



TEXTO BASE ACTIVIDAD FÍSICA

La actividad física y la salud han estado estrechamente vinculadas desde hace miles de años pero es en las últimas décadas cuando se afianza su relación al punto de considerar a la actividad física como uno de los determinantes de la salud, siendo pilar imprescindible para alcanzar, mantener o recuperar satisfactorios niveles de salud y calidad de vida.

Su contribución se asocia mayormente a la prevención de enfermedades crónicas, al bienestar general y a las conductas o estilos de vida saludables, lo que constituye un punto trascendental dentro del contexto de la promoción de la salud.

DEFINICIONES DE SALUD

En 1948, la OMS (Organización Mundial de la Salud) oficializa el siguiente concepto: *“La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades”*.

Actualmente la salud es entendida como un proceso complejo y dinámico, denominado proceso salud-enfermedad, en el que convergen e influyen decisivamente tanto la herencia y las habilidades y prácticas personales como el entorno global- social, económico, político y cultural. Se dice entonces que los estilos de vida junto con la herencia, el ambiente y el sistema sanitario condicionan el estado de salud de la población.

La salud es *multidimensional*, porque hace referencia tanto a aspectos físicos como mentales y sociales. Es *dinámica*, porque discurre constantemente entre la enfermedad y el bienestar. Es *compleja*, porque se pueden experimentar altos niveles de bienestar y de enfermedad. Además, depende de las condiciones históricas, sociales, culturales y medioambientales en las que se vive.

Atento a ello, compartimos la definición de Devis Devis y col.

“La salud es el logro del elevado nivel de bienestar físico, mental, social y de capacidad de funcionamiento, así como del reducido nivel de enfermedad que permitan los cambiantes y modificables factores políticos, sociales, económicos y medioambientales en los que vive inmersa la persona y la colectividad”.



La Organización Panamericana de la Salud, considerando al ambiente en todos sus aspectos (físico, químico, biológico y social), define a la salud como el *“estado de adaptación diferencial de los individuos al medio ambiente en que se encuentran”* (Meinardi, E y Revel Chion, A. 2004).

De un modo más amplio, teniendo en cuenta el ambiente y la diversidad de factores socio-culturales que enmarcan condiciones y estilos de vida individuales y colectivos, podría definirse a la salud como el *“grado máximo de desarrollo y de bienestar que pueda alcanzar cada persona en determinado contexto histórico y geográfico”* (Bocalandro, N. Frid, D y Socolovsky, L., 2004).

“La salud debe ser considerada tanto un derecho individual como una responsabilidad social y es fundamental valorarla cuando se la posee en plenitud y no cuando se padece alguna enfermedad” (Barderi, M. et al., 1998). Es además, *“... un derecho humano básico e indispensable para el desarrollo social y económico.”* (Declaración de Jakarta. Ministerio de Salud de la Nación, 1999).

DEFINICIONES RELACIONADAS CON LA ACTIVIDAD FÍSICA

Una de las concepciones más tradicionales, aceptada en el ámbito científico, vincula a la actividad física con una dimensión biológica, definiéndola como *“cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que resulta en gasto energético”* (Howley E. y Franks B).

Sin embargo, la actividad física implica a la vez que una dimensión biológica, una dimensión personal y otra socio-cultural, tal como afirma Devis Devis. Hace referencia al movimiento, a la interacción con uno mismo, con otros grupos sociales y con el medio que nos rodea, por ello es una práctica social y es también una experiencia personal que nos permite vivenciar, gracias a nuestra naturaleza corporal, diferentes sensaciones y conocer nuestro entorno y nuestro propio cuerpo.

Tomando en consideración las tres dimensiones, la actividad física es *“cualquier movimiento corporal intencional realizado con los músculos esqueléticos, que resulta en un gasto de energía y en una experiencia personal y nos permite interactuar con los seres y el ambiente que nos rodea”* (Devis Devis, 2000).

La actividad física está directamente relacionada con el ejercicio físico, la aptitud física y el deporte y muchas veces estos términos se utilizan de manera indistinta, incluso como sinónimos, pero no son lo mismo.



El **ejercicio** es un subconjunto de actividad física definido como “*movimiento corporal planificado, estructurado y repetitivo realizado para mejorar o mantener uno o más componentes de la aptitud física*”.

La **aptitud física** es “*un conjunto de atributos que las personas poseen o alcanzan relacionados con la capacidad de realizar actividad física*”. Representa la capacidad de desempeñar una actividad física de intensidad moderada, sin fatiga excesiva y comprende diferentes variables de aptitud cardiovascular, respiratoria, de composición corporal, fuerza muscular y flexibilidad.

