

Mejorando
nuestra

Actividad
Física

En esta cápsula educativa usted podrá encontrar información sobre:



¿Qué es la actividad física?



Importancia de la actividad física para nuestra salud



Claves para realizar actividad física



Actividad física por edades



¿Qué es la actividad física?

La Organización Mundial de la Salud define actividad física como cualquier movimiento producido por los músculos esqueléticos que requiere gasto de energía.

¿Por qué es importante hacer ejercicio?

Una de las consecuencias del progreso en el mundo es el sedentarismo.

En los últimos años las personas realizan menos actividad física y se estima que entre el **60 y 80%** de la población mundial, es sedentaria.



La falta de actividad física o sedentarismo, ha sido identificada como el **cuarto factor de riesgo en la mortalidad mundial** (6% de las muertes a nivel mundial).

Se estima que es la principal causa de los cánceres de mama y de colon (21-25%), de diabetes (27%) y de la enfermedad isquémica del corazón (30%).



La actividad física regular y sistemática tiene una serie de beneficios para la salud

- Reduce el riesgo de hipertensión, enfermedad coronaria, enfermedades cerebrovasculares, diabetes, cáncer de mama y de colon, depresión y el riesgo de fracturas.
- Mejora la salud ósea y funcional.
- Es un factor determinante del gasto energético, y por lo tanto fundamental para el equilibrio de energía y control del peso.



Claves para realizar actividad física



1 Si no es físicamente activo, es momento para comenzar con una actividad física regular y reducir el sedentarismo



- Comience a aumentar poco a poco la actividad física que realiza.
- Busque hacer alguna actividad física que le guste.
- Organice actividades físicas con su familia, por ejemplo, juegue con sus hijos.
- Reduzca el tiempo que le dedica al computador, la televisión o video juegos.

Adopte un estilo de vida físicamente activo

- Evite estar sentado por largos períodos
 - Utilice las escaleras en vez del ascensor
- Bájese antes del bus o metro y camine hacia su destino
 - Prefiera caminar para hacer las compras cerca de su casa
- Saque a pasear a su perro
- Salga a bailar con su pareja o amigos



Dariamente dedique 30 minutos para realizar alguna actividad física de moderada intensidad

- Haga de la actividad física parte de su rutina.
- La caminata a paso rápido es una actividad física de moderada intensidad.
- En el horario de almuerzo, intente dedicar un tiempo para realizar alguna actividad física con sus compañeros de trabajo.
- Planifique vacaciones que incluyan actividad física en lugar de viajes de ocio de poca actividad.



Si puede, realice regularmente una actividad física de mayor intensidad



- Dentro de las actividades físicas de mayor intensidad se encuentran: correr, nadar, jugar fútbol o básquetbol.
- Busque amigos que tengan sus mismos intereses por la actividad física.
- Si puede, intente llegar a su trabajo en bicicleta en vez de ocupar el auto u otro medio de transporte.

Las actividades habituales

son aquellas que se hacen normalmente como parte de la rutina diaria.

Generalmente son breves y de baja intensidad. (Ej: caminar del auto a la oficina, vestirse, bañarse)



Las actividades moderadas

son aquellas que requieren de un esfuerzo similar al que usted realiza cuando camina enérgicamente.

Las actividades vigorosas

normalmente hacen uso de los grupos de músculos mayores y causan que el corazón lata con mayor rapidez, que la respiración se haga más profunda y rápida y que el cuerpo comience a transpirar.

Actividades físicas de moderada y vigorosa intensidad

A continuación le entregamos algunos ejemplos:

Ejercicios y Actividades	Actividades moderadas	Actividades vigorosas
Ejercicio y actividades recreativas	Caminar, bailar, andar en bicicleta, montar a caballo, yoga	Trotar o correr, andar rápidamente en bicicleta, bailes aeróbicos, artes marciales, saltar con la cuerda, nadar
Deportes	Voleibol, tenis en parejas,	Fútbol, tenis individual, básquetbol
Actividades en el hogar	Cortar el césped, trabajos de jardinería y mantenimiento de las áreas verdes en general	Excavar, cargar y tirar con fuerza, albañilería, carpintería
Actividad ocupacional	Caminar y levantar carga como parte del trabajo (trabajo de custodia, agricultura, reparación de autos o maquinaria)	Tareas manuales intensas (ingeniería forestal, construcción, extinción de incendios)

Actividad física por edades



Niños y adolescentes

- Todos los niños deberían participar diariamente en actividades divertidas de intensidad moderada durante por lo menos 30 minutos.
- También el ejercicio se puede realizar en dos períodos de 15 minutos o tres períodos de 10 minutos.
- Además, la American Heart Association, recomienda realizar mínimo 30 minutos de actividades físicas enérgicas, por lo menos 3 o 4 veces por semana.
- Los padres deben tratar de ser modelos de estilos de vida activos y ofrecer a sus hijos oportunidades de aumentar la actividad física.

Recuerde que su hijo necesita realizar actividades apropiadas para su edad, sexo y etapa de desarrollo físico y emocional.

Grupo de edad: 18-64 años

Practique diariamente 30 minutos de actividad física de moderada intensidad, como caminatas a paso rápido.

El ejercicio permite mejorar la función cardiorrespiratoria, la salud de los huesos, reducir el riesgo de enfermedades no transmisibles y la depresión

Si es posible, practicar además una actividad física de mayor intensidad 3-4 veces a la semana, como nadar, correr; jugar fútbol, voleibol, entre otros.



Grupo de edad: 65 años en adelante

En esta etapa, la actividad física se realiza compartiendo con la familia diariamente o en actividades comunitarias.

Estas actividades incluyen:

- El tiempo de ocio
- El transporte (por ejemplo, caminar o andar en bicicleta)
- El trabajo (si la persona todavía trabaja)
- Las tareas del hogar
- Los juegos
- El deporte o ejercicio planificado*



El ejercicio permite mejorar la función cardiorrespiratoria y muscular, los huesos y la salud funcional, reducir el riesgo de enfermedades no transmisibles, la depresión y el deterioro cognitivo



**Recuerde consultar previamente a su médico antes de comenzar una actividad física*

Recomendaciones finales

Salir a caminar con los vecinos o amigos es bueno para su salud y le ayudará a pasarlo bien.



La actividad física regular, ayudará a su corazón

Cualquier ejercicio es mejor que nada, aunque se realice por períodos de 10 a 15 minutos



Fuente

- Organización Mundial de la Salud. The 3 Fives. Healthy choices, healthy life. 2010
- Minsal. Programa de actividad física para la prevención y control de los factores de riesgo cardiovasculares. 2004
- American Heart Association. Guías de nutrición y actividad física para la prevención del cáncer. 2006

