

CAPÍTULO 5:

AUTOCUIDADO



INJUV

Ministerio de Desarrollo Social y Familia



ALIMENTACIÓN**CAUSAS-FACTORES DE RIESGO**

Las oportunidades y dificultades para participar en actividad física y recreativas, pueden hacer referencia a dimensiones tan variadas como: falta de tiempo, de confianza, de dinero, de éxito, tener que hacer otras cosas, aburrimiento, demasiada presión, pérdida de interés, los amigos dejan de participar, miedo a lesionarse, no tener un sitio dónde practicar, falta de apoyo o actividades alternativas.

Entre estas actividades alternativas, uno de los factores frecuentemente considerado como una dificultad para la práctica del ejercicio, es el tiempo dedicado a actividades sedentarias como ver televisión, juegos de consola, teléfono móvil, entre otras, las cuales se han constituido en un hábito, en determinados momentos perniciosos, que obstaculiza la aparición de la conducta de realización del ejercicio. Algunos estudios han puesto de manifiesto que el tiempo que las personas invierten en esta actividad compite directamente con el tiempo que dedican a la actividad física. Otros factores que pueden limitar la participación en actividad física dentro de la comunidad son: coste y accesibilidad de actividades, falta de conocimiento de la oferta disponible, oferta inadecuada de actividades y miedo a integrarse con otros grupos desconocidos (Cachorro y Salazar, 2010).

La Organización Mundial de la Salud (2002) define el sedentarismo como la escasa agitación o movimiento en relación al gasto de energía. Denominando a una persona como sedentaria cuando en sus actividades rutinarias no desarrollan más del 10% la energía que gasta en reposo.

En el sedentarismo inciden diversos factores como, la falta de tiempo para practicar deportes, uso de medios de transporte motorizados y el uso frecuente de pantallas en el trabajo y en la casa. Los periodos sedentarios son aquellos momentos en los que se desarrollan ciertas actividades que consumen muy poca energía como, por ejemplo, estar sentados durante los desplazamientos, en el trabajo, colegio, en la casa o durante el tiempo de ocio (Ministerio de Sanidad Español, 2020).

ALIMENTACIÓN**CAUSAS-FACTORES DE RIESGO**

En 1994 la OMS declaró el sedentarismo como un problema de salud, ya que se calcula que en el 2030, la diabetes, la obesidad y las enfermedades cardiovasculares, derivadas del sedentarismo, serán la causa de más del 70% de la morbilidad mundial.

El sedentarismo constituye, por sí solo, un factor de riesgo para la salud, pues puede favorecer procesos de enfermedades como la aterosclerosis, determinados tipos de cáncer, la osteoporosis, la hipertensión arterial, la diabetes mellitus, las hiperlipidemias, la obesidad y el exceso de estrés, además favorece los procesos degenerativos propios del envejecimiento y no resulta extraño encontrarlo asociado con el mal hábito de fumar, el alcoholismo y hábitos alimentarios inadecuados que también conspiran en detrimento de la salud (Borges, 1998).

En tanto la inactividad física, definida como el no cumplimiento de las recomendaciones mínimas internacionales de actividad física para la salud de la población según la Organización Mundial de la Salud (≥ 150 min de actividad física de intensidad moderada o vigorosa por semana o bien, lograr un gasto energético ≥ 600 MET/min/semana) las personas que se encuentren inferiores a las recomendaciones se consideran inactivas físicamente (Cristi-Montero et al., 2015). Sin embargo, la inactividad física no es simplemente el resultado del modo de vida elegido por una persona: la falta de acceso a espacios abiertos seguros, a instalaciones deportivas y a terrenos de juegos escolares; así como los escasos conocimientos sobre los beneficios de la actividad física y la insuficiencia de presupuestos para promover la actividad física y educar al ciudadano puede hacer difícil, si no imposible, empezar a moverse". (Madrid Salud, 2017).



 **Hablemos de todo**

INJUV

Ministerio de Desarrollo Social y Familia