El **deporte** comprende el “*juego organizado que lleva consigo la realización de esfuerzos físicos que se atienen a una estructura establecida y está organizado dentro de un contexto de reglas formales y explícitas respecto de conductas y procedimientos. El deporte es una actividad física e intelectual que tiene un componente competitivo y de espectáculo e implica un entrenamiento físico*”. (Rev Esp Cardiol. 2008;61(5):514-28)

La actividad física abarca una amplia variedad de prácticas cotidianas, de distinta intensidad (caminar, subir escaleras, andar en bicicleta, limpiar la casa, el jardín, etc.). Incluye aquellas prácticas que realizamos diariamente por necesidad, rutina o diversión, a veces sin ser conscientes de que son actividades físicas importantes para nuestra salud. Por ejemplo:

- Trasladarnos al trabajo, al estudio o a hacer compras caminando o en bicicleta y no en vehículo.
- Si vamos en transporte, bajarnos varias cuadras antes del lugar de destino y llegar caminando.
- Elegir las escaleras y no los ascensores.
- Desplazarnos hasta un centro de compras y no esperar el delivery.
- Evitar el control remoto, para tener que movernos del sillón.

Todas estas son prácticas simples pero que contribuyen en mucho a nuestra salud.

Las actividades en la naturaleza, al aire libre y en espacios verdes son particularmente muy recomendables, sobre todo cuando se viven situaciones de estrés, depresión y ansiedad.

BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

La evidencia científica demuestra claramente que existe una relación positiva y benéfica entre la actividad física y la salud.

La actividad física desempeña un papel central en la prevención, control, tratamiento y rehabilitación de las principales enfermedades crónicas no transmisibles, tales como obesidad,



hipertensión arterial, diabetes, accidentes cerebrovasculares, enfermedades cardiovasculares, infarto de miocardio, osteoporosis y cáncer y, además, de las patologías de orden psicológico, como el estrés, la ansiedad, la depresión, los trastornos de la alimentación, etc.

La actividad física es esencial para el mantenimiento y mejora de la salud y la prevención de las enfermedades, para todas las personas y a cualquier edad, y contribuye a mejorar la calidad de vida, a través de beneficios fisiológicos, psicológicos y sociales, que han sido avalados por la O.M.S y organizaciones médicas de prestigio.

Efectos beneficiosos

Fisiológicos/biológicos:

- Previene, reduce y/controla la hipertensión arterial.
- Aumenta la sensibilidad a la insulina y la utilización de la glucosa, con lo que disminuye el riesgo de diabetes mellitus no dependiente de insulina (tipo II).
- Disminuye el colesterol usualmente llamado “malo” (LDL) y aumenta el colesterol buen (HDL).
- Aumenta la utilización de la grasa corporal.
- Ayuda al control y pérdida de peso y masa grasa.
- Tiene efectos antitrombóticos, es decir, previene la formación de trombos (coágulos en la sangre).
- Mejora la circulación sanguínea.
- Disminuye el riesgo de enfermedad cardiovascular y accidentes cerebrovasculares.
- Preserva y aumenta la masa muscular (músculos del cuerpo).
- Aumenta la capacidad cardiovascular y respiratoria.
- Mantiene la masa ósea. Previene la pérdida de hueso (mejor crecimiento óseo y retención de calcio).

Psicosociales y cognitivos:

La actividad física constituye un factor protector que colabora en:

- Aumentar la autoestima y la autoimagen.
- Disminuir la depresión, el estrés y la ansiedad.
- Reducir el consumo de medicamentos.
- Mayor socialización.



- Mejorar resultados en las pruebas de atención, memoria y tiempo de reacción y desempeño cognitivo global.
- Reducir el riesgo de enfermedad de Parkinson, demencia senil y enfermedad de Alzheimer.

Laborales:

- Reduce la rotación de la mano de obra.
- Mejora la imagen institucional.
- Disminuye los costos de atención médica, el ausentismo y el estrés asociado al trabajo.
- Fortalece la salud integral del trabajador, repercutiendo favorablemente en la producción.

Académico / Escolar:

- Ayuda a mejorar el desempeño académico y la relación con los padres y profesores.
- Reduce el ausentismo.
- Disminuye el riesgo de trastornos del comportamiento.
- Colabora en prevenir la delincuencia juvenil, el alcoholismo y el abuso de sustancias.
- Aumenta la responsabilidad.
- Favorece la cooperación y el trabajo en equipo.

