

CONCEPTOS BÁSICO SOBRE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y IMC.

¿Qué es ser una persona activa? Una persona activa es aquella que logra alcanzar los minutos de actividad física que establecen las recomendaciones para cada edad; es decir 60 minutos diarios para los niños y adolescentes y 150 minutos a la semana para los mayores de 18 años.

¿Qué es ser una persona inactiva? Existe inactividad física cuando una persona no alcanza las recomendaciones mínimas actuales de actividad física para la salud de la OMS: es decir, cuando un individuo adulto practica menos de 150 minutos a la semana de actividad física aeróbica moderada, o cuando una persona de 5 a 17 años no alcanza a completar una hora de actividad física moderada a intensa por día.

¿Qué es ser una persona sedentaria? El sedentarismo es la conducta en la que predominan actividades que requieren bajo gasto de energía. Por ejemplo, estar sentado o acostado, ver televisión, jugar videojuegos, estar frente a la computadora, etcétera). Son sedentarias aquellas personas que la mayor parte del día llevan adelante actividades que exigen poco o ningún movimiento.

Beneficio en salud

		<p>★★★★★</p> <p>Muy activo y poco sedentario Gran beneficio en salud</p> <p>Ejemplo: Un cartero que en su tiempo libre sale a andar en bicicleta o a caminar con sus amigos.</p> <p>Sugerencia: continúe así</p>
		<p>★</p> <p>No activo y muy sedentario Gran riesgo en salud</p> <p>Ejemplo: Un oficinista que en su tiempo libre no hace ningún tipo de ejercicio.</p> <p>Sugerencia: aumentar la actividad física y disminuir tiempo prolongado sentado</p>
		<p>★★</p> <p>Muy activo y muy sedentario Beneficio en salud que puede mejorarse</p> <p>Ejemplo: Un deportista que en su tiempo libre está mucho rato frente a una pantalla.</p> <p>Sugerencia: disminuir tiempo prolongado sentado</p>



Es importante diferenciar los conceptos de sedentarismo e inactividad física. Se trata de dos cosas independientes. Por ejemplo, una persona puede ser activa si realiza caminatas de intensidad moderada 30 minutos por día, y a la vez puede ser muy sedentaria si permanece varias horas mirando la televisión, jugando videojuegos, etcétera. Los beneficios en salud se potencian cuando la persona es activa y no sedentaria.

ACTIVIDAD FÍSICA

Es cualquier movimiento corporal intencional producido por los músculos esqueléticos que determina un gasto energético. Incluye al deporte y al ejercicio, pero también a las actividades diarias como subir escaleras, realizar tareas en el hogar o en el trabajo, trasladarse caminando o en bicicleta y las actividades recreativas.

La actividad física puede ser:

- **No estructurada.** Por ejemplo, trabajos de jardín o del hogar que impliquen movimiento. Usar las escaleras en lugar del ascensor. Poner música y bailar en casa. Desplazarse caminando para realizar tareas cotidianas.
- **Estructurada.** Por ejemplo, participar de clases de gimnasia o ejercicios de gimnasio bajo supervisión de un técnico, partidos de básquetbol, fútbol, vóleibol, etcétera, con reglas de juego, participación en carreras de calle. Destinar una parte de la jornada a caminar, con una longitud de recorrido, un tiempo y una intensidad prevista.

Definimos como condición física al conjunto de capacidades físicas fundamentales para un estilo de vida activo y saludable. Es decir, este estado es la respuesta que tiene nuestro cuerpo a la actividad física. Con ciertas prácticas, la persona puede acondicionarse y rendir más en varios componentes importantes para la vida y la salud. Los principales componentes de la condición física orientada a la salud son: la resistencia, especialmente la resistencia aeróbica, la fuerza muscular, la flexibilidad y la coordinación. La condición física orientada al deporte de competencia requiere otras capacidades (por ejemplo, la velocidad) y niveles que se relacionan con el rendimiento deportivo, según cada disciplina.

