

# ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD II

## Generalidades.

Para la Organización Mundial de la Salud **OMS** "la **salud** es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades».

Nuestra salud depende en gran medida de la mejora en **los hábitos de vida saludables, lo que implica una serie de decisiones sobre cómo afrontamos nuestro día a día**, y que están relacionados principalmente con:

- ✓ La actividad física y el descanso.
- ✓ La alimentación.
- ✓ El bienestar y salud emocional.
- ✓ La sexualidad responsable.
- ✓ El control de adicciones con y sin sustancia.



Está comprobado que cuando cuidamos uno de estos aspectos tendemos a cuidar también los demás. Por desgracia todavía existen muchos mitos y creencias erróneas sobre cada uno de estos aspectos, por lo que es fundamental disponer de información adecuada que parta de la **evidencia científica**.

La salud se ha convertido en un gran negocio en la que todavía nos podemos encontrar muchas "pseudoterapias" que sin ninguna base científica nos venden "curaciones mágicas"-

Es necesario siempre acudir a **profesionales cualificados** e informarnos de forma adecuada. Recientemente se ha publicado un Informe del Ministerio de Sanidad y Ciencia con las que por ahora consideran pseudoterapias y las que están en proceso de evaluación. Puedes acceder a dicho informe en el siguiente enlace:

<https://t.co/XiLvlfCbDi>

Como se ha comentado anteriormente existe multitud de evidencia sobre los efectos positivos en nuestra salud si mantenemos unos hábitos saludables en relación con:

### **La Actividad física y el descanso**

- Existen grandes ventajas para nuestra salud si mantenemos un estilo de vida activo y saludable a corto, medio y largo plazo.
- La actividad física regular supone una serie de beneficios en el desarrollo integral de la persona.
- Es necesario afianzar hábitos de sueño saludables para nuestra salud.

### **Alimentación y otros hábitos saludables**

- Debemos conocer los beneficios de una dieta adecuada equilibrada y saludable a cada momento evolutivo, así como otros hábitos higiénicos.

### **Bienestar y Salud emocional**

- Debemos adquirir habilidades generales para la vida desde las edades más tempranas hasta las más próximas a la juventud.
- Debemos comprender, expresar y modular la conducta emocional adaptada a cada momento evolutivo.

### **Comportamiento afectivo sexual**

- Alcanzar el conocimiento e interiorizar las características afectivo-sexuales de las diferentes etapas de la vida.
- Ejercitar la toma de decisiones seguras, libres y responsables en las relaciones con otras personas del entorno.

### **Prevención de adicciones**

- Es necesaria la práctica de estilos de vida saludables libres del uso de drogas y de otras adicciones.

## **Definiciones y recomendaciones en relación a la actividad física, el ejercicio físico y el descanso**

La **actividad física** es todo movimiento del cuerpo que hace trabajar a los músculos y requiere más energía que estar en reposo.



La "actividad física" no debe confundirse con el "**ejercicio**". Este es una variedad de actividad física planificada, estructurada, repetitiva y realizada con un objetivo relacionado con la mejora o el mantenimiento de uno o más componentes de la aptitud física. La actividad física abarca el ejercicio, pero también otras actividades que entrañan movimiento corporal y se realizan como parte de los momentos de juego, del trabajo, de formas de transporte activas, de las tareas

domésticas y de actividades recreativas.

Por lo tanto, aunque es importante llevar una vida activa, aún lo es más la práctica de ejercicio físico.

La práctica de actividad física es fuente de **bienestar físico y psíquico**, contribuye al desarrollo integral de la persona y **mejora el rendimiento escolar**, la sociabilidad y actúa como factor protector frente a otros hábitos no saludables.