Efectos en la calidad de vida

- Mejora la fuerza y la resistencia muscular, lo que incrementa la capacidad para realizar otras actividades físicas de la vida diaria.
- En personas de mayor edad, ayuda a retrasar o prevenir las enfermedades crónicas y las asociadas con el envejecimiento.
- Disminuye el riesgo de muerte y aumenta la longevidad.
- Favorece la independencia y autonomía.
- Fortalece el manejo adecuado de situaciones estresantes.
- Ayuda a conciliar el sueño y mejorar su calidad.
- Aumenta el entusiasmo y el optimismo.
- Mejora la imagen personal.

Otros efectos

- Mejora la digestión y regularidad del ritmo intestinal.
- Reduce el riesgo de algunos tipos de cáncer (mama, próstata, colon).



- Ayuda a establecer hábitos de vida saludables.
- Reduce el gasto médico.

Pero debemos tener en cuenta que no siempre la actividad física es beneficiosa para la salud. Depende de cómo, cuánto y dónde se haga, entre otros factores.

"La actividad física es y hace a la salud cuando se sustenta en el concepto de estimulación adecuada, sistemática, oportuna, justa, diferenciada, personalizada y saludable, fundamentada en el conocimiento científico" (Mario López, 2001).

Muchas veces, determinadas actividades consideradas "saludables", realizadas en un momento particular de la vida de un individuo o bajo ciertas condiciones, pueden ser perjudiciales para la salud, especialmente las vinculadas al deporte. El deporte en sí no es sano, solamente lo es según cómo se practique. Cuando es practicado de forma excesiva, sin control ni consideración de las variables orgánicas intervinientes, puede derivar en lesiones y efectos nocivos.

Sin embargo, la actividad física, el ejercicio y también el deporte, profesionalmente orientados y controlados y adecuadamente planificados son en la mayoría de las veces saludables y se constituyen en un poderoso agente terapéutico y de prevención de las principales patologías de la sociedad moderna.

La Organización Mundial de la Salud exhorta a la práctica de actividad física, afirmando que resulta *la mejor estrategia* para combatir las enfermedades no transmisibles, junto con una sana alimentación y el control de tabaco (O.M.S. Consejo Ejecutivo EB113/44 Add.1, 2003).

BENEFICIOS ADICIONALES EN LA INFANCIA Y ADOLESCENCIA

Los beneficios comprobados en estas etapas son:

- La contribución al desarrollo integral de la persona.
- El control del sobrepeso, la obesidad y los trastornos alimentarios (anorexia y bulimia). En esta etapa, el control de la obesidad es muy importante para prevenir la obesidad adulta.
- Mayor mineralización de los huesos y disminución del riesgo de padecer osteoporosis en la vida adulta.
- Mejor maduración del sistema nervioso motor y aumento de las destrezas motrices.
- Mejor rendimiento escolar y sociabilidad.
- Menor consumo de alcohol, tabaco y otras sustancias
- Control



“SI SE ES ACTIVO EN LA INFANCIA, SE TIENE MÁS PROBABILIDAD DE SERLO EN LA EDAD ADULTA”.

Muchos de los hábitos que se aprenden en la infancia tienden a consolidarse en la adolescencia y pueden llegar a convertirse en rutinas en la edad adulta.

Podemos mantenernos activos:

- A TRAVÉS DE TAREAS COTIDIANAS
 - Caminar y pasear
 - Subir y bajar escaleras
 - Desplazarse en bicicleta, patines o skate, saltar con la soga
 - Ayudar en tareas domésticas
- A TRAVÉS DE ACTIVIDADES FÍSICAS DIRIGIDAS

Educación física escolar

- Práctica de juegos y deportes.
- Desarrollo de las cualidades físicas básicas
- Desarrollo de la condición física
- Expresión corporal
- Actividades de la naturaleza

Actividades físicas dirigidas en el tiempo libre

- Ir a clase de baile, gimnasia, natación, etc.
 - Entrenar en un equipo deportivo
 - Participar en un aula de actividades en la naturaleza
- A TRAVÉS DE ACTIVIDADES FÍSICAS ESPONTÁNEAS

