



TIPS DE SALUD

ACTIVIDAD FÍSICA VS SEDENTARISMO

La OMS define la actividad física como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía. De otra parte la actividad física abarca el ejercicio, pero también otras actividades que entrañan movimiento corporal y se realizan como parte de los momentos de juego, del trabajo, de formas de transporte activas, de las tareas domésticas y de actividades recreativas.



Por otro lado el sedentarismo es definido como la falta de actividad física, considerada como: “menos de 30 minutos diarios de ejercicio y menos de 3 días a la semana”. La conducta sedentaria es propia de la manera de vivir, consumir y trabajar en las sociedades avanzadas. Sin embargo, la inactividad física no es simplemente el resultado del modo de vida elegido por una persona: la falta de acceso a espacios abiertos seguros, a instalaciones deportivas y a terrenos de juegos escolares; así como los escasos conocimientos sobre los beneficios de la actividad física y la insuficiencia de presupuestos para promover la actividad física y educar al ciudadano puede hacer difícil, si no imposible, empezar a moverse.

BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

A nivel físico:

- Elimina grasas y previene la obesidad.
- Previene enfermedades coronarias.
- Disminuye la frecuencia cardiaca en reposo.
- Mejora el desarrollo muscular.
- Combate la osteoporosis.
- Mejora los niveles de fuerza, velocidad, resistencia, etc.
- Aumenta la capacidad vital.

A nivel afectivo:

- Estimula el afán de trabajo en grupo.
- Canaliza la agresividad.
- Favorece el autocontrol.
- Nos enseña a aceptar y superar las derrotas.
- Favorece y mejora la autoestima.
- Mejora la imagen corporal.

A nivel psíquico:

- Tiene efectos tranquilizantes y antidepresivos.
- Mejora los reflejos y la coordinación.
- Aporta sensación de bienestar.
- Elimina el estrés.
- Previene el insomnio y regula el sueño.



<http://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/es/index.html>
http://www.madridsalud.es/temas/senderismo_salud.php
<http://www.deportedigital.galeon.com/salud/beneficios.htm>