

¿Por qué es tan importante la actividad física para mi salud?

Realizar una actividad física moderada con regularidad es una de las maneras más sencillas de mejorar su salud y mantenerse sano

Beneficios de practicar ejercicio:

- Tiene el potencial de prevenir y controlar ciertas enfermedades, como las cardiovasculares, la [diabetes](#), la [obesidad](#) y la [osteoporosis](#).
- Aumenta el nivel de energía y le ayuda a reducir el [estrés](#) y a disminuir los niveles poco saludables de [colesterol](#) y de [tensión arterial](#).
- Disminuye el riesgo de sufrir algunos tipos de cáncer, especialmente el de colon.
- Los juegos activos regulares promueven el crecimiento sano y el desarrollo de los niños y los jóvenes. Aumentan la confianza, la autoestima y la sensación de logro.
- Los adultos mayores se benefician de los hábitos de toda la vida o de las rutinas de actividad física recién adquiridas.
- Para envejecer sanos es importante mejorar y conservar la calidad de vida y la independencia. La actividad física diaria ayuda a las personas con discapacidades a mejorar la movilidad y aumentar el nivel de energía.
- Puede prevenir o reducir ciertas discapacidades.

¿Qué se entiende por «actividad física»?

La actividad física es cualquier movimiento corporal que dé lugar a un gasto de energía (quemar calorías). En una palabra, significa moverse. Cuando usted camina, juega, practica la jardinería, patina, limpia su casa, baila o sube escaleras, usted se está moviendo por su salud.

¿El sedentarismo constituye realmente un problema mundial de salud pública? ¿No existen prioridades de salud más importantes, especialmente en los países pobres?

La falta de actividad física es una de las principales causas básicas de defunción, enfermedad y discapacidad. Los datos preliminares de un estudio de la OMS sobre los factores de riesgo indican que la inactividad física, o sedentarismo, es una de las 10 primeras causas mundiales de defunción y discapacidad. Más de dos millones de muertes anuales son atribuibles a la inactividad física. Entre el

60% y el 85% de los adultos de países de todo el mundo no realizan suficiente actividad para favorecer su salud.

Los modos de vida sedentarios aumentan todas las causas de mortalidad, duplican el riesgo de [enfermedades cardiovasculares](#), [diabetes](#) y [obesidad](#) y acrecientan sustancialmente los riesgos de cáncer de colon , [hipertensión](#), [osteoporosis](#), [depresión](#) y [ansiedad](#).

La inactividad física, o sedentarismo, es una de las 10 primeras causas mundiales de defunción y discapacidad

En muchas ciudades del mundo en desarrollo que crecen rápidamente, el hacinamiento, la pobreza, la delincuencia, el tráfico, la mala calidad del aire y la falta de parques, aceras, instalaciones deportivas y recreativas y otras áreas seguras hacen que resulte difícil realizar actividad física. Por ejemplo, en São Paulo, Brasil, un 70% de la población es sedentaria. Hasta en las zonas rurales de los países en desarrollo cada vez son más populares los pasatiempos sedentarios como ver la televisión. Al aunarlo a otros cambios en los modos de vida, es inevitable que las consecuencias sean los niveles crecientes de obesidad, diabetes y enfermedades cardiovasculares.

Países de ingresos bajos y medianos son los que más sufren las repercusiones de éstas y otras enfermedades no transmisibles (el 77% del número total de defunciones causadas por enfermedades no transmisibles se producen en los países en desarrollo). Estas enfermedades están aumentando. Cada vez afectarán más gravemente a los sistemas de atención sanitaria, a los recursos y a las economías de países de todo el mundo. Muchos países a los que ya les cuesta hacer frente a las repercusiones de las enfermedades infecciosas y a otros problemas de desarrollo, se verán forzados a gastar sus escasos recursos en tratar las enfermedades no transmisibles.

¿Cuánta actividad física es necesaria para mejorar y conservar la salud?

Cualquier cantidad de actividad física que usted realice la hará sentirse mejor. La cantidad mínima de actividad física necesaria para prevenir enfermedades es de 30 minutos diarios de actividad de tipo moderado.

Para quienes cuenten las calorías, esto significa consumir unas 150 calorías. Sin embargo, puede usted moverse por su salud sin calcular las calorías. La fórmula es sencilla: por lo menos media hora al día de actividad física moderada. Ésta puede consistir en bajarse del autobús dos paradas antes cuando se dirija al trabajo, para caminar 20 minutos, y bajarse una parada antes en el camino de

regreso a casa, para caminar otros 10 minutos. Diez minutos de limpieza dos veces al día, más 10 minutos en la bicicleta. Jugar al baloncesto o bailar durante 30 minutos con sus hermanos, hermanas, amigos o hijos.

Si nunca ha realizado actividad física, puede empezar por unos minutos de actividad al día y aumentar el ritmo gradualmente, hasta llegar a los 30 minutos. Recuerde que media hora es sólo el mínimo recomendado. Naturalmente, cuanto más tiempo pase moviéndose por su salud, más se beneficiará.

**La cantidad mínima de actividad física necesaria
para prevenir enfermedades es de 30 minutos diarios
de actividad de tipo moderado o el consumo de 150 calorías**

¡Lo más importante es moverse!

Analiza y responde:

1. **¿Qué aporta la actividad física a tu desempeño laboral, cómo lo beneficiaría?**
2. **¿Qué relación establece entre la necesidad de la actividad física y el autocuidado?**
3. **¿Cómo involucrarías la actividad física a tu rutina diaria?**
4. **Construye una pausa activa que estimule la concentración y/o atención**