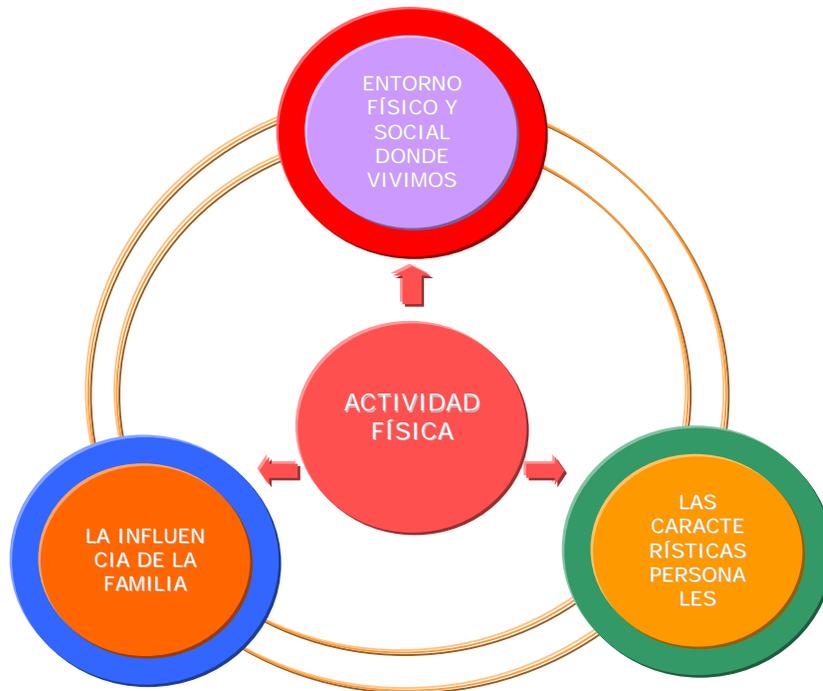
Juegos infantiles

- Juegos de calle y patio
- Juegos populares
- Bailes y danzas

Juegos y actividades deportivas y recreativas

- Jugar al fútbol en la calle
- Hacer deportes (voley, básquet, etc.) en clubes y polideportivos
- Nadar, escalar
- Ir de excursión en bicicleta

FACTORES QUE INFLUYEN EN LA ACTIVIDAD FÍSICA DURANTE LA INFANCIA



EL ENTORNO FÍSICO Y SOCIAL

El entorno físico y social donde vivimos influye en nuestro estilo de vida. Las características geográficas, el clima, las costumbres de nuestra población, las tradiciones y normas sociales facilitan o dificultan la actividad física.

Las características de nuestro entorno (vivienda, patios de juego, parques, bicisendas, polideportivos, etc.) facilitan la práctica de actividades físicas. Sin embargo, en todos los lugares, en cualquier época del año y a cualquier edad hay posibilidades para llevar un estilo de vida activo.

LAS CARACTERÍSTICAS PERSONALES

El patrón motor y su desarrollo en la infancia pueden variar en razón de características personales innatas o adquiridas, que es necesario respetar.

La actividad física ayuda a mejorar las características menos desarrolladas de una persona y a potenciar aquellas en las que se destaque.

Cada persona tiene características físicas y psíquicas propias. Se debe elegir el tipo de actividad física más adecuada a la constitución y desarrollo personal.



En la niñez y adolescencia, la actividad física es esencial y constituye una necesidad psico-biológica. Pero debe ser sistemática y controlada, respetando las diferencias individuales, según las distintas etapas del crecimiento, maduración y desarrollo.

INFLUENCIA FAMILIAR

- Ser activo puede ser un estilo de vida. Significa elegir, siempre que se pueda, opciones más activas: evitar el uso del vehículo motorizado, utilizar las escaleras en lugar del ascensor, etc.
- Esta manera de vivir se aprende desde la infancia, en el seno familiar.
- En la infancia se es activo por naturaleza. La inactividad es debida, en general, a la influencia del entorno, o es consecuencia de una enfermedad.

PREVENCIÓN DE LA INACTIVIDAD EN LA ADOLESCENCIA

A medida que los niños y las niñas crecen, disminuye su actividad física.

¿Qué podemos hacer los adultos para motivar a los niños y adolescentes a seguir con una vida activa?

¿POR QUÉ SE VUELVEN MÁS INACTIVOS?

Los intereses cambian con la edad. En la infancia les gusta jugar y emplean en ello la mayor parte de su tiempo. Una gran parte de sus juegos implican movimiento. Cuando llegan a la adolescencia pierden el interés por jugar y aparecen otras alternativas de tiempo libre.

La oferta de actividades físicas y deportivas deja de responder a sus intereses. Al principio viven la práctica de actividades físicas y deportivas como un juego. Después es bastante habitual que quieran ocupar el tiempo libre, disfrutar, sentirse ganar o se propongan metas poco realistas. Si esto bien, hacer nuevas amistades y mejorar la es así, cuando perciben que difícilmente conseguirán salud. Enseñarles que ganar o perder las metas que se proponen, la actividad deja de tener sentido, por lo que emplean su tiempo libre en otras cosas.

