

(Artículo original)

LA ACTIVIDAD FÍSICA, FACTOR QUE SÍ INFLUYE EN EL ESTADO DE SALUD

Rubén Darío Londoño Zapata¹, Heiner Jair Muniver Salazar¹, Yesika Alejandra Tinoco Grajales¹,

Cristhian Julian Vergara González¹, Consuelo Sagarra Álvarez

¹Estudiante de segundo año, Escuela Latinoamericana de Medicina

²Departamento de Educación Física, Escuela Latinoamericana de Medicina

RESUMEN

La actividad física no solo es el movimiento del cuerpo, sino que es una actividad integral del organismo que ayuda a preservar la salud y tener mejores condiciones de vida, la actividad física tiene diferentes niveles, siendo esta la ligera, moderada, pesada y la muy pesada o muy vigorosa. Además, la actividad física también tiene dos tipos el ejercicio y el deporte; es importante conocer que el sedentarismo es un estado prolongando de inactividad física y que afecta enormemente la salud. El ejercicio físico ayuda a prevenir enfermedades además de brindarnos distracción y alegría, por eso en este trabajo nos trazamos como objetivo generar recomendaciones para mejorar el estado de salud de las personas, todo esto como parte del plan de promoción y prevención para nuestros pacientes para una mejor calidad de vida. La actividad física sin ninguna duda es un factor determinante para el estado de salud de las personas, el nivel y el tipo de actividad depende de las capacidades físicas y del propósito particular de cada individuo.

Palabras clave: Actividad Física, Salud, Enfermedad, Prevención.

PHYSICAL ACTIVITY, A FACTOR THAT DOES INFLUENCE HEALTH STATUS

ABSTRACT

Physical activity is not only the movement of the body, but it is an integral activity of the organism that helps preserve health and has better living conditions, physical activity has different levels,

being light, moderate, heavy and very very heavy or very vigorous. In addition, physical activity also has two types of exercise and sports; It is important to know sedentary lifestyle in a prolonged state of physical inactivity and that greatly affects health. Physical exercise helps prevent diseases as well as providing us with distraction and happiness, so in this work we aim to generate recommendations to improve people's health, all this as part of the promotion and prevention plan for our patients for a better life quality. Physical activity is without a doubt a determining factor for people's health, the level and type of activity depending on the physical abilities and the particular purpose of each individual.

Key Words: Physical Activity, Health, Illness, Prevention.

INTRODUCCIÓN

La actividad física y el estado de salud son temas que han sido estudiados durante muchos años, y más que eso la relación que tienen de forma bidireccional, ya que los dos se complementan y cada uno es tan necesario para el otro. Para entender esta relación y esta afirmación que planteo en el título es necesario conocer la definición de cada uno esto mediante la relación de varias posiciones de diferentes autores, además generalizaremos en diferentes temas propios de la actividad física y por último y no menos importante como este nivel de actividad física influye en la salud y así demostrar la importancia de hacer actividad física para tener un buen estado de salud.

La salud siempre nos ha preocupado, y es algo que siempre nos deberá preocupará y sobre todo el cómo hacer que nuestro cuerpo rinda y sea más eficiente, tanto en la práctica de una actividad relacionada física y los deportes, como, en las actividades cotidianas que de cierta manera también necesita un nivel de actividad.

El hacer ejercicio no solo es fortalecer músculos, tendones y huesoso, sino, ir más allá, es llevar o permitirle a nuestro organismo fortalecerse integralmente, un buen ejercicio físico nos ayudará a rehabilitar múltiples sistemas orgánicos del cuerpo, como el sistema músculo-esquelético ya mencionada, el cardiovascular que cumple también diversas y vitales funciones en el

cuerpo, el sistema respiratorio y el sistema nervioso, esto tomando solo algunos ejemplos, pero en realidad el fortalecimiento es integral dentro de todo el cuerpo, de ahí la importancia de comprender por qué debemos ejercitarnos, no solo es estética, no solo es tener un cuerpo voluminosos sino tener un cuerpo sano.

En la actualidad he visto como se ha perdido poco a poco el interés por hacer actividad física y se extienden más las barreras del sedentarismo. El mundo actual es un universo sedentario, la globalización nos ha quitado las ganas de movernos y de ser felices; la tecnología se ha convertido en una extensión del hombre, en donde ya no hay que movernos ni de nuestro sillón para encender la luz eléctrica, en donde el único deporte que percibimos es el que vemos en la televisión, ya los niños no están en la calle jugando y gozando la vida, están sentados en la acera jugando sí pero no con el teléfono, y en donde la única actividad física que hacemos es con un aparato en la sala de nuestra casa, ya ni el aire puro nos gusta disfrutar. Esto es lo que nos motiva para hacer este trabajo, la actividad física no debe ser una imposición,

debe de ser algo que nos nazca porque así es la única forma de disfrutarlo, este es otro motivo para este trabajo, mostrar los beneficios que nos trae para nuestra salud el practicar de una forma responsable la actividad física.