La composición corporal es otro elemento a considerar. La adecuada composición corporal se logra mediante la realización de actividad física y alimentación saludable. No sólo importa el peso que tenemos sino de qué está compuesto el mismo. Para la salud, no es lo mismo 70 kg con mucho músculo y poca grasa que a la inversa. Tanto el porcentaje de grasa corporal como el porcentaje de músculo son importantes para estar acondicionado. Los requisitos varían con el sexo, la edad y el tipo de actividad que uno realiza (cada disciplina deportiva requiere distintos biotipos de las personas, diferente de los requerimientos para estar simplemente saludable).

Los tipos más importantes de actividad física para la salud son:

1. Las actividades relacionadas con el trabajo cardiovascular (aeróbico): trote liviano, caminar, desplazarse en bicicleta, bailar, jugar fútbol.



2. Las actividades relacionadas con la fuerza y/o la resistencia muscular: subir escaleras, levantar cargas, saltar.



3. Las actividades relacionadas con la flexibilidad: agacharse, estirarse, girar.



4. Las actividades relacionadas con la coordinación: juegos con pelota, bailar.

La **fuerza muscular** es la capacidad motora del hombre que le permite vencer una resistencia u oponerse a ésta mediante una acción tensora de la musculatura.

La **flexibilidad** es la capacidad de las articulaciones para desplazarse en todo su rango de movimiento. La mejora de la flexibilidad resulta beneficiosa para la calidad de vida.

La **resistencia aeróbica** es la adaptación del cuerpo para mantener una actividad en forma prolongada resistiendo a la fatiga. Involucra a varios sistemas, entre ellos el cardiovascular, el respiratorio, el metabólico y el aparato locomotor. Por eso estar bien acondicionado en forma aeróbica genera beneficios para todos estos sistemas.

La **coordinación** es la capacidad que integra el sistema nervioso y el aparato locomotor para generar y limitar los movimientos. Esta cualidad es necesaria durante toda la vida para realizar actividades de la vida diaria en forma enérgica y con menor riesgo de caídas.

INTENSIDAD DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

La intensidad refleja la velocidad a la que se realiza la actividad, o la magnitud del esfuerzo requerido para realizar un ejercicio o actividad. Se puede estimar preguntándose cuánto tiene que esforzarse una persona para realizar esa actividad. La intensidad de diferentes formas de actividad física varía de una persona a otra y depende de lo ejercitado que esté cada uno y de su forma física. Por consiguiente, los ejemplos siguientes son orientativos y variarán de una persona a otra.

- *Actividad física moderada.*

Requiere un esfuerzo moderado que acelera de forma perceptible el ritmo cardiaco. Aumenta la frecuencia de la respiración y el calor corporal (puede producir sudor).

Por ejemplo:

- caminar a paso rápido o trotar
- bailar
- jardinería
- tareas domésticas
- participación activa en juegos y deportes con niños y paseos con animales domésticos



- **Actividad física intensa**

Requiere una gran cantidad de esfuerzo y provoca una respiración rápida y un aumento sustancial de la frecuencia cardíaca, además, del calor corporal, por lo que se produce sudor para poder evaporar y perder el calor que se va generando con el ejercicio intenso.

Por ejemplo:

- correr
- acelerar el paso en una subida
- pedalear fuerte
- hacer ejercicios aeróbicos como nadar; bailar con buen ritmo
- deportes y juegos competitivos fútbol, voleibol, hockey, básquetbol

Ejercicio físico

Es la actividad física estructurada, planificada y repetitiva realizada con el objetivo de mantener o mejorar la condición física. Por ejemplo, ir al gimnasio, salir a caminar, correr o andar en bicicleta, con una frecuencia, duración e intensidad determinadas. Es decir, es una actividad física que tiene un objetivo y por eso debe estar planificada para alcanzarlo.

Deporte

Según la Carta Europea del Deporte, se entiende por deporte todo tipo de actividades físicas que, mediante una participación organizada o de otro tipo y el cumplimiento de los reglamentos, tengan por finalidad la expresión o la mejora de la condición física o psíquica, el desarrollo de las relaciones sociales o el logro de resultados en competiciones de todos los niveles. A diferencia del ejercicio moderado, el deporte busca rendimiento, resultados deportivos, por eso a veces se llegan a extremos de la capacidad humana que ponen en riesgo la salud.