La adolescencia es la aproximación al mundo de los jóvenes. Existen fuertes presiones sociales y culturales

¿QUÉ PODEMOS HACER?



adultos. Aparecen nuevas formas de ocupar el que promueven determinados usos del tiempo libre que antes o les estaban vedadas o no libre. Los adultos, tenemos un papel despertaban su interés. Muchas de esas alternativas importante que jugar. Intentemos mostrarles son sedentarias y en los ambientes en los que suelen que hay alternativas mejores. Aunque parezca reunirse se dan conductas poco saludables (beber que no nos hacen caso, ellos valoran nuestra alcohol, fumar, trasnochar).

Aparecen conflictos de tiempo. A menudo al crecer, la exigencia escolar aumenta. A veces, se requiere su ayuda en tareas domésticas o laborales. Además, los adolescentes quieren disponer de tiempo para estar con sus pares y comienzan las relaciones entre chicos y chicas.

Las familias pierden influencia mientras que los amigos tienen más importancia.

Hay padres y madres que influyen consciente o inconscientemente en que dejen de realizar actividad física. A menudo no se les inscribe en actividades físicas y deportivas extraescolares para que dediquen más tiempo al estudio. En ocasiones, no muestran ningún interés por la actividad física que realizan sus hijos.

Existe poca valoración social de la actividad física.

No hay conciencia social de que la práctica de la actividad física es sana e importante. El problema se agrava en el caso de las niñas, porque, en general, las mujeres tienen estilos de vida menos activos que los hombres.

Muchas veces no existe una falta real de tiempo, lo que se necesita es organizarlo. Ayudémoslos a organizar su horario. Debemos implicarnos en lo que hacen en su tiempo libre aunque nos parezcan mayores. Hay que ayudarlos a encontrar tiempo para seguir practicando alguna actividad física.

Lo que hagan en el tiempo libre dependerá de lo que haga su grupo de pares. Si les hemos enseñado y hemos practicado un estilo de vida activo, es probable que se mantenga así en su vida presente y futura.

La falta de tiempo puede ser consecuencia de una mala organización. La actividad física es necesaria para la salud y además mejora el rendimiento intelectual.

PRESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO Y LA ACTIVIDAD FÍSICA

Para obtener beneficios en la salud a través del ejercicio y la actividad física, es sustancial una adecuada “prescripción”. Como si de un medicamento se tratara, en el que se precisa saber y aplicar la dosis correcta en pos de lograr efectos positivos, el ejercicio adecuado implica conocer y manejar determinadas variables. *“...al igual que un fármaco requiere de ciertas especificaciones y si está mal dosificado, también produce efectos secundarios no deseados que son un riesgo para la salud,”* (González-Chávez, A y cols., 2001).

Lopategui (2000) se refiere al concepto de prescripción como un proceso mediante el cual se diseña a una persona un programa individualizado de actividad física regular; que incluye la



cuantificación de variables que determinan la dosis que realizará; esas variables responden al tipo de ejercicio, frecuencia, duración y progresión.

Por lo tanto, se entiende por “Prescripción del Ejercicio” al *“proceso por el que se recomienda un régimen de actividad física de manera sistemática e individualizada, según sus necesidades y preferencias, con el fin de obtener los mayores beneficios con los menores riesgos”*. (Guía para la prescripción del ejercicio. Sociedad Española de HTA; 2010).

El objetivo fundamental es el incremento de la actividad física habitual de los individuos, habiéndose comprobado que la actividad física programada parece ser más eficaz que la no programada, para obtener mejoras en los diferentes parámetros que definen la condición física.

Es necesario diferenciar la **condición física relacionada con la salud** de la **condición física relacionada con el rendimiento y las habilidades motrices**.

La *condición física relacionada con la salud* está determinada por la resistencia cardiorrespiratoria, la fuerza y resistencia muscular, la flexibilidad y la composición corporal. En tanto, la *condición física relacionada con el rendimiento y las habilidades* lo está por los factores relacionados con la salud más otros componentes como coordinación, potencia, velocidad, agilidad, tiempo de reacción y equilibrio. Estos componentes son importantes para la realización exitosa en deportes y eventos competitivos pero en términos de prevención y promoción de la salud, los programas de acondicionamiento físico deberían enfocarse en los componentes relacionados con la salud.