Los ciclos de vigilia y sueño se encuentran regulados de manera biológica en el cerebro, lo que explica que exista una estrecha vinculación entre la cantidad de sueño y el nivel de maduración del sistema nervioso. Las horas de sueño no son periodos de recuperación pasiva e inactividad cerebral, sino que han demostrado tener una gran importancia en la consolidación de los aprendizajes y en otros procesos fisiológicos, psíquicos e intelectuales. Los malos hábitos en el sueño tienen una incidencia negativa y directa en el desarrollo de buenas competencias académicas (atención, memoria, concentración y reflexión entre otras).

Ser activo físicamente durante la infancia y adolescencia no sólo es importante para la salud en ese momento, sino también para mantener buena salud durante todo el curso de vida.

Si se adquieren durante estas etapas es más probable que se consolide en etapas posteriores, lo que **reduce el riesgo de padecer enfermedades en la edad adulta** como diabetes, enfermedades cardiovasculares y varios tipos de cáncer.

La actividad física, repercute en sistemas orgánicos como el cardiovascular, el respiratorio, el sistema metabólico, el aparato locomotor, produciendo en ellos unos **beneficios directos**. También se han descrito beneficios el sistema nervioso aunque sean más difícil de cuantificar.

### Beneficios de la actividad física

La mayoría de los efectos de la actividad física pueden observarse en todas las edades y en ambos sexos.



- Mejora de la función cognitiva.
- Mejora del bienestar social

**Ser físicamente activo mejora y mantiene la salud de las personas, reduce el riesgo de desarrollar numerosas enfermedades crónicas y mejora el curso de algunas de ellas:**

- Mantenimiento del equilibrio energético y control del peso corporal.
- Mejora de la masa ósea.
- Mejora de la capacidad funcional (mantenimiento de la movilidad y de la condición muscular).
- Mejora del bienestar mental, reducción de los síntomas de ansiedad y estrés, y mejora del sueño.

### Reduce el riesgo de:

- Enfermedades cardiovasculares.
- Diabetes tipo 2.
- Hipertensión arterial.
- Hipercolesterolemia.
- Síndrome metabólico.
- Cáncer de mama.
- Cáncer de colon.



- Osteoporosis.
- Caídas.
- Depresión.

#### **Mejora la evolución de:**

- Diabetes tipo 2.
- Hipertensión arterial.
- Dislipemias.
- Obesidad.

#### **Inactividad física**

Por **inactividad física** entendemos **no alcanzar las recomendaciones** sobre actividad física para la salud:

Una persona adulta será **inactiva** si realiza menos de 150 minutos (2 horas y media) de actividad física moderada o vigorosa a la semana.

En el caso de **niños y adolescentes**, serán inactivos si realizan **menos de 60 minutos (una hora) al día** de actividad física moderada o vigorosa.

Las recomendaciones para adolescentes son:

- 60' de actividad física aeróbica diaria moderada o intensa.
- Actividad física intensa al menos tres días a la semana,
- Actividad de fortalecimiento muscular y de la densidad ósea ( trabajo de fuerza) al menos tres veces por semana

#### **Sedentarismo**

Sedentarismo es cualquier actividad que requiere muy poco movimiento y por lo tanto **muy poco gasto de energía**, por ejemplo, permanecer sentado delante de una pantalla como la televisión, jugando a videojuegos, participando en una conferencia utilizando el ordenador, y desplazarse en automóvil, entre otras.

**El sedentarismo actúa en el mismo sentido** que lo hace la inactividad física. A la inactividad física se la considera el cuarto factor de riesgo de mortalidad, responsable de aproximadamente la cuarta parte de los cánceres de mama y colon, diabetes y cardiopatía isquémica. La inactividad física aumenta el riesgo de muerte en un 20-30%. El hallazgo de que **los patrones de conducta sedentaria de la infancia y adolescencia permanecen estables con el tiempo**, sugiere limitar al máximo las conductas sedentarias durante la infancia y la adolescencia. Por lo tanto resulta esencial llevar a cabo esfuerzos con el fin de "reintroducir" la actividad física en la vida de nuestra infancia y nuestra adolescencia.