Realizar actividad física en forma regular todas las semanas, a lo largo de los años, produce un efecto altamente positivo a corto, mediano y largo plazo en la salud y la calidad de vida. La práctica de actividad física de manera regular es una de las herramientas más eficaces para la prevención de enfermedades en las personas. Durante su desarrollo presenta pocos y casi insignificantes efectos negativos siempre que se realice bajo la supervisión y control adecuados.

Los beneficios de ser una persona activa siempre superan a los posibles riesgos de la práctica de actividad física. Por ello cualquier persona con factores de riesgo o enfermedades detectadas debe asesorarse con su médico para beneficiarse de los efectos de un plan adaptado a sus cualidades y capacidades. Asimismo, se evidencian efectos importantes en la salud por estar menos tiempo en actividades sedentarias como estar sentado o acostado (sentado principalmente frente a alguna pantalla de celular o televisión).

El impacto de ser más activo y menos sedentario colabora en la prevención de enfermedades, reduce el riesgo de muerte y mejora el bienestar físico, mental y social de cada persona.

Las propuestas de actividad física deben ser adaptadas al estado de salud y condición física, motivación, necesidades y gustos de cada persona, de manera que sean incorporadas más fácilmente en la vida cotidiana.

Los beneficios de realizar actividad física son múltiples, ahora compartiremos los más importantes.



- Mejora la salud ósea, aumenta la densidad y función de los huesos. Mejora el estado muscular, disminuye las caídas (y por ende las fracturas óseas), mejora el impacto a nivel metabólico.



- Contribuye en la prevención y control de las enfermedades cardiovasculares (hipertensión arterial, infarto o ataque cerebrovascular), distintos tipos de cáncer (colon, mama, endometrio, esófago adenocarcinoma, hígado, cánceres, riñón y leucemia mieloide crónica) y enfermedades metabólicas (diabetes, colesterol alto).



- Es fundamental para el equilibrio metabólico (glicemia, colesterol, hormonas tiroideas) y colabora en el control de peso, favoreciendo la disminución de la grasa corporal.



- Tiene un importante impacto en la salud mental: mejora la autoestima, disminuye el estrés, la ansiedad y la depresión. Mejora funciones cognitivas como concentración, memoria y atención. Mejora el rendimiento escolar y laboral.



- Mejora la destreza motriz y las habilidades de nuestros movimientos cotidianos.



- Mejora la digestión y la regularidad del tránsito intestinal.



- Ayuda a mantener, mejorar la fuerza y la resistencia muscular, incrementando la aptitud física.



- Ayuda a mejorar y conciliar el sueño.



- Mejora la imagen personal y permite compartir la actividad con otras personas.



- Favorece el establecimiento de vínculos y las relaciones sociales.



- Contribuye a un envejecimiento saludable.

Actividades físicas en adolescentes.

La eficiencia en los gestos y el desarrollo de la fuerza muscular y capacidad aeróbica se ven potenciados en la adolescencia luego de la maduración del sistema neuromuscular y hormonal. Este desarrollo es distinto y ocurre en diferentes momentos según el sexo. En la adolescencia, tener amigos y amigas que realicen actividad física es importante para contribuir al desarrollo y consolidación de un hábito activo.

La incorporación de actividad física de mayor intensidad, como el entrenamiento de la fuerza y potencia entre otros, debe ser estimulada en el juego como aspecto fundamental del desarrollo a esta edad. Los programas de fuerza (con aparatos, bandas elásticas) deben considerar las etapas de madurez sexual que se acompañan con el desarrollo de los demás sistemas. La supervisión de los programas requiere la guía de un profesional de la educación física o un entrenador. La consulta con el médico de referencia debe ser periódica y sujeta a indicaciones específicas frente a la competición deportiva a esta edad.

