

Estudios científicos han demostrado la importancia de la actividad física en el mantenimiento y conservación de la salud.



NOTA: Este capítulo contó con la revisión técnica del Lic. William Chaves, Educador Físico.

La actividad física puede definirse como cualquier movimiento corporal producido por los músculos y que requiere de un gasto energético. Ejemplos de actividad física son todas las acciones motoras que se realizan a diario: el trabajo en la oficina, el quehacer doméstico, subir escaleras, caminar, correr y, en

resumen, cualquier movimiento que efectúe una persona.

Es importante resaltar que la actividad física debe ir acompañada de una alimentación equilibrada y nutritiva, ajustada de acuerdo con la edad, el sexo, la estatura y la condición de la persona.

Haydée Brenes Cordero

# Actividad Física

Actividad Física



Cuando la actividad física es planeada, estructurada y repetida para mantener una buena salud, se le conoce como “ejercicio”; tal es el caso de las personas que realizan caminatas diariamente o asisten a un gimnasio.

El ejercicio debe realizarse durante todas las etapas de la vida y, de

preferencia, iniciarse a edades tempranas. El sedentarismo constituye un factor de riesgo de las enfermedades crónico-degenerativas, con especial énfasis en las cardiovasculares.

La elaboración de un programa de ejercicios debe tomar en cuenta la combinación de los diferentes

tipos de actividad física que la persona desea o puede practicar.

Para mejorar la salud se debe escoger actividad de tipo aeróbico; por ejemplo: caminar y trotar. Esta actividad requiere el uso de gran cantidad de músculos, y de energía. Es continua e incrementa la respiración y la frecuencia cardíaca, acondiciona el corazón y los pulmones, aumenta la capacidad de transporte y absorción del oxígeno por las células.

La actividad aeróbica utiliza como combustible, en forma primaria, los carbohidratos; de forma secundaria, las grasas y, en casos extremos, las proteínas.

Es importante señalar que todo programa de ejercicios debe ser adaptado a las necesidades de cada individuo. En caso de personas muy sedentarias o con algunas patologías, el ejercicio físico debe realizarse

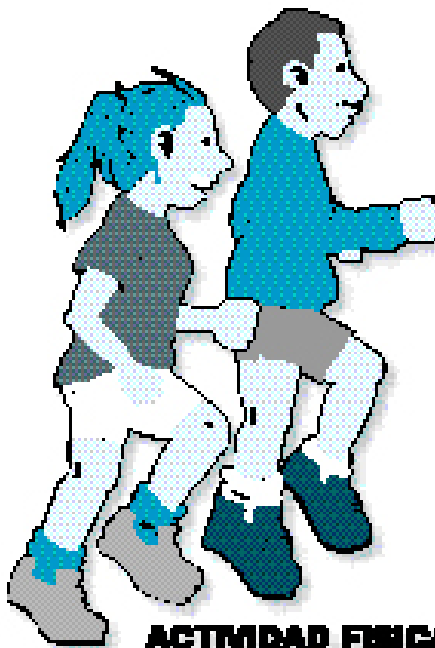
después de una valoración médica y debe ser supervisado por un profesional en aptitud física.



### Situación actual

El creciente proceso de urbanización, la reducción de espacios para el deporte y la recreación en las comunidades, la pérdida de la práctica de juegos tradicionales de mayor movimiento corporal y la introducción y mayor disponibilidad de juegos electrónicos, han contribuido de manera importante al sedentarismo. Por ello, es necesario promover el ejercicio para mejorar la calidad de vida.

No existen estudios nacionales sobre el tipo de actividad física que realizan los diferentes grupos poblacionales. Solo se dispone de



