

Día mundial de la actividad física

6 de abril



Llamamos actividad física a cualquier movimiento del cuerpo producido por los músculos esqueléticos que conlleva un gasto energético por encima del nivel de reposo. Con el objetivo de concientizar sobre la importancia de prevenir enfermedades a través del aumento de los niveles de actividad física, la práctica regular del ejercicio físico y así mismo, reducir el comportamiento sedentario, la Organización Mundial de la Salud (OMS) propone la conmemoración del **Día Mundial de la Actividad Física** cada 6 de abril.



La actividad física es... “cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía. La actividad física hace referencia a todo movimiento, incluso los realizados durante el tiempo de ocio, para desplazarse a determinados lugares y desde ellos, o como parte del trabajo de una persona. La actividad física mejora la salud y puede ser de baja, moderada o elevada intensidad” (OMS).

Recomendaciones de actividad física en adultos

- Realizar a lo largo de la semana, actividades físicas aeróbicas moderadas (por ejemplo: caminata atlética, trotar, andar en bicicleta, bailar, entre otras similares) durante al menos 150 a 300 minutos; o actividades físicas aeróbicas intensas (como: correr, nadar, remar, senderismo, etc.) durante al menos 75 a 150 minutos; o una combinación equivalente de actividades moderadas e intensas.
- Realizar actividades de fortalecimiento muscular moderadas o más intensas que ejerciten todos los grupos musculares principales (ejercicio con tu propio peso corporal, levantar pesos extras como mancuernas o barras) durante dos o más días a la semana, ya que tales actividades aportan beneficios adicionales para la salud.
- Es importante limitar el tiempo dedicado a actividades sedentarias (pasar más de 2 horas continuas en una posición de sentado, recostado o acostado en el tiempo de vigilia).



La sustitución del tiempo dedicado a actividades sedentarias por actividades físicas de cualquier intensidad, aunque es preferible realizar aquellas de moderada a alta intensidad, es beneficiosa para la salud, y para reducir los efectos perjudiciales de los comportamientos sedentarios.

Beneficios de la actividad física en la salud

La actividad física practicada de manera regular, contribuye tanto a mantener como a mejorar la salud, y es importante para el desarrollo humano a lo largo de toda la vida de una persona. Existe una fuerte evidencia de los efectos beneficiosos de la actividad física en la salud, que contribuyen a la salud cardiovascular, salud musculoesquelética, salud metabólica y salud neurocognitiva, a reducir las tasas de mortalidad por cáncer, entre otras.⁽²⁾

Efecto de la actividad física en...



Diabetes

En personas con diabetes tipo 2, la actividad física mejora los niveles de glucosa y lípidos, reduce el peso y disminuye la resistencia a la insulina⁽³⁾.

Hipertensión arterial

La actividad física aeróbica produce efectos positivos en personas hipertensas; ya que no solo favorece la reducción de la presión arterial, sino que también afecta favorablemente otros factores de riesgo cardiovascular, reduciendo el Índice de Masa Corporal (IMC) y ayuda a mantener óptimos niveles de condición física funcional⁽⁴⁾.



Salud mental y actividad física



La actividad física es altamente beneficiosa para mejorar los síntomas de depresión, ansiedad y angustia en la población general y en personas con trastornos de salud mental diagnosticados. La actividad física debe ser un enfoque fundamental en el tratamiento de la depresión, la ansiedad y la angustia psicológica⁽⁵⁾.

El **SAISUV**, a través de la Coordinación de Salud Pública ofrece programas de educación para la salud para favorecer la adopción de estilos de vida saludable y del ejercicio físico en la vida cotidiana, entre ellos destaca el ProFA “Ejercicio físico para el bienestar” que se oferta en modalidad presencial para los trabajadores de la Universidad Veracruzana de la región Xalapa.

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. Miko, H. C., Zillmann, N., Ring-Dimitriou, S., Dorner, T. E., Titze, S., & Bauer, R. (2020). Auswirkungen von Bewegung auf die Gesundheit [Effects of Physical Activity on Health]. *Gesundheitswesen (Bundesverband der Ärzte des Öffentlichen Gesundheitsdienstes (Germany))*, 82(S 03), S184–S195. <https://doi.org/10.1055/a-1217-0549>
3. Chimen, M., Kennedy, A., Nirantharakumar, K., Pang, T. T., Andrews, R., & Narendran, P. (2012). What are the health benefits of physical activity in type 1 diabetes mellitus? A literature review. *Diabetologia*, 55(3), 542–551. <https://doi.org/10.1007/s00125-011-2403-2>
4. Vargas, M. Á., & Rosas, M. E. (2019). Impacto de un programa de actividad física aeróbica en adultos mayores con hipertensión arterial. *Revista Latinoamericana de hipertensión*, 14(2), 142-149.
5. Singh, B., Olds, T., Curtis, R., Dumuid, D., Virgara, R., Watson, A., Szeto, K., O'Connor, E., Ferguson, T., Eglitis, E., Miatke, A., Simpson, C. E., & Maher, C. (2023). Effectiveness of physical activity interventions for improving depression, anxiety and distress: an overview of systematic reviews. *British journal of sports medicine*, bjsports-2022-106195. Advance online publication. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2022-106195>

Más información

saludpublicasais@uv.mx
www.uv.mx/saisuv/