

CAPÍTULO 5:

AUTOCUIDADO



INJUV

Ministerio de Desarrollo Social y Familia



ACTIVIDAD FÍSICA Y RECREACIÓN

CONCEPTOS BÁSICOS

La actividad física y el deporte son herramientas de integración y transformación social y tienen su razón de ser en la búsqueda permanente de una mejor calidad de vida de las personas. Desde esta perspectiva, el papel del Estado es fundamental, pues debe generar las condiciones para que toda la ciudadanía pueda desarrollarse en plenitud y sin distinciones de ningún tipo. La Política Nacional de Actividad Física y Deporte 2016-2025 considera el deporte y la actividad Física como derechos fundamentales y tiene como finalidad garantizar el acceso para toda la población, sin discriminación alguna.

Actividad Física

La actividad física se define como cualquier acción corporal intencionada, orientada a satisfacer las necesidades de la vida diaria, laboral, social o lúdica, generando un gasto energético por sobre los requerimientos basales (Guía para una vida activa, 2004). La actividad física incluye tanto el ejercicio físico como otras actividades que involucran el movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exijan gasto de energía. Entre las actividades físicas se incluyen las que se realizan como parte de los momentos de juego, las realizadas durante el trabajo, las formas de transporte activo, las tareas domésticas y las actividades recreativas, entre otras (OMS, 2004). Constituye también una experiencia personal -o subjetiva-, que permite interactuar con otras personas y/o con el ambiente físico y social (Sandoval, 2014).

Según recomendación de la OMS, se habla de que una persona mayor de 18 años es activa físicamente, si realiza actividad física o deporte, 150 minutos por semana de actividad física de intensidad moderada o 75 minutos por semana de actividad física de intensidad vigorosa. En tanto, se considera inactivo físicamente si realiza actividad física o deporte bajo lo recomendado o no realiza ningún tipo de actividad física.

ACTIVIDAD FÍSICA Y RECREACIÓN

CONCEPTOS BÁSICOS

En relación a los menores de 18 años, la OMS considera que se es activo físicamente, si realiza actividad física y /o deportiva con una frecuencia mínima de 60 minutos todos los días. Parcialmente activo, si se realiza actividad física y/ o deportiva con una frecuencia mínima de 60 minutos por tres días. Y se es inactivo, si se realiza actividad física y/o deportiva con una frecuencia menor a 60 minutos por tres días.

Ejercicio Físico

El ejercicio físico, es una variedad de la actividad física, que se caracteriza por ser planificado, estructurado y repetitivo, realizado con un objetivo, frecuentemente asociado a mejorar o mantener la condición física de la persona (OMS, s. f.; Terrero, 2010), en relación a ciertos atributos como la resistencia cardiovascular y respiratoria, resistencia muscular, flexibilidad y velocidad. El ejercicio físico tiene una clara intencionalidad y sistematicidad que genera una diversidad de adaptaciones tanto a nivel muscular, óseo y metabólico como a nivel respiratorio y cardiovascular, mejorando de esta manera el estado de salud de las personas (Cristi-Montero y Rodríguez, 2014). Tiene la habilidad de reducir directamente los factores de riesgo de las enfermedades crónicas y de catalizar cambios positivos con respecto a otros factores de riesgo para estas enfermedades.

Actividad Recreativa

En la calidad de vida de una persona influyen diversos factores, uno de esos que es la recreación. La recreación, son todas aquellas experiencias que producen placer, pertenecen a la educación no formal que contribuyen en el desarrollo integral del participante, que son llevadas a cabo en su tiempo libre de forma voluntaria (Salazar, 1996)

ACTIVIDAD FÍSICA Y RECREACIÓN

CONCEPTOS BÁSICOS

Dentro de los distintos tipos de actividades recreativas se encuentran las dinámicas o las físicas, que contribuyen en forma directa en el crecimiento y desarrollo físico de la persona, entre las que se encuentran los deportes, juegos y actividades físicas, pasatiempos, música, artes y manualidades, danza, drama y la recreación al aire libre, mental y social (Salazar, 1998).

A pesar de esa gran gama de alternativas que ofrece la recreación, son pocas las personas que las disfrutan, lo cual es una debilidad en la vida de una persona, ya que, debido a esa carencia, pueden aparecer factores de riesgo que afectan la salud física y mental.



 **Hablemos de todo**

INJUV

Ministerio de Desarrollo Social y Familia