PARÁMETROS QUE COMPONEN LA PRESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO FÍSICO

Los componentes esenciales para la correcta prescripción del ejercicio, realizada de forma sistemática e individualizada, incluyen:

- tipo de ejercicio
- intensidad
- duración
- frecuencia

Además de estas cuatro variables que sirven de orientación para elaborar un plan de ejercicios, podríamos añadir dos más:

- Progresión
- Variedad



Estos componentes son relevantes para conseguir un buen resultado según el nivel inicial de aptitud física.

Además, hay que considerar el volumen total del entrenamiento que constituye un punto de referencia importante para mejorar la aptitud física.

TIPO DE ACTIVIDAD: hace referencia a las distintas clases de actividades que podemos realizar.

INTENSIDAD: es la magnitud del esfuerzo necesario para desarrollar una actividad.

DURACIÓN: es el tiempo durante el cual se realiza la actividad. Habitualmente se expresa en minutos.

FRECUENCIA: hace referencia al número de veces que se realiza un ejercicio o actividad. Suele expresarse en sesiones o estímulos por semana.

NIVELES RECOMENDADOS DE ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA SALUD, SEGÚN LA ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD (O.M.S, 2010)

De 5 a 17 años

Para los niños y jóvenes de este grupo de edades, la actividad física consiste en juegos, deportes, desplazamientos, actividades recreativas, actividad física o ejercicios programados, en el contexto de la familia, la escuela o las actividades comunitarias. Con el fin de mejorar las funciones cardiorrespiratorias y musculares y la salud ósea y de reducir el riesgo de ENT, se recomienda que:

1. Los niños y jóvenes de 5 a 17 años deberían acumular un mínimo de 60 minutos diarios de actividad física moderada o vigorosa.
2. La actividad física por un tiempo superior a 60 minutos diarios reportará un beneficio aún mayor a la salud.
3. La actividad física diaria debería ser, en su mayor parte, aeróbica. Convendría incorporar, como mínimo, 3 veces por semana, actividades vigorosas que refuercen, en particular, los músculos y huesos.

ENT: Enfermedades no transmisibles.

De 18 a 64 años

Para los adultos de este grupo de edades, la actividad física consiste en actividades recreativas o de ocio, desplazamientos (por ejemplo, paseos a pie o en bicicleta), actividades ocupacionales (es decir, trabajo), tareas domésticas, juegos, deportes o ejercicios programados en el contexto de las actividades diarias, familiares y comunitarias.

Con el fin de mejorar las funciones cardiorrespiratorias y musculares y la salud ósea y de reducir el riesgo de ENT y depresión, se recomienda que:

1. Los adultos de 18 a 64 años deberían acumular un mínimo de 150 minutos semanales de actividad física aeróbica moderada, o bien 75 minutos de actividad física aeróbica vigorosa cada semana, o bien una combinación equivalente de actividades moderadas y vigorosas.
2. La actividad aeróbica se practicará en sesiones de 10 minutos de duración, como mínimo.



De 65 años en adelante

Para los adultos de este grupo de edades, la actividad física consiste en actividades recreativas o de ocio, desplazamientos (por ejemplo, paseos a pie o en bicicleta), actividades ocupacionales (es decir, trabajo), tareas domésticas, juegos, deportes o ejercicios programados en el contexto de las actividades diarias, familiares y comunitarias.

Con el fin de mejorar las funciones cardiorrespiratorias y musculares y la salud ósea y funcional, y de reducir el riesgo de ENT, depresión y deterioro cognitivo, se recomienda que:

5. Los adultos de 65 años en adelante dediquen 150 minutos semanales a realizar actividades físicas moderadas aeróbicas, o bien algún tipo de actividad física vigorosa aeróbica durante 75 minutos o una combinación equivalente de actividades moderadas y vigorosas.
6. La actividad se practicará en sesiones de 10 minutos, como mínimo.
7. A fin de obtener mayores beneficios para la salud, los adultos de este grupo de edades deberían aumentar hasta 300 minutos semanales la práctica de actividad física moderada y vigorosa.
8. Los adultos de este grupo de edades con movilidad reducida deberían realizar actividades físicas para mejorar su equilibrio e impedir las caídas, tres días o más a la semana.
9. Convendría realizar actividades que fortalezcan los principales grupos de músculos dos o más días a la semana.
10. Cuando los adultos de mayor edad no puedan realizar la actividad física recomendada debido a su estado de salud, se mantendrán físicamente activos en la medida en que se lo permita su estado.

MITOS SOBRE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL EJERCICIO

Existen mitos o creencias acerca de la actividad física, el deporte y el ejercicio que influyen en las conductas frente a estas prácticas.



