaria y de deporte escolar ofrecen oportunidades adecuadas para todas las edades y capacidades.
- ✓ Las instalaciones deportivas y recreativas ofrecen oportunidades para que todos accedan y participen en una variedad de deportes, ejercicios, actividades recreativas...

Para fomentar la actividad física en niños y adolescentes, lo primero que deben hacer, es probar distintas actividades para encontrar aquella que más le guste.

No por el hecho de que no les convenza un deporte, deben de renunciar a practicar cualquier otra actividad física.

En la medida en la que se pueda, como padres, madres, educadores, etc... podemos compartir con ellos la actividad física, para que no la vean como una imposición por nuestra parte.

Combinar diferentes tipos de actividad física, puede ser una buena forma de que se ejercite y a su vez, se diviertan.



Otra idea genial es fomentar los deportes de grupo, así podrán practicarlos con sus amigos y amigas o a su vez, conocer a gente nueva

Además, es recomendable tratar de realizar actividades de ocio al aire libre.