La menstruación en las mujeres adolescentes no debe ser causa para contraindicar la actividad física, por el contrario, se debe considerar como aspecto fisiológico dentro de la vida de la mujer y



atender situaciones especiales si existieran (dolor, sangrado excesivo) para no privar a la adolescente del beneficio de realizar actividad física.

La niñez y la adolescencia son períodos de oportunidad para establecer hábitos saludables que serán mantenidos con mayor facilidad en la adultez. Los niños que realizan actividad física tienen más posibilidades de practicarla cuando sean adultos.

Recomendaciones.

Realizar por lo menos una hora de actividad física moderada a intensa por día, incorporar ejercicios de fuerza por lo menos dos veces a la semana y disminuir los tiempos de estar sentado, especialmente frente a las pantallas de celulares y televisores. La socialización es muy importante en la adolescencia y debe promoverse el cuidado de los demás tanto como el suyo propio. Vigilar siempre la postura alineada de la columna vertebral. Evitar la sobrecarga de la misma.

- **Tareas cotidianas:** Caminar y pasear a ritmo ligero. Subir y bajar escaleras, colaborar en tareas de la casa, desplazarse de forma activa: en bicicleta, patín, etc (teniendo en cuenta los requerimientos de seguridad que implica cada medio de transporte). Vigilar la postura de la columna vertebral al transportar mochilas. Participar de las clases de educación física, además de deportes o actividades que ofrezca la comunidad.
- **Actividades físicas en el tiempo libre** (teniendo en cuenta las posibilidades y gustos): baile, gimnasia, natación, invitar amigos a realizar actividades deportivas o ejercicio en conjunto.
- **Actividades físicas espontáneas:** juegos en la calle y patio. Ayudar en tareas domésticas que impliquen esfuerzo físico.
- **Juegos deportivos y recreativos:** jugar y/o practicar juegos recreativos o deportivos, así como utilizar formas de desplazamiento activas (caminar, correr, andar en bicicleta, nadar, etcétera).
- Promover la participación y la diversión y no los resultados deportivos.
- Promover el aprendizaje del manejo de las frustraciones cuando los resultados no son los esperados.
- Promover el aprendizaje de la administración de los triunfos ante sus adversarios en el caso de logros alcanzados



DEPORTES.

DEPORTES COLECTIVOS.

Los deportes colectivos son aquellos en los que existe cooperación entre dos o más compañeros de oposición a los deportistas contrarios, realizando una participación simultanea o alternativa de los jugadores, pudiendo compartir un espacio común y utilizar un objeto móvil

Podemos decir las características de los deportes colectivos son:

- La cooperación.
- La oposición,
- La presencia de dos o más jugadores
- la interrelación de los mismo en un espacio con un móvil.

Deportes como el fútbol por ejemplo consisten en la competición por marcar la mayor cantidad de puntos al contrario respectivamente, ya sea a través del esfuerzo mancomunado o por cuenta propia. Los deportes colectivos no sólo ejercitan el cuerpo del atleta, sino también su pensamiento social: trabajo en equipo, integración respecto a un propósito, confianza, reciprocidad, planificación, etc.

Deportes Individuales

Los **deportes individuales** son aquellos en los que el deportista realiza una actividad él solo, para superar un objetivo medible por el tiempo (carrera de atletismo, motociclismo) la distancia (lanzamiento de peso, jabalina, saltos en esquí) una ejecución técnica (natación sincronizada , saltos de trampolín) o precisión y control de un gesto (tiro con arco, billar , golf) .

Por deportes individuales se entiende aquellas prácticas o disciplinas deportivas que no requieren de acompañamiento para llevarse a cabo, es decir, que pueden realizarse en solitario.

En ellos el competidor no rivaliza con otros atletas o practicantes, sino consigo mismo: con sus tiempos registrados, con su trayectoria total o con su tiempo de aguante, o con otras capacidades personales de las que depende el deporte en cuestión.

De esta manera, los objetivos del atleta están fijados de antemano y tienen que ver con el desarrollo de ciertas destrezas.

