

## Importancia de la actividad física a la salud integral. *Todo movimiento cuenta*



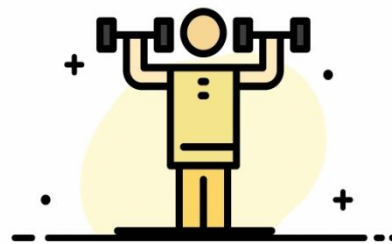
Para la OMS **la actividad física es** “cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía, entre las actividades físicas más comunes se encuentran, caminar, trotar, andar en bicicleta, practicar deportes, participar en actividades recreativas como bailar o nadar; todas ellas se pueden realizar con cualquier nivel de capacidad y para disfrutarlas.”



La actividad física es positiva para la salud de las personas, sin embargo ¿Cuanta actividad física es necesaria para obtener beneficios a la salud? Aquí se mencionan las características de las recomendaciones de actividad física mínima para adultos:

- Realizar actividad física aeróbica moderada de 150 a 300 minutos a la semana, o realizar actividad física aeróbica intensa de 75 a 150 minutos a la semana; es también conveniente realizar una combinación equivalente de actividades moderadas e intensas a lo largo de la semana.
- También es necesario realizar actividades de fortalecimiento muscular de intensidad moderada para ejercitar los principales grupos musculares al menos dos días a la semana.
- **Disminuir el tiempo sedentario**, es aquel en el que se permanece sentado. Para ello se recomienda incrementar las interrupciones de tiempo sentado, es decir pararse y realizar actividad física de baja intensidad unos minutos por cada hora que se permanece sentado.

La sustitución del tiempo dedicado a actividades sedentarias por actividades físicas de cualquier intensidad (incluidas las de baja intensidad) es beneficiosa para la salud, e imprescindible para reducir los efectos perjudiciales de los comportamientos sedentarios en la salud.



## Beneficios de la actividad física

Mantener una vida físicamente activa (caminar 10 mil pasos al día, trasladarse en bicicleta o hacer ejercicio o practicar un deporte) tiene considerables beneficios para la salud: <sup>(1,2)</sup>

- Mejora el estado muscular y cardiorrespiratorio
- Mejora la salud ósea y funcional
- Reduce el riesgo de hipertensión y diabetes
- Reduce el riesgo de enfermedades cardiovasculares y accidentes cerebrovasculares
- Reduce el riesgo de diversos tipos de cáncer (cáncer de mama y colon)
- Reduce el riesgo de caídas, así como de fracturas
- Mantiene el equilibrio energético para el mantenimiento de un peso corporal saludable
- Mejora la salud mental, reduce el riesgo de padecer depresión
- Disminuye los niveles de estrés y ansiedad
- Refuerza la autoestima, la capacidad cognitiva y de concentración
- Mejora las relaciones interpersonales

## Efecto de la actividad física en...



### Diabetes

- Incrementa la sensibilidad de los músculos a la acción de la insulina, favoreciendo la utilización de glucosa por el músculo, evitando la hiperglucemia.
- Reducción del consumo de fármacos <sup>(3)</sup>.

## Hipertensión arterial



Se ha observado que realizar una caminata rápida 3-5 veces por semana durante al menos 30 minutos, en 12 semanas continuas, disminuye la presión sistólica y diastólica, por el efecto dilatador de los vasos sanguíneos durante el ejercicio. La hipotensión generada al término del ejercicio es mantenida desde los 3 a los 170 minutos (4,5).

## Salud mental y actividad física



En el contexto de salud mental se considera a la actividad física como un valioso recurso, pues previene y/o controla patologías tan frecuentes como el estrés, la ansiedad y la depresión, así como desarrolla habilidades sociales (6,7).

El **SAISUV**, ofrece programas de educación para la salud con la finalidad de favorecer la adopción del ejercicio físico en la vida cotidiana a través de cursos y talleres en modalidad virtual o presencial para los trabajadores de la Universidad Veracruzana.

## Referencias bibliográficas

1. OMS. Organización Mundial de la Salud. Actividad física [Internet]. Agosto 2020. Nota descriptiva. [Consultado el 05 de abril de 2020]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
2. Licea, R. Propuesta de gimnasia laboral para disminuir los problemas de salud de los trabajadores de oficina. Lecturas: Educación Física y Deportes, Revista Digital. Buenos Aires, Año 17, N° 168, 2012. Disponible en: <http://www.efdeportes.com/efd168/gimnasia-laboral-para-los-problemas-de-salud.htm>
3. José Hernández Rodríguez; Manuel Emiliano Licea Puig (2010) Role of physical exercise in persons presenting with diabetes mellitus, Rev Cubana Endocrinol v.21 n.2 Ciudad de la Habana Mayo-ago. 2010 [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1561-29532010000200006](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1561-29532010000200006)
4. Ramirez E., (2013). Benefits of Physical Exercise Prescription in Hypertension, CCM vol.17 no.2 Holguín abr.-jun. 2013. [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1560-43812013000200011](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1560-43812013000200011)
5. Álvarez P. (2015). Efectos agudos del ejercicio en la presión arterial. Implicaciones terapéuticas en pacientes hipertensos, Acta Médica Costarricense. <https://www.redalyc.org/pdf/434/43442281002.pdf>
6. Goodwin, R. D. (2003). Association between physical activity and mental disorders among adults in the United States. Preventive medicine, 36(6), 698-703. Recuperado de: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0091743503000422> (6).
7. Ramírez, W., Vinaccia, S., Suárez, G.R. (2004). El impacto de la actividad física y el deporte sobre la salud, la cognición, la socialización y el rendimiento académico: una revisión teórica. Revista de Estudios Sociales, 18, 67-75. Recuperado de: [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0123-885X2004000200008](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0123-885X2004000200008) (7).

## ***Más información***

saludpublicasais@uv.mx

[www.uv.mx/saisuv/](http://www.uv.mx/saisuv/)

