

Importancia de la práctica de la actividad física en adultos mexicanos

La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2020) define la Actividad Física (AF) como cualquier movimiento corporal por los músculos esqueléticos, relacionado con el gasto de energía. Se recomienda que adultos de 18-64 años realicen actividades de intensidad leve (una persona puede mantener una conversación mientras lleva a cabo la actividad), moderada (actividades de paso ligero, bicicleta o bailar) de 150 a 300 minutos, vigorosa (actividad intensa como el baloncesto, la natación) de 75 a 150 minutos a la largo de la semana, también deben realizar actividades de fortalecimiento muscular dos o más días a la semana, para la prevención de las enfermedades crónicas no transmisibles (Aznar Laín, 2009).

Además, la actividad física puede ser categorizada en: actividad física ocupacional (AFO) actividad que está asociada con un trabajo, actividad física de transporte (AFT) actividades que realizan las personas caminar o ir en bicicleta para llegar a un lugar, actividad física domestico (AFD) actividades de tareas domésticas que realizan las personas, actividad física de tiempo libre (AFTL) actividades que las personas que realizan actividad en su tiempo libre (Hormiga – Sánchez et al., 2015)

La actividad física presenta diferentes beneficios para la salud entre ellos los: antropométricos (control o perdida de la grasa corporal, mantener o incrementar la masa muscular), fisiológicos (disminución de enfermedad cardiovascular, hipertensión, diabetes tipo 2), psicosocial y cognitivo (mejora el autoconcepto, la autoestima, la imagen corporal, el estado de ánimo, depresión y funciones cognitivas), caídas (reducción del riesgo de caídas y lesiones por la caída), terapéuticas (beneficios en el tratamiento de la enfermedad arterial coronaria, hipertensión, colesterol alto, osteoartritis, trastornos de ansiedad y depresión, demencia) (Matsudo, S. M., 2012).

Según el INEGI (Instituto Nacional de Estadística Geografía e Informat INEGI, 2021) en México, el 38.9% de la población es activa físicamente. El 43.8% de los hombres y 34.4% de mujeres declararon realizar deporte o ejercicio físico en tiempo libre. El 60.4% de la población de 18 años o más declaró ser inactiva físicamente, siendo el 66.7% son mujeres,

el 5.6% nunca han realizado práctica físico-deportiva, en los hombres el 53.3% son inactivos y el 8% nunca han realizado alguna práctica con anterioridad.

Al analizar la situación de nuestro país en los últimos años observamos que el tema de la actividad física sigue siendo un tema muy importante, pero con poca práctica en la sociedad. Su importancia radica en que puede mejorar el estado muscular, cardio respiratorio, la salud ósea, reducir el riesgo de hipertensión, diabetes, mejorar la salud mental y ayuda a mantener un peso corporal saludable (OMS, 2020). Es fundamental hacer más promoción de los numerosos beneficios en la práctica de la actividad física, ya sea a corto, mediano y largo plazo. También es importante comunicar a la población lo fácil y accesible que puede ser realizarlo ya que puede contar como actividad física el trayecto que se ocupa en caminar para llegar al trabajo o escuela, actividades domesticas como barrer o trapear, sacar a pasear a tu mascota.

Referencias

- Aznar Laín, S. &. (2009). Actividad física y salud en la infancia y la adolescencia. Guía para todas las personas que participan en su educación. En S. &. Aznar Laín, *Capítulo 1. Conceptos importantes en materia de Actividad Física y de Condición Física* (págs. 11-19). España : Grafo, S.A.
- Hormiga-Sánchez, C., Alzate-Posada, M., Borrell, C., Paléncia, L., Rodríguez-Villamizar, L., & Otero-Wandurraga, J. (2015). Actividad física ocupacional, de transporte y de tiempo libre: Desigualdades según género en Santander, Colombia.
- Instituto Nacional de Estadística Geografía e Informat INEGI. (2021). RESULTADOS DEL MÓDULO DE PRÁCTICA DEPORTIVA . *COMUNICADO DE PRENSA NÚM. 64/21*, (pág. 2).
- Matsudo, S. M. (2012). Actividad física: pasaporte para la salud. *Revista Médica Clínica Las Condes*, 23(3), 209-217.
- Organización Mundial de la Salud. (26 de 11 de 2020). Directrices de la OMS sobre Actividad Física y Comportamiento Sedentarios. *Organización Mundial de la Salud*, 2-5. Obtenido de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

Sobre los autores

Autor: Diana Patricia López Quiroz

Estudiante de la carrera de Enfermería, cuenta con certificado en la Capacitación sobre COVID-19 para trabajadores de salud por la Universidad Stanford.

Departamento: Escuela Ciencias, departamento Ciencias de la Salud

Carrera: Enfermería

Nombre del Mentor: Taisa Sabrina Silva Pereira

Contacto: taisa.silva@udlap.mx

Doctora y Maestra en Salud Colectiva por la Universidad Federal del Espíritu Santo y Licenciada en Nutrición por la Facultad Católica Salesiana do Espírito Santo. Es especialista en Gestión de Políticas Públicas en Género y Raza. Investigadora del Estudio Longitudinal de Salud de Adultos – ELSA Brasil considerado el mayor estudio epidemiológico de América Latina. Su línea de investigación está en el área de epidemiología nutricional principalmente con enfermedades crónicas no transmisibles y posee diversas publicaciones en revistas internacionales de alto impacto. Es miembro del Sistema Nacional de Investigadores (SNI) nivel 1.

Colaborador: Oscar Geovanny Enríquez Martínez

Contacto: ndoscar.enriquez@gmail.com

Doctorado en Salud pública, Magister en Nutrición y Salud, Nutricionista y Dietista. Docente Universitario en Colombia y Brasil. Conferencista, Investigador en el área de la nutrición, enfermedades crónicas no transmisibles, epidemiología nutricional, y Revisor de revistas científicas.