Los mitos son aquellos conceptos, procedimientos y actitudes que suelen entenderse como verdaderos por la población, coexistiendo una comprobación empírica de su falsedad. En torno a la actividad Física y la salud, constituyen una serie de hechos o fenómenos que generan un sistema de creencias y valores que distorsionan su comprensión. Estos mitos suponen un gran peligro puesto que llevan asociados conductas nocivas y de riesgo para el organismo, con efectos que aparecen en plazos diferentes, según el mito del que se trate. (López Miñarro, 2000)

Algunos mitos en torno a la actividad física, el ejercicio y la salud son:

“Cualquier ejercicio o deporte hace bien a la salud.”

No todas las prácticas deportivas o ejercicios físicos son adecuados para la salud. Existe la creencia generalizada del valor positivo del ejercicio físico sobre la salud, sin embargo hay que señalar que el ejercicio físico también puede tener efectos perjudiciales, sobre todo cuando es realizado de forma inadecuada (Heyward, 1996).

“El deporte es salud.”

Es deporte exige una disciplina basada en el logro del máximo rendimiento. Para este fin, los métodos y medios de entrenamiento muchas veces exceden los límites fisiológicos considerados saludables, poniendo en riesgo la integridad del ser y lesionando al organismo.

“Hacer actividad física es muy caro. Se necesitan calzado y vestimenta especiales y a veces hay que pagar por el uso de las instalaciones deportivas.”

La mayoría de las veces, hacer actividad física no requiere de equipo especial ni de instalaciones específicas. Esto depende del tipo de actividad que se vaya a realizar y bajo qué condiciones (por ejemplo, si queremos escalar el Aconcagua deberemos necesariamente contar con el equipamiento adecuado -además de la preparación física- o si queremos practicar natación deberemos acudir a una pileta climatizada).

Pero para mantenerse físicamente activo, no es imprescindible acudir a una pileta, gimnasio o cualquier otra instalación deportiva. Los espacios al aire libre (plazas, parques, ciclovías, etc.) son una excelente opción para caminar, correr, andar en bicicleta y realizar ejercicios físicos. También subir escaleras, trasladarse a pie o en bicicleta, realizar tareas de limpieza y jardinería en el hogar son actividades que contribuyen a nuestra salud.

“No tengo tiempo para hacer actividad física.”

Sólo bastan 30 minutos por día de una actividad continua o con intervalos, preferentemente de tipo aeróbico (caminar, correr, andar en bicicleta, subir escaleras, etc.), de intensidad moderada, la mayoría de los días de la semana, para mantenerse saludable.

“Mientras más ejercicio haga, mejor.”

No siempre más es mejor. La cantidad e intensidad del ejercicio depende de los objetivos que se quieran lograr: salud, rendimiento, estética, etc., y de la condición física de la persona.

La mayoría de las veces, excederse en los ejercicios trae aparejados más perjuicios que beneficios y da como resultado la aparición de lesiones de distinta consideración.



“Los niños son muy activos, naturalmente. No hay que incentivarlos a tener una actividad física diaria”

“Los niños en edad escolar deben acumular al menos 60 minutos diarios de actividad física de intensidad moderada o vigorosa para garantizar su desarrollo saludable”. (OMS, 2004)

La actividad física de los niños, adolescentes y jóvenes ha disminuido y está disminuyendo drásticamente en todo el mundo. Esta reducción se debe en gran medida al aumento del sedentarismo.

“Cabe destacar que los hábitos de actividad física y los modos de vida saludables adquiridos durante la infancia y la adolescencia tienen más probabilidades de mantenerse a lo largo de toda la vida. Por consiguiente, la mejora de la actividad física en los jóvenes es imprescindible para la salud futura de todas las poblaciones” (OMS).

“La actividad física es para los jóvenes... A mi edad, ya no puedo hacer ejercicios...”

La actividad física puede ser beneficiosa incluso cuando su práctica regular empieza a edades tardías. Mejora el estado funcional y la calidad de vida de los adultos mayores, su salud física y mental, estimula la función cognitiva y contribuye al tratamiento de trastornos como la ansiedad o la depresión. Suele además proporcionar una vida social activa que nutre lo emocional y afectivo, tan importante a estas edades, como también la independencia.

“Sudar abundantemente es adecuado para bajar de peso. Mientras más se transpire, más grasa se quema.”