Para dar cumplimiento a lo antes expuesto se proponen los siguientes **objetivos**: Definir conceptos de actividad física, niveles de la actividad física, tipos de actividad física, sedentarismo y salud. Todo esto para un mejor rendimiento en trabajo de un médico general. Relacionar la actividad física con el estado de salud para concebir recomendaciones y mejorar el estado de salud de las personas, todo esto como parte del plan de promoción y prevención para nuestros pacientes.

DESARROLLO

En nuestro mundo de hoy, un mundo globalizado y preocupado por la producción y el desarrollo de nuevas tecnologías y avances científicos, en donde a las personas se les cambió el chip del trabajo en equipo, del cuidado de la naturaleza y del disfrutar día a día de las cosas tan sencillas como el salir a la calle, correr y disfrutar del aire puro, porque

hago referencia a esto, porque dentro de estas pérdidas tan inmensas de la humanidad está las ganas de hacer actividad física, algo que directa o indirecta forma afecta a nuestro cuerpo, el movimiento es algo necesario y vital para el ser humano y todos los animales, ya que aparte de ser una forma de sobrevivir es una forma de vivir. La actividad física (AF) es un concepto muy usado pero que a veces no entendemos y que no solo es movernos y ya, sino que va más allá de la barrera del movimiento. La actividad física se define como cualquier movimiento corporal realizado por los músculos esqueléticos que producen un gasto de energía⁽¹⁾ es cualquier actividad que involucre movimientos significativos del cuerpo o de los miembros...todos los movimientos de la vida diaria, incluyendo el trabajo, la recreación, el ejercicio y las actividades deportivas⁽²⁾ estas dos definiciones diferentes pero de un mismo concepto demuestra la versatilidad de la actividad física, nos es solo un movimiento de músculos del cuerpo sino que es una actividad integral del organismo en donde se involucra toda la maquinaria del organismo y que no solo se practica haciendo ejercicio físico sino

que el diario vivir y la recreación también contribuyen a este. Después de conocer que es la actividad física es importante conocer los diversos niveles de actividad física, los que corroboran la integralidad de esta práctica. AF muy liviana o ligera, liviana o moderada, pesada o vigorosa y la AF muy pesada o vigorosa.⁽³⁾ Ahora vamos a ejemplificar cada uno de los niveles de la actividad física para así entender más fácil cada uno de ellos, la liviana o ligera tiene como ejemplos ducharse, afeitarse, vestirse y cocinar, también trabajar en el computador o estar parado.⁽³⁾ Liviana o moderada, en este nivel puede estar recoger la basura, ordenar, realizar trabajos manuales.⁽³⁾ Pesada o vigorosa aquí está el subir escaleras a velocidad moderada, jugar fútbol, patinar y subir un cerro.⁽³⁾ Y por último la muy pesada o muy vigorosa que puede ser cargar elementos de mucho peso, esquiar y subir escañeras muy rápido y con peso. También es importante reconocer los tipos de actividad física: el ejercicio y el deporte, estos dos tipos pueden sonar muy similares, pero en realidad son muy diferentes, el ejercicio es una actividad física del tiempo libre, dirigida con la intención de desarrollar aptitud física.⁽²⁾

El deporte, es una subcategoría de la actividad física, especializada, de carácter competitivo que requiere de entrenamiento físico y que generalmente se realiza a altas intensidades... está reglamentada por instituciones y organismos estatales o gubernamentales.⁽²⁾ Esto en términos generales es la actividad física pero también debemos de conocer la contraparte y que es la que nos agobia y tiende a aumentar si la dejamos, el sedentarismo, es considerado como una forma o estilo de vida con poco movimiento, que perjudica las diferentes esferas físicas, psicológicas y sociales de los individuos,⁽³⁾ todo esto es lo que nos está generando el ritmo tan acelerado de vida que uno creería que por "acelerado" nos debería de exigir físicamente más y no, es lo contrario nos lleva a ser más quietos, más pasivos, y si nos volvemos quietos no solo la musculatura cesa de trabajar sino todo el cuerpo, todo el cuerpo se va apagando de forma ligera y cuando necesitamos activarlo no va a funcionar y en ese momento nos daremos cuenta la necesidad de estar activos y sanos. La relación de estos dos puntos aquí se expresa en la salud, el estado de salud es la

