

EJERCICIO FÍSICO Y LUCHA CONTRA EL SEDENTARISMO

Llevar una vida activa se asocia con múltiples beneficios para la salud en todas las personas y a cualquier edad. Cuando hablamos de actividad física no nos referimos únicamente a la realización de ejercicio físico sino también a otras actividades que exigen movimiento corporal como las que se realizan durante el juego, el trabajo, en la realización de tareas domésticas, durante el transporte activo (caminar o ir en bici), etc.

Cada vez más estudios científicos evidencian la influencia que ejerce el aumento de la actividad física y la reducción del sedentarismo en mejorar la calidad y la esperanza de vida de la población mientras que la inactividad física se sabe es el cuarto factor de riesgo de mortalidad más importante en todo el mundo, sólo por detrás de la hipertensión, el consumo de tabaco y la hiperglucemia.

Algunos de los beneficios en salud de la práctica regular de ejercicio físico (todos o casi todos los días de la semana) son los siguientes:

- Mejora la forma física (ayuda a mantenerse más ágil disminuyendo el riesgo de caídas).
- Mejora la salud mental (aumenta autoestima, mejora el sueño, reduce síntomas de ansiedad y depresión y disminuye el estrés).
- Facilita un mayor desarrollo de habilidades y oportunidades de socialización aumentando la autonomía y la integración social, especialmente en personas con discapacidad.
- Mejora el aprendizaje y la atención así como el comportamiento y el rendimiento escolar en los más pequeños.
- Reduce el riesgo de padecer sobrepeso u obesidad
- Contribuye a prevenir y mejorar la evolución de las enfermedades crónicas más frecuentes: diabetes, hipertensión, hipercolesterolemia y obesidad.
- Ayuda a disfrutar de una buena calidad de vida.

Es por todo ello que resulta fundamental que la ciudadanía conozca las recomendaciones específicas de actividad física (frecuencia, intensidad, duración, tipo y cantidad total), así como de reducción del sedentarismo y tiempo de pantalla, consensuadas por organismos oficiales para cada grupo de edad.

GRUPOS DE EDAD		RECOMENDACIONES DE ACTIVIDAD FÍSICA	OBSERVACIONES	REDUCIR EL SEDENTARISMO	LIMITAR EL TIEMPO DE PANTALLA ¹
Menores de 5 años	Los que aún no andan	Varias veces al día. Cualquier intensidad.	Fomentar el movimiento, el juego activo y disfrutar	Minimizar el tiempo que pasan sentados o sujetos en sillas o carritos, cuando están despiertos, a menos de una hora seguida.	< 2 años: No se recomienda pasar tiempo delante de una pantalla. De 2 a 4 años: el tiempo de pantalla debería limitarse a menos de una hora al día.
	Cuando ya andan	Al menos 180 minutos al día. Cualquier intensidad.	Realizar actividades y juegos que desarrollen las habilidades motrices básicas (correr, saltar, trepar, lanzar, nadar,...) en distintos ambientes (en casa, en el parque, en la piscina, etc.).		
5 a 17 años		Al menos 60 minutos al día. Intensidad moderada y vigorosa.	Incluir, al menos 3 días a la semana, actividades de intensidad vigorosa y actividades que fortalezcan músculos y mejoren masa ósea.	Reducir los periodos sedentarios prolongados. Fomentar el transporte activo ² y las actividades al aire libre.	Limitar el tiempo de uso de pantallas con fines recreativos a un máximo de dos horas al día.
Personas adultas		Al menos 150 minutos de actividad moderada a la semana o 75 minutos de actividad vigorosa a la semana o una combinación equivalente de las anteriores. Estas recomendaciones pueden alcanzarse sumando periodos de al menos 10 minutos seguidos cada uno.	Realizar, al menos 2 días a la semana, actividades de fortalecimiento muscular y mejora de la masa ósea y actividades para mejorar la flexibilidad. Los mayores de 65 años, especialmente con dificultades de movilidad: al menos 3 días a la semana, realizar actividades de fortalecimiento muscular y para mejorar el equilibrio.	Reducir los periodos sedentarios prolongados de más de 2 horas seguidas, realizando descansos activos cada una o dos horas con sesiones cortas de estiramientos o dando un breve paseo. Fomentar el transporte activo.	Limitar el tiempo delante de una pantalla.

Recomendaciones sobre Actividad Física, Sedentarismo y Tiempo de pantalla. Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención en el SNS. MSSSI, 2015.

¹ El término "tiempo de pantalla" se refiere al tiempo que se pasa frente a una pantalla (televisión, ordenador, teléfonos móviles, tabletas, consolas de videojuegos, etc.) y se identifica como un periodo sedentario, ya que se utiliza muy poca energía durante el mismo.

² El término "transporte activo" se refiere a sustituir el desplazamiento en transporte motorizado por caminar o ir en bici, lo que conlleva un gasto energético mayor, y contribuye tanto a alcanzar las recomendaciones de actividad física como a reducir el sedentarismo.

En la etapa infantil se recomienda tres horas de actividad física a lo largo del día de cualquier grado de intensidad y no dedicar más de una hora seguida, cuando están despiertos, a actividades sedentarias como estar sentados o sujetos en sillas, carros o balancines, o ver la televisión, jugar con el teléfono móvil, ordenador, videojuegos, etc. A medida que los niños y niñas crecen, en la etapa de primaria y secundaria es necesario ir aumentando gradualmente la intensidad de la actividad física, de moderada a vigorosa, al menos una hora al día, también incluir al menos 3 días a la semana actividades de intensidad vigorosa y reducir los periodos sedentarios a un máximo de 2 horas al día cuando se trata de uso de pantallas con fines de ocio. En la edad adulta se recomienda dos horas y media de actividad física moderada y/o una hora y cuarto de actividad vigorosa además de reducir los periodos sedentarios al igual que en la etapa anterior y fomentar el transporte activo y las actividades al aire libre.

Es importante señalar que las recomendaciones de actividad física proponen el mínimo necesario para obtener beneficios en salud; no obstante, un nivel mayor de actividad física puede producir beneficios adicionales. Para los muy inactivos aumentar el nivel, aún por debajo de estas recomendaciones, también puede producir beneficios, por ello es recomendable que de forma gradual vayan incorporando la actividad física en su vida diaria de forma sencilla y se alcancen los mínimos propuestos.

Las recomendaciones pueden aplicarse a toda la población independientemente de su edad, género y estatus socioeconómico, pero necesitan ser ajustadas individualmente si existe alguna discapacidad o circunstancia especial. En estos casos, se recomienda consultar en el Centro de Salud donde podrán darle información de cómo adaptar las recomendaciones de forma individualizada o derivarle al recurso que proceda.

Se trata por tanto de incorporar el ejercicio físico junto a una alimentación equilibrada en nuestras rutinas, contribuyendo así a un estilo de vida saludable que logrará sin duda que “vivamos más y mejor”

https://www.msssi.gob.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/Estrategia/docs/Recomendaciones_ActivFisica_para_la_Salud.pdf