Esta idea conduce a una práctica muy extendida, que consiste en el uso de vestimenta excesivamente gruesa para las condiciones ambientales, en impermeables, o fajas de nylon y otros elementos aislantes que combinados con el ejercicio y la restricción de líquidos, proporciona a las personas la impresión de una pérdida de peso mucho mayor (Rodríguez, 1995). Sin embargo lo único que se logra es poner en riesgo la salud por deshidratación y limitación del proceso de evaporación.

BIBLIOGRAFÍA

BOCALANDRO, Noemí; FRID, Débora; SOCOLOVSKY, Laura. *Biología I. Biología Humana y Salud*. 2ª ed. Buenos Aires : Estrada, 2004.

CARTA DE TORONTO PARA LA ACTIVIDAD FÍSICA, 2010.
CDC. Centro para el Control y Tratamiento de las Enfermedades EEUU. www.cdc.gov

DEVIS DEVIS, José [et al.]. *Actividad física, deporte y salud*. 1ª ed. Barcelona: INDE Publicaciones, 2000.



EDWARD T. HOWLEY – B. DON FRANKS. Manual del Técnico en Salud y Fitness. Editorial Paidotribo.

GONZÁLEZ-CHÁVEZ, A.; BECERRA-PÉREZ, AR.; CARMONA-SOLÍS, FK.; HERNÁNDEZ-HERNÁNDEZ, H. y otros. Ejercicio físico para la salud. *Revista Mexicana de Cardiología*. México, 2001, Vol. 12, Nº 4, p. 168 - 180.

LOPATEGUI CORSINO, Edgar. *Un nuevo enfoque hacia la actividad física y ejercicio*. Universidad Interamericana de Puerto Rico. 2000.

LÓPEZ MIÑARRO, Pedro Angel. Lecturas: Educación Física y Deportes
[http://www.efdeportes.com/revista_digital | Buenos Aires | Año 5 - Nº 19 - Marzo 2000](http://www.efdeportes.com/revista_digital/Buenos_Aires/Año_5_-_Nº_19_-_Marzo_2000)

LÓPEZ, Mario. Hacia una nueva cultura de la actividad física y el deporte. *En Revista de Ciencias Aplicadas a la Actividad Física*. Buenos Aires : Editorial Stadium, 2001, Año 30, Nº 178.

MARTÍNEZ NAVARRO, F...[et al.]. *Salud Pública*. Madrid : Mc Graw-Hill – Interamericana de España, S.A.U., 1998.

MEINARDI, E. y REVEL CHION, A. *Biología*. 1ª ed. Buenos Aires : Aique Grupo Editor, 2004.

MINISTERIO DE SALUD DE LA NACIÓN. Declaración de Jakarta sobre la promoción de la salud en el siglo XXI - 1997. *En Educación para la salud. Conceptualización y orientación programática*. Informe Técnico. Buenos Aires : Ministerio de Salud de la Nación, 1999.

MINISTERIO DE SALUD DE LA NACIÓN. Promoción de la salud. Conferencia Internacional. Carta de Ottawa/1986. *En Educación para la salud. Conceptualización y orientación programática*. Informe Técnico. Buenos Aires : Ministerio de Salud de la Nación, 1999.

O.M.S. RECOMENDACIONES MUNDIALES SOBRE ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA SALUD, 2010. Disponible en www.who.int

O.M.S. 57ª Asamblea Mundial de la Salud. Resolución WHA57.17 *Estrategia Mundial sobre Régimen Alimentario, Actividad Física y Salud*. Ginebra : O.M.S., 22 de mayo de 2004.

O.M.S. Consejo Ejecutivo. Documento EB113/36. *Prevención integrada de las enfermedades no transmisibles*. Ginebra : O.M.S. 27 de noviembre de 2003.



O.M.S. *Constitución*. Nueva York: Conferencia Sanitaria Internacional, 22 de julio de 1946.

O.M.S. Guía para el aumento de la actividad física, 2008. www.who.int

O.M.S. Informe de la Secretaría. Promoción de la salud y modos de vida sanos. [en línea]. Ginebra : O.M.S., Doc. A57/11, 8 de abril de 2004.

O.M.S. *Promoción de la Salud. Glosario*. [en línea]. Ginebra : O.M.S., 1998.

Organización Mundial de la Salud. www.who.int

Organización Panamericana de la Salud. www.paho.org

REVISTA ESPAÑOLA DE CARDIOLOGÍA. Vol 61, 2008

SOCIEDAD ESPAÑOLA DE HIPERTENSIÓN ARTERIAL. Guía para la prescripción del ejercicio, 2010

MINISTERIO DE SALUD, DESARROLLO SOCIAL Y DEPORTES - MENDOZA