**ACTIVIDAD FÍSICA**

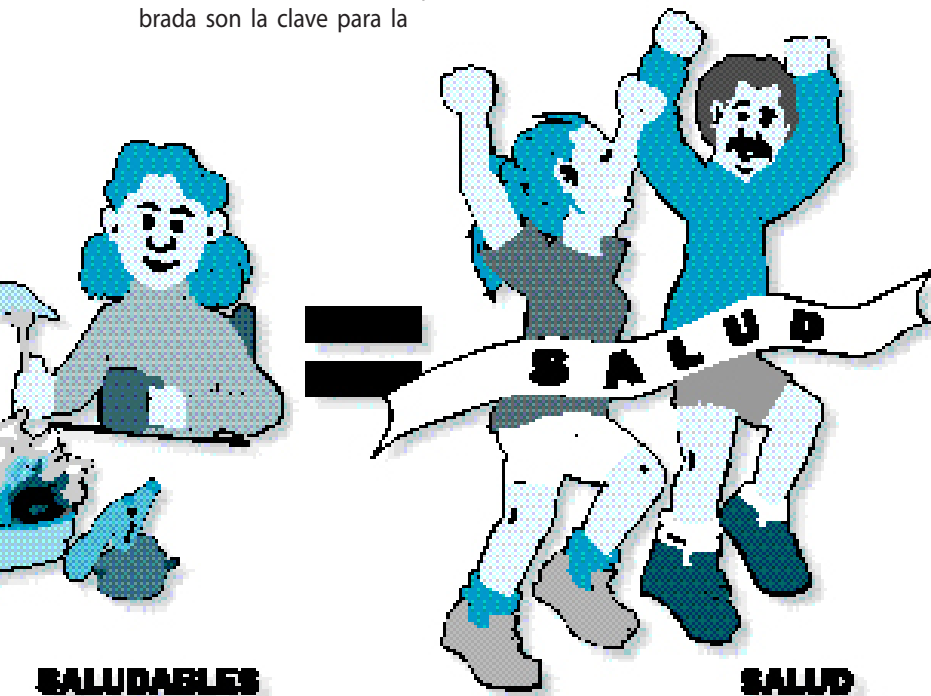


**ALIMENTOS**

resultados de estudios de algunas áreas geográficas específicas y para determinados grupos etáneos. Por ejemplo, el estudio de Tibás evidenció que el 96% de los entrevistados consideran importante el ejercicio físico; sin embargo, el 69% no practicaba ningún tipo de ejercicio. Hay que destacar que, en la población de Tibás, las enfermedades coronarias son la primera causa de mortalidad; además, el 39% de los hombres y el 46% de las mujeres presentan algún grado de sobrepeso u obesidad.

### Beneficios del ejercicio físico

- La práctica regular y constante de una actividad física mejora la digestión, el sistema óseo, el circulatorio y, con ello, el funcionamiento del corazón y los pulmones. Conjuntamente con una alimentación saludable o equilibrada son la clave para la
- conservación y el mantenimiento de la salud.
- El ejercicio proporciona bienestar tanto físico como mental.
- Disminuye la grasa corporal y aumenta el tamaño de los músculos.
- Contribuye a aumentar el colesterol "bueno" (HDL) y disminuye el colesterol "malo" (LDL).
- Mejora la flexibilidad de los músculos y el movimiento de las articulaciones.
- Reduce la presión arterial.
- Estimula la producción de insulina en algunos pacientes diabéticos.
- Disminuye el estrés y aumenta la autoestima.



## Recomendaciones para practicar ejercicio físico

- Realice la rutina de ejercicio en superficies adecuadas, preferiblemente suaves como el césped.
- Realice un estiramiento y luego un calentamiento antes de iniciar cualquier ejercicio físico.
- Tome líquidos antes, durante y después del ejercicio.
- Utilice calzado suave y cómodo.
- Use ropa holgada, de algodón y de colores claros.
- No utilice fajas o bolsas de plástico para perder peso ya que impide la evaporación del sudor del cuerpo.
- No debe bañarse inmediatamente después de practicar el ejercicio físico.
- Espere al menos dos horas entre una comida fuerte y el momento en que inicie el ejercicio.

## En caso de que practique carreras o caminatas debe observar además, las siguientes recomendaciones

- Camine o corra por la izquierda de frente al tránsito. De preferencia hágalo en vías poco transitadas con niveles bajos de contaminación.
- No escuche música mientras se ejercite en lugares transitados.
- Inhale por la nariz y exhale por la boca.

- Utilice zapatos confortables de suela gruesa pero livianos.
- No trate de competir con otros al caminar o correr. Siga su propio ritmo. Una manera fácil de comprobarlo es si usted es capaz de mantener una conversación mientras camina. Si está sin aliento para hablar es que su paso es demasiado rápido.
- Detenga su rutina de ejercicio si sufre de alguno de los siguientes síntomas: palpitaciones, presión en el pecho, brazo o garganta durante o después del ejercicio, mareos, sudor frío o cualquier otro síntoma que se salga de lo normal.



Algunas prácticas para aumentar la actividad física, que se pueden incorporar en la vida cotidiana, son:

- Utilizar las escaleras en lugar del ascensor.
- Bajarse del autobús una o varias cuadras antes para caminar hasta la casa.
- Realizar los "mandados" caminando.
- Utilizar la bicicleta.
- Practicar el baile o algún deporte de su agrado.
- Realizar una caminata tres veces por semana, por lo menos veinte minutos.

- Realizar las tareas y trabajos sencillos de la casa, como arreglar el jardín, pintar, limpiar ventanas, etc.
- Practicar actividades recreativas activas, como visitar parques.
- Disminuir el uso del control remoto del televisor



**Consideraciones  
básicas que debe  
tener la población**

1. Interacción entre actividad física y alimentación saludable.
2. Diferencia entre actividad física y ejercicio.
3. Tipos de ejercicio físico práctico y de bajo costo.
4. Beneficios del ejercicio físico.
5. Consideraciones para practicar ejercicio físico.



**Bibliografía**

- Alvarez, C.; Gutiérrez, R. y Piedra, M.I.: Guía de capacitación para profesionales en salud. INCAP/

**Como mínimo, se recomienda la práctica de ejercicio físico durante 20 minutos, 3 veces por semana.**

COOPESAIN, R.L., Tibás, Costa Rica, 1996.

- Meneses, M.: El ejercicio físico y la salud. En: Revista Costarricense de Salud Pública, 8:23-31, 1996.
- Guías de alimentación: lineamientos metodológicos y criterios técnicos. INCAP/Universidad de Costa Rica. Costa Rica, 1995.

(1) INCAP/COOPESAIN, Proyecto de Promoción de la Salud y Prevención de Enfermedades Crónicas Relacionadas con Alimentación y Nutrición. I Etapa. Diagnóstico Situacional. Documento 2. San José, Costa Rica, 1996.