mejor forma de medir nuestro nivel de actividad física, si tenemos un muy buen nivel de ejercitación nuestro organismo será activo y siempre en busca de más, pero si es lo contrario nos conformaremos con lo básico y seremos ineficientes, ¿qué es salud?, es algo que nos preguntamos mucho y es claro que no solo es la ausencia de una enfermedad, sino que va más allá. La salud se describe como un proceso de autorregulación dinámica del organismo frente a las exigencias ambientales, lo que permite adaptarse para disfrutar la vida...adaptación constante a las condiciones de vida.⁽²⁾ Este concepto de salud considero que está enfocado solo en una parte de todo lo que en realidad es salud, aunque igual afirma que no solo es la ausencia de la enfermedad, la salud es ese estado de bienestar físico, mental y social de un individuo, claro que ayuda a adaptarse, pero eso no es todo, el ser humano es biológicamente social, debe vivir en comunidad, y no solo disfruta la vida, hace vida, participa en la vida e incluso puede modificar la vida, el hombre es fundamental en el desarrollo de la vida del universo,

participa en ella, por eso no podemos decir solo la disfruta.

Durante todo este texto nos hemos referido indirectamente como la actividad física influye en la salud, y de cierta forma ese es el eje fundamental de este texto. La actividad física y el deporte son beneficiosos para la salud de las personas en diferentes ámbitos, tanto orgánicos como psicológicos,⁽⁵⁾ no es solo músculo y huesos los que se ven beneficiados de la actividad física, sino que es un beneficio integral en donde se pone en función todo el cuerpo y todo este se beneficia, el deporte genera felicidad, porque se estimula incluso el sistema endocrino que secreta múltiples hormonas, incluso llamadas "hormonas de la felicidad", la realización de éstos genera efectos protectores a nivel cardiovascular, respiratorio y músculo esquelético,⁽⁵⁾ otra vez volvemos a lo mismo, el ejercicio es integral beneficia a todo el organismo, de ahí la importancia de ser activos físicamente. La prevención de enfermedades agudas y crónicas también se puede dar a través de la ejercitación física, múltiples beneficios de un estilo de vida activa como factor protector de enfermedades cardiovasculares, obesidad,

diabetes y algunos tipos de cáncer como el de colon y el de mama,⁽⁴⁾ sin duda alguna, el ejercitarnos es saludable y por eso se hacen recomendaciones para mantener un buen estado físico y así preservar la salud, en niños y adolescentes se recomienda hacer 60 minutos de actividad diaria que puede ser leve o moderada y en algunos casos intensiva, en el caso de los adultos se es un poco más exigente, se recomienda también 60 minutos de actividad diaria pero que si tiene que ser más enfocada a explotar el cuerpo a un nivel superior, para así tener mejores condiciones físicas orgánicas y psicosociales, para los adultos mayores se recomienda estar físicamente activas iniciar de forma leve e ir aumentando poco a poco hasta moderado para así estar siempre activos y saludables. Todas estas recomendaciones también están relacionadas con mantener hábitos de vida saludable, el consumir alcohol de forma adecuada, el no fumar, y el tener una buena alimentación, esto es indispensable para el éxito del ejercicio.

Poco a poco se logró hablar de cómo la actividad física si influye en la salud y la

invitación es a que no nos quedemos sentados viendo pasar a vida, corramos tras nuestros sueños y que más que con eso estamos saludables.

CONCLUSIONES

La actividad física sin ninguna duda es un factor determinante para el estado de salud de las personas, el nivel y el tipo de actividad depende de las capacidades físicas y del propósito particular de cada individuo, pero algo en común siempre será el beneficio de la salud, por eso todas las personas de cualquier

edad debemos de ser activos físicamente para así prevenir un cierto grupo de enfermedades y además tener una vida llena de alegría.

Hacer ejercicio no es solo estar en un gimnasio, sino que, desde lo más sencillo y cotidiano podemos tener una vida activa.

Abandonar los hábitos tóxicos es muy importante para llevar una vida saludable.

Cuando nos ejercitemos no pensemos solo en la estética sino en el buen estado que ocasiona para el cuerpo.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Arias Orozco KM, Garrido García AF, Vargas Guerrero JC, Paredes Bermúdez M. Prevalencia de Actividad Física en los estudiantes de la Universidad del Magdalena, Santa Marta, Colombia. *RevMed Evidencias* 2014, 3(2): 15-22.
2. González AM, Tamayo OE. Obstáculos cognitivo-emotivos para la realización de actividad física en estudiantes universitarios. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, niñez y juventud*. 2012. 10(1).
3. Rangel Caballero LG, Rojas Sánchez LZ, Gamboa Delgado EM. Actividad Física y composición corporal en estudiantes universitarios de cultura física, deporte y recreación. *RevUnivInd Santander Salud*. 2015; 47(3).
4. Rubio Henao RF, Varela Arevalo MT. Barreras percibidas en jóvenes universitarios para realizar actividad física. *Revista Cubana de Salud Pública*. 2016. 42(1).
5. Sánchez Delgado Juan C. Definición y clasificación de actividad física y salud. *Journal Publice Standard*. 2006.