

IMPORTANCIA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

Licda. Andrea José Torres

Uno de los problemas actuales y que van en ascenso con rapidez, es el aumento del sobrepeso, la obesidad y el incremento de una vida sedentaria; por causa de un estilo de vida rápido, cambio de hábitos y en donde el tiempo es el limitante y detonante para realizar las diversas actividades, lo que provoca que comamos cualquier cosa, no hagamos actividad física sino que permanezcamos en la computadora y otros juegos que requieren que permanezcamos sentados por mucho tiempo principalmente en los niños y adolescentes.

De todos los aspectos relacionados con los estilos de vida saludables, se tiene que destacar la importancia de la actividad física. Si bien todos sabemos que la actividad física es uno de los pilares importantes de nuestra salud, no muchas personas conocen los múltiples beneficios y las infinitas formas de realizar actividad física sin la necesidad de ir a un gimnasio particular.

Por lo tanto, aquí se enlistan algunos de los muchos beneficios de la actividad física:

Se asocia a menor riesgo de enfermedad cardiovascular, enfermedad coronaria, accidente cerebrovascular, etc.

1. Ayuda a prevenir enfermedades como la diabetes, hipertensión, osteoporosis, cáncer de colon, etc.
2. Aumenta la flexibilidad y movilidad.
3. Mejora la coordinación, habilidad y capacidad de reacción.
4. Ayuda a mejorar la circulación y la capacidad pulmonar.
5. Ayuda a desarrollar fuerza muscular.
6. Ayuda a disminuir la concentración de triglicéridos, colesterol y LDL (colesterol malo) y aumenta el HDL (colesterol bueno)
7. Ayuda a bajar de peso, para mantener un peso saludable.
8. Normaliza la tolerancia a la glucosa.
9. Ayuda a mejorar el funcionamiento intestinal.
10. Ayuda a disminuir la ansiedad, el estrés, la agresividad y la depresión.
11. Ayuda a mejorar la autoestima de la persona.
12. Ayuda a conciliar y mejorar la calidad del sueño.
13. Se utiliza para distraer y relajar.
14. Mejora las relaciones sociales.
15. Eleva la calidad de vida.



Pero claro está, los niños y adolescentes deben de tomar en cuenta la duración, frecuencia e intensidad o dicho de otra manera el tiempo que le dediques, los días a la semana que lo practiques y el tipo de actividad física que realices.

Es recomendable que practiques actividad física 5 días a la semana por lo menos 60 minutos por día; puede realizar actividades como: caminar rápidamente, correr o trotar, bailar, realizar aerobics, natación, bicicleta, subir y bajar escaleras, etc., o bien una combinación de este tipo de actividades. Recuerda que siempre debes de tener una buena alimentación si quieres rendir y que tu cuerpo no tenga un impacto negativo ante la actividad física que realices.

Toma en cuenta los siguientes aspectos:

- Consulta a un profesional de salud antes de iniciar cualquier tipo de actividad, máxime si padeces de alguna enfermedad.
- Selecciona una actividad que disfrutes y te guste.
- Sal en compañía de una o varias personas.
- Empieza lentamente y aumenta la duración gradualmente.
- Siempre tómate de 5 a 10 minutos para realizar ejercicios de calentamiento antes de iniciar la actividad física y ejercicios de estiramiento y enfriamiento al finalizar la actividad física.
- Lleva la cuenta de tus progresos y avances.
- Utiliza ropa y calzado adecuado.

Pero es muy importante que recuerdes que:

Realizar actividad física requiere de un compromiso personal, de esfuerzo diario, práctica constante y progreso lento.

Verás mejores resultados si lo combinas con una alimentación saludable y cambio de hábitos inadecuados.