El adversario y compañero del deportista es él mismo. Similarmente, la autoevaluación y la autodisciplina forman parte de los deportes individuales, ya que no habrá a quien echarle la culpa en caso de que no haya avance.

La mayoría de los deportes individuales consisten, así, en un registro del esfuerzo realizado para que cada vez se pueda llegar más lejos. Para ello se emplean cronómetros, medidores de longitud, medidores de profundidad, dianas, entre otros métodos para informar al deportista qué tan cerca está de alcanzar su meta individual y personal.



REGLAS DEPORTIVAS

Conjunto de principios, políticas criterios, conductas, diseño de las instalaciones que rigen un deporte por razones de seguridad y de la competitividad. Hay una entidad reguladora, específicas para cada deporte, la cual se encarga de la evaluación, modificación y cumplimiento de estas reglas o normas

JUEGO LIMPIO

Juego limpio es una expresión muy utilizada para denominar el comportamiento leal y sincero además de correcto en el deporte, en especial fraterno hacia el contrincante "oponente", respetuoso ante el árbitro y correcto con los asistentes. La preocupación por el *juego limpio* ha ido en aumento en todo el mundo, ante la reiteración de conductas deportivas cuestionables, no sólo por parte de los jugadores, sino por parte también de dirigentes, sponsors, padres y familiares, árbitros, entrenadores y público.

IMC

La obesidad y el sobrepeso representan dos enfermedades muy importantes en la sociedad actual. El cálculo del Índice Masa Corporal (IMC) nos ayudará a conocer si tenemos sobrepeso u obesidad y así poder alcanzar nuestro peso ideal.

***¿Qué es el IMC?**

El Índice de Masa Corporal (IMC) es la fórmula para determinar el peso ideal y saludable de una persona según su estatura y su peso actual. Para determinar si una persona está por encima de su peso ideal o está demasiado delgada se utiliza el IMC o Índice de Masa Corporal, también conocido como BMI (Body Mass Index) o IQ (Índice de Quetelet).

Por regla general, el resultado que se obtiene del Índice de masa Corporal puede determinar si su estado físico y de salud es bueno o por el contrario debe cuidarse en mayor medida.

***¿Cómo se calcula? Fórmula del IMC**

El cálculo es relativamente simple: consiste en dividir el peso, expresado en kilos, entre la estatura, en metros, elevada al cuadrado (kg/m²). El IMC resultante te indica si el peso es correcto en función de esa estatura, o si eres demasiado bajo o elevado.

$$\text{IMC} = \text{Peso (kg)} / \text{altura (m)}^2$$

Generalmente se considera satisfactorio un IMC que se sitúa entre 18,5 y 24,9 Si el IMC es inferior a 18,5, probablemente sea demasiado delgado. Si es igual o superior a 25, tienes unos kilos de más. Si el IMC está por encima de 30, podemos hablar de obesidad. Por ejemplo, si su peso es de 60 kg y su altura es de 165 centímetros el resultado obtenido en la IMC fórmula es de 22,4, que está dentro de los parámetros considerados normales del Índice de Masa Corporal.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), si el resultado está por debajo de 18,5 la persona tiene infra peso que debe controlarse con un médico especializado, si se encuentra entre



el 18,5 y el 24,9 su Índice de Masa Corporal es normal. En cambio, si su resultado en el cálculo está por encima de 25 tiene sobrepeso, si el resultado sobrepasa el 30, se considera obesidad leve y si supera los 35 se considera obesidad elevada, en ese caso la persona deberá acudir a un médico especialista para seguir una dieta equilibrada y un plan de ejercicios, así como un control periódico para controlar el estado de salud y que esa obesidad no derive en otros problemas de salud.

Es importante calcular nuestro Índice de Masa Corporal de manera periódica (una vez al año= para saber si estamos dentro de nuestro peso ideal. Es importante tenerlo controlado especialmente en edades de cambios hormonales (entre los 18 y 25 años, durante la menopausia...) Desde los 30 hasta los 45 el cuerpo desarrolla muy pocos cambios (altura, peso, trastornos hormonales...) por lo que el Índice de Masa Corporal debería ser estable.