
Realizar actividad física es mucho más que gastar energía

Lic. Jorge E. Vargas González

En el pasado, los niños dedicaban gran parte de su tiempo libre a practicar juegos activos al aire libre; sin embargo, la aparición de la televisión, computadoras y el uso indiscriminado de internet ha provocado que los niños de ambos sexos, ahora pasen su tiempo libre realizando actividades sedentarias. Los niveles de inactividad física están aumentando en muchos países, y este incremento tiene implicaciones importantes para la prevalencia de la obesidad y sus comorbilidades. La inactividad física es ahora identificada como el **cuarto factor de riesgo** de mortalidad a nivel mundial (OMS). Para afrontar este reto, se ha recomendado a las instituciones de salud prescribir el ejercicio físico como una herramienta útil y segura en la prevención y tratamiento de múltiples enfermedades asociadas al sedentarismo como la diabetes tipo 2, obesidad, hipertensión y algunos tipos de cáncer entre otras.



¿Es lo mismo la actividad física, el ejercicio físico y el deporte?

Todos ellos tienen algo en común que es el movimiento del cuerpo y por lo tanto los tres son benéficos para la salud. La **actividad física** es cualquier movimiento del cuerpo que genera un gasto de energía superior al que tenemos cuando estamos descansando o durmiendo. Por lo tanto, es cualquier actividad de la vida diaria como: caminar, subir escaleras, lavar platos, etcétera. El **ejercicio físico** es un subtipo de la actividad física que es planificado, estructurado, repetitivo y tiene como objetivo mejorar los componentes de la condición física (fuerza, resistencia, rapidez, coordinación y flexibilidad).

El **deporte** es una actividad de naturaleza competitiva, está reglamentado y tiene como objetivo demostrar ser el mejor en la disciplina que representa.



¿Cuáles son los beneficios de la actividad física?

La práctica regular de ejercicio físico es esencial para el crecimiento y desarrollo tanto físico, como mental y social. La realización regular de actividad física se asocia a una mejor composición corporal (menor porcentaje de grasa corporal, abdominal y mayor porcentaje de músculo), aumenta la densidad mineral ósea, mejora la calidad de sueño, concentración y desempeño académico, mejora la autoestima, disminuye la ansiedad y depresión, favorece el funcionamiento de la insulina, disminuye triglicéridos y aumenta el colesterol bueno (C-HDL), mantiene la glucosa y la presión arterial en valores normales, además de mejorar la capacidad aeróbica, fuerza, flexibilidad y coordinación motriz.

¿Cuál es la mejor actividad física para los niños?

La mejor actividad física es la que tiene las tres "D" de Divertido, Divertido y Divertido. Muchas veces los padres refieren que a los niños "no les gusta hacer nada". Pero vale la pena recordar que los niños aprenden lo que ven en casa, lo que nos hace pensar que probablemente los padres no realizan ejercicio y por eso los niños no tienen de quién aprender el hábito.

¿Cuántos tipos de ejercicio existen?

Son principalmente tres, el aeróbico, el anaeróbico o de fuerza y el de flexibilidad.



El **ejercicio aeróbico** es aquel que moviliza grandes grupos musculares (piernas y brazos) es cíclico, es rítmico y puede ser realizado por mucho tiempo, ejemplos: trotar, patinaje, ciclismo y baile entre otros. Este tipo de ejercicio utiliza como principal fuente de energía los ácidos grasos.

El **ejercicio anaeróbico o de fortalecimiento** es aquel en el que se vence a una resistencia ya sea con su propio cuerpo (sentadillas, abdominales, planchas), o se tiene un objeto que ejerce resistencia (pesas, ligas, aparatos de gimnasio). Sirve para fortalecer los huesos y la hipertrofia muscular (crecimiento) favoreciendo un correcto desarrollo musculo esquelético.

El **ejercicio de flexibilidad** previene la posibilidad de sufrir lesiones articulares y musculares un ejemplo claro es practicar yoga.

¿Existen situaciones en las cuales esté contraindicado realizar actividad física?

Si las hay, pero afortunadamente el porcentaje es muy bajo y la gran mayoría solo se suspende de manera temporal o bien hay que tomar algunas precauciones.

Está contraindicado de manera temporal: en el caso de enfermedades infecciosas agudas como diarrea, enfermedades respiratorias, presencia de fiebre o lesiones musculares y articulares. En estos casos hay que esperar que el médico de la alta y autorización para realizar nuevamente ejercicio físico habitualmente son de 3 a 5 días posteriores al cese de la enfermedad.

No se recomienda que los niños y adolescentes realicen actividades en climas extremos (frío o calor intenso). En el caso de actividades al aire libre y con la luz solar, los niños deben de utilizar bloqueador además de una gorra ya que su cabeza en relación al tamaño del cuerpo es mayor, por lo que absorbe más fácilmente la radiación solar. Adicionalmente a esta recomendación se deben hidratar antes, durante y después de realizar ejercicio con agua simple. El horario para realizar ejercicio físico es en el momento que se tenga disponible, no se ha demostrado que tenga mayores beneficios realizándolo en algún horario específico.

¿Cuánto debemos realizar de actividad física?

Las pautas para la realización de ejercicio físico en la infancia y adolescencia emitidas por la OMS y otras instituciones de salud indican que deben realizar ejercicio físico al menos 60 minutos al día en 5 días de la semana y mejor si es diario. De los cuales serán 30 minutos de intensidad moderada y 30 minutos de actividad vigorosa acumulando un total de 60 minutos al día por lo menos.

- **Actividad moderada:** aumenta ligeramente la frecuencia cardíaca, respiratoria, sudoración y permite mantener una charla durante su ejecución, pero con alguna dificultad.

- **Actividad vigorosa:** aumenta sustancialmente la frecuencia cardiaca, respiratoria, sudoración y no permite mantener una charla.
- Para el **ejercicio de fortalecimiento** se debe realizar al menos en 3 días/semana en días no consecutivos (ejemplo, lunes, miércoles y viernes) realizando un total de 8 a 12 ejercicios de los principales grupos musculares (ejemplo: piernas, brazos, pectorales, abdomen) en 2-3 series de 8 a 12 repeticiones. Por ejemplo: sentadillas, lagartijas, abdominales y el uso de material como ligas, mancuernas o barras siempre y cuando estén supervisados por un adulto o un profesional de la actividad física.

¿Cuáles son los motivos o las razones que decimos para no movernos?

Regularmente mencionamos excusas como: no tengo dinero, no hay tiempo, no lo necesito porque estoy bien en mi peso, pero en realidad hay maneras de encontrarle un lugar en la agenda por que la actividad física es el pilar fundamental de una vida plena y saludable además de prevenir enfermedades.

Los padres deben dar un buen ejemplo de actividad física llevando un estilo de vida activo. Si enseñamos a nuestros niños a realizar actividad física desde temprana edad, pueden convertirse en adultos más activos. ¡Comienza hoy mismo!



Jorge Vargas González, es licenciado en enfermería y es Especialista en Cultura Física y Deporte, actualmente dirige los programas de actividad física en la clínica de adolescentes del Hospital Infantil de México Federico Gómez y de los alumnos de la Facultad de medicina de la Licenciatura en Fisioterapia de la UNAM.

Bibliografía

1. Directrices de la OMS sobre actividad física y hábitos sedentarios: [WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour: at a glance]. Ginebra: Organización Mundial de la Salud; 2020. Licencia: CC BY-NC-SA 3.0 IGO
2. Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF) 2019 Oficina Regional para América Latina y el Caribe Calle Alberto Tejada, Edificio 102, Ciudad del Saber Panamá, República de Panamá.