

LA ACTIVIDAD FÍSICA



ÍNDICE

LA ACTIVIDAD FÍSICA.....	1
ÍNDICE.....	2
LA ACTIVIDAD FÍSICA... ..	3
¿QUÉ ES LA ACTIVIDAD FÍSICA?	3
¿QUÉ NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA SE RECOMIENDA?	4
BENEFICIOS Y RIESGOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL COMPORTAMIENTO SEDENTARIO.....	8
RIESGOS DEL COMPORTAMIENTO SEDENTARIO PARA LA SALUD	10
¿CÓMO AUMENTAR LA ACTIVIDAD FÍSICA?.....	10

● LA ACTIVIDAD FÍSICA...

- ✓ Tiene importantes beneficios para la salud del corazón, el cuerpo y la mente.
- ✓ Contribuye a la prevención y gestión de enfermedades no transmisibles, como las cardiovasculares, cáncer o diabetes.
- ✓ Reduce los síntomas y la depresión y la ansiedad.
- ✓ Mejora las habilidades de razonamiento, aprendizaje y juicio.
- ✓ Asegura el crecimiento y desarrollo de los jóvenes.
- ✓ Mejora el bienestar general.
- ✓ A nivel minimalismo, uno de cada cuatro adultos no alcanza los niveles de actividad física recomendados.
- ✓ Más del 80% de los adolescentes del mundo, tienen un nivel insuficiente de actividad física.

● ¿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

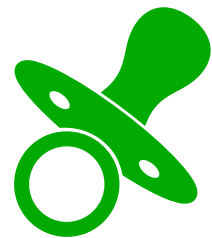
- ✓ Participar en actividades recreativas y juegos

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.**

¿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

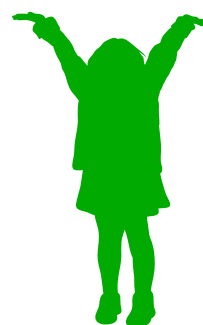
- Deberían realizar diferentes tipos de actividades físicas de diversa intensidad de al menos 180 minutos al día.



- 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**

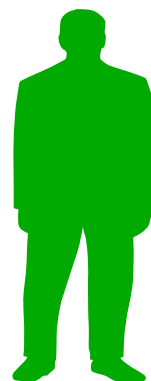
- Deberían dedicar al menos un promedio de 60 minutos al día a actividades físicas moderadas a intensas, principalmente aeróbicas a lo largo de la semana.



- 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



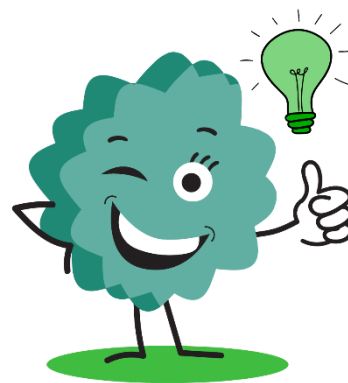
muscular moderado o de mayor intensidad, al menos tres días a la semana, para mejorar la capacidad funcional y prevenir las caídas.

- El tiempo de pantalla o sedentarismo debe de ser limitado y sustituido por actividad física de cualquier intensidad.



BENEFICIOS Y RIESGOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL COMPORTAMIENTO SEDENTARIO.

- ✓ 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 y adolescentes, la actividad física mejora...

- ✓ 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 los adultos y personas mayores, la actividad física mejora...

- ✓ 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 las mujeres durante el embarazo y postparto, la actividad física disminuye el riesgo de...

- ✓ 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.

● **¿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
- ✓ Tratar de realizar actividades de ocio al aire libre.

