

**CAPÍTULO 5:**

# AUTOCUIDADO



**INJUV**

Ministerio de Desarrollo Social y Familia



## ACTIVIDAD FÍSICA Y RECREACIÓN

### CONCEPTOS BÁSICOS

La actividad física es un ejercicio planificado, estructurado y repetitivo, y busca mejorar la condición física. Abarca resistencia cardiovascular y muscular, flexibilidad y velocidad. En contraposición, la inactividad física, definida por la OMS, implica no cumplir con un mínimo de 150 minutos de actividad moderada a la semana.

La recreación, por su parte, incluye actividades voluntarias realizadas en el tiempo libre que contribuyen al desarrollo integral del individuo.

## ACTIVIDAD FÍSICA Y RECREACIÓN

### CIFRAS DE INTERÉS



- El 66.2% de la población mayor de 18 años en Chile es inactiva físicamente. La inactividad es mayor en grupos de menores ingresos.
- En menores de 5 a 17 años, solo el 10% cumple las recomendaciones de la OMS, con diferencias de género.
- La inactividad física es el cuarto factor de riesgo en lo que respecta a la mortalidad mundial (6% de las muertes registradas en todo el mundo).
- La inactividad física es la causa principal de aproximadamente un 21% a 25% de los cánceres de mama y de colon, el 27% de los casos de diabetes y aproximadamente el 30% de la carga de cardiopatía isquémica.

## ACTIVIDAD FÍSICA Y RECREACIÓN

### CIFRAS DE INTERÉS



- Los niveles de actividad física y condición física están asociados positivamente con el mejoramiento del rendimiento académico y el desarrollo de la memoria de trabajo, la flexibilidad cognitiva, la capacidad de inhibición y la planeación secuencial, sobre todo cuando las actividades se centran en trabajos aeróbicos.
- La recreación le sirve al ser humano para generar un estado mental libre de tensiones, así como le provee actividades que favorecen sus relaciones personales, habilidades, destrezas y movilidad y, al mismo tiempo, la satisfacción de vivir.

**ACTIVIDAD FÍSICA Y RECREACIÓN****CAUSAS-FACTORES DE RIESGO**

Oportunidades y dificultades para participar en actividad física y recreativas, pueden hacer referencia a: 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.

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.

## ACTIVIDAD FÍSICA Y RECREACIÓN

### CAUSAS-FACTORES DE RIESGO



El sedentarismo es 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. Se considera un problema de salud desde 1994 y se proyecta que para 2030 sea responsable de más del 70% de enfermedades como diabetes, obesidad y enfermedades cardiovasculares a nivel mundial.

## ACTIVIDAD FÍSICA Y RECREACIÓN

# SÍNTOMAS Y SIGNOS



Algunos signos que se podrían presentar al no realizar la actividad física necesaria para estar saludable corresponderían a:

- Aumento de peso
- Pérdida de masa muscular
- Presentar enfermedades en poco tiempo ya que se debilita el sistema inmune
- Mayor probabilidad para generar ansiedad o depresión
- Problemas para dormir

Además, se pueden incluir otros signos y síntomas que pueden identificar que se posee un estilo de vida sedentario tales como: restricciones del movimiento, dificultad para agacharse, amarrarse los zapatos, recoger objetos del suelo, etc., dolor muscular y articular, fatiga, problemas respiratorios, depresión (la actividad física mejora y ayuda al cuerpo para liberar el estrés y a estimular hormonas que producen felicidad).

**ACTIVIDAD FÍSICA Y RECREACIÓN****HERRAMIENTAS DE AFRONTAMIENTO Y PREVENCIÓN**

La actividad física de manera constante y regular puede ocasionar significativos beneficios para la salud de las personas, tales como, mejorar la musculatura, fortalecer el sistema cardiorrespiratorio, optimar la salud ósea y funcional, disminuir el riesgo de hipertensión, accidentes cerebrovasculares, diabetes, diferentes tipos de cáncer. Además, tiene un efecto positivo sobre el desarrollo cognitivo y en la socialización. Los datos actualmente disponibles indican que muchos de estos beneficios se mantienen hasta la edad adulta.

**Algunas recomendaciones de actividad física elaborada por la Organización Mundial de la Salud para niños, niñas y adolescentes (5 a 17 años) son:**

- Realizar al menos 60 minutos de actividad física diaria principalmente, aeróbica, de intensidad moderada a vigorosa, a lo largo de la semana.
- Realizar actividades aeróbicas de intensidad vigorosa y actividades que refuercen músculos y huesos al menos tres días a la semana.
- Limitar el tiempo que dedican a actividades sedentarias, especialmente el tiempo de ocio que pasan delante de una pantalla.

**ACTIVIDAD FÍSICA Y RECREACIÓN****HERRAMIENTAS DE AFRONTAMIENTO Y PREVENCIÓN**

Respecto a los adultos, personas entre 18 a 64 años, algunas recomendaciones son las siguientes:

- Todos los adultos deben realizar actividades físicas con regularidad.
- Acumular a lo largo de la semana un mínimo de entre 150 y 300 minutos de actividad física aeróbica de intensidad moderada, o bien un mínimo de entre 75 y 150 minutos de actividad física aeróbica de intensidad vigorosa, o bien una combinación equivalente de actividades de intensidad moderada y vigorosa.
- Realizar actividades de fortalecimiento muscular de intensidad moderada o más elevada para trabajar todos los grandes grupos musculares dos o más días a la semana, ya que ello reporta beneficios adicionales para la salud.
- Limitar el tiempo que dedican a actividades sedentarias. Sustituir el tiempo sedentario por una actividad física de cualquier intensidad (incluso leve) se traduce en beneficios para la salud.

**ACTIVIDAD FÍSICA Y RECREACIÓN****HERRAMIENTAS DE AFRONTAMIENTO Y PREVENCIÓN**

Por las características, variedad y beneficios de las actividades recreativas se considera que estas constituyen el medio principal del proceso de educación del tiempo libre para el desarrollo de los conocimientos, habilidades, motivos, actitudes, comportamientos y valores en relación con el empleo positivo del tiempo libre.

**Algunas recomendaciones para motivar a las personas a realizar actividades recreativas son:**

- Realiza actividades que resulten entretenidas, de manera voluntaria sin obligación, que vayan en concordancia con tus preferencias y gustos, como, por ejemplo, asistir a una actividad artística y/o cultural y/o participar en algún taller de manualidades, entre otras.
- Estas actividades pueden ser espontáneas u organizadas, individuales o colectivas.

## ACTIVIDAD FÍSICA Y RECREACIÓN



# HERRAMIENTAS DE AFRONTAMIENTO Y PREVENCIÓN

- Realiza actividades al aire libre, de preferencia que impliquen desplazamiento, como caminatas, senderismo, realizar excursiones algún sitio de interés, entre otras.
- Si se quiere ver una serie en la televisión, se propone hacerlo y realizar una actividad física durante, por ejemplo, con una bicicleta estática (si no se posee, utilizar medios disponibles caseros) y para con esto, aprovechar el tiempo gastado en la pantalla.
- Escuchar música, bailar en la casa, resultaría una actividad entretenida y además se ejercita.



 **Hablemos de todo**

**INJUV**

Ministerio de Desarrollo Social y Familia

