Asociación de Enfermeras AdENyD de Nutrición y Dietética

Ejercicio Físico Vs ESTILO DE VIDA ORIENTADO A LA SALUD.

Carmen Martín Salinas

Asociación de Enfermeras AdENyD de Nutrición y Dietética

Proyecto VIP (Videos de Información a Pacientes)

Coordinadora del Comité Científico

Mari Lourdes de Torres Aured

Autora del audio

Cristina Miguel Atanes

Coordinadora del Proyecto

Mercedes López-Pardo Martínez

Presidenta de AdENyD

Carmen Martin Salinas

www.adenyd.es

@adenyd_asoc

@Adenyd

Papel del Ejercicio Físico en la promoción de la salud

- Ejercicio físico es aquella actividad planeada y repetitiva, realizada con el objetivo de mejorar y/o mantener la salud.
- Es un factor determinante en el consumo de energía, fundamental para conseguir el equilibrio energético y el control del peso
- Proporciona bienestar y contribuye al desarrollo personal y social.

WHO. Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud [Internet]. Who.int. 2018 [cited 9 April 2020]. Available from: https://www.who.int/dietphysicalactivity/strategy/eb11344/strategy_spanish_web.pdf

Ventajas de la práctica regular de ejercicio

Actualmente, la falta de ejercicio físico o sedentarismo es el cuarto factor de riesgo de mortalidad a nivel mundial, precedido por la hipertensión arterial, el tabaquismo y la diabetes.

Tabaco
España 16%
UE 17%

67.000

Alimentación
España 12%
UE 8%

52.000

Alcohol
España 18%
UE 6%

32.000

Sedentarismo
España 2%
UE 3%

9.500

La evidencia disponible avala los beneficios para la salud de la práctica regular de ejercicio a cualquier edad como medio para promover la salud y prevenir y mejorar la evolución de las enfermedades crónicas de mayor prevalencia.

OECD and World Health Organization (acting as the host organization for, and secretariat of, the European Observatory on Health Systems and Policies). [Internet] 2019 [cited 9 April 2020]. Available from: https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/327356/9789289051750-eng.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Asociación de Enfermeras AdENyD de Nutrición y Dietética

Beneficios

Ejercicio físico en menores de 18 años

A edades tempranas, promueve un crecimiento y desarrollo saludable.

Mejora la forma física, la fuerza muscular, la masa ósea, así como las habilidades motrices, la postura y el equilibrio.

Ayuda a mantener un peso saludable.

Refuerza la autoestima y la socialización.

Disminuye el desarrollo de factores de riesgo asociados a enfermedades crónicas en la vida adulta.

Plan de acción mundial de la OMS sobre actividad física 2018-2030 [Internet]. Who.int. 2018 [cited 9 April 2020]. Available from: https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_young_people/es/

Recomendaciones para la práctica de ejercicio según edad

Menores de 5 años mínimo 180 minutos/día

Bebés.

Realizar actividad física varias veces al día, mediante juegos en el suelo

No es recomendable el uso de pantallas antes de los 2 años.

A partir de esta edad y hasta los 4 años, se debe limitar el tiempo de pantalla a menos de una hora al día.

Consejos sobre actividad física para niños y adolescentes [Internet]. Aeped.es. 2020 [cited 9 April 2020]. Available from: http://www.aeped.es/sites/default/files/documentos/diptico_actividad_fisica_aep_web.pdf

Recomendaciones para la práctica de ejercicio según edad

Más de 5 y menos de 17 años

60 minutos diarios, como mínimo

Tipo de ejercicio

Actividades que fortalezcan músculos y mejoren masa ósea al menos, 3 días a la semana.

Evitar sedentarismo

- Limitar el uso de pantallas a 2 h diarias, como máximo.
- Fomentar el transporte activo y las actividades al aire libre.

Consejos sobre actividad física para niños y adolescentes [Internet]. Aeped.es. 2020 [cited 9 April 2020]. Available from: http://www.aeped.es/sites/default/files/documentos/diptico_actividad_fisica_aep_web.pdf

Asociación de Enfermeras AdENyD de Nutrición y Dietética

BENEFICIOS DEL EJERCICIO FÍSICO EN LA EDAD ADULTA (I)

Mantiene la agilidad y la capacidad funcional al evitar la pérdida de masa muscular y de masa ósea.

Aumenta la percepción de bienestar, la autonomía y la integración social.

Actividad física para la salud y reducción del sedentarismo. Recomendaciones para la salud [Internet]. Mscbs.gob.es. 2015 [cited 9 April 2020]. Available from: https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/Estrategia/docs/Recomendaciones_ActivFisica_para_la_Salud.pdf

Asociación de Enfermeras AdENyD de Nutrición y Dietética

Reduce el riesgo de desarrollar ciertas enfermedades.

BENEFICIOS DEL EJERCICIO FÍSICO EN LA EDAD ADULTA (II)

Obesidad y Diabetes 2.

Enfermedades cardiovasculares:
↓ presión arterial,
↑ colesterol bueno (HDL)

Mejora la evolución de estas enfermedades crónicas una vez desarrolladas.

OMS | Recomendaciones mundiales sobre la actividad física para la salud [Internet]. Who.int. 2018 [cited 9 April 2020]. Available from: https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations/es/

Asociación de Enfermeras AdENyD de Nutrición y Dietética

Recomendaciones para la práctica de ejercicio según edad

Personas adultas

Semanalmente, mínimo 150 /75 minutos de actividad moderada/intensa respectivamente.

Tipo de ejercicio

Actividades de fortalecimiento muscular, mejora de la masa ósea y ↑ de la flexibilidad, al menos, dos días a la semana.

Evitar sedentarismo

- Limitar el tiempo delante de una pantalla.
- Alternar periodos de descanso con breves paseos cada 2 horas.
- Fomentar el transporte activo.

OMS | Recomendaciones mundiales sobre la actividad física para la salud [Internet]. Who.int. 2018 [cited 9 April 2020]. Available from: https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations/es/

Recomendaciones para la práctica de ejercicio según edad

Personas + 65 años

Semanalmente, mínimo 150 /75 minutos de actividad moderada/intensa respectivamente, según situación individual.

Tipo de ejercicio

Actividades de fortalecimiento muscular, mejora de la masa ósea y ↑ de la flexibilidad, al menos, dos días a la semana.

Actividades para mejorar el equilibrio.

Evitar sedentarismo

- Limitar el tiempo delante de la Tv.
- Alternar periodos de descanso con breves paseos cada 2 horas.
- Fomentar las actividades al aire libre.

OMS | La actividad física en los adultos mayores [Internet]. Who.int. 2018 [cited 9 April 2020]. Available from: https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_olderadults/es/

Asociación de Enfermeras AdENyD de Nutrición y Dietética

Ejercicio físico durante la gestación

Mujer

- Reduce:
  - Riesgo de hipertensión y diabetes gestacional.
  - Dolor de espalda, calambres en las piernas, estreñimiento, etc.

Bebés

- Disminuye el riesgo de exceso de peso al nacer.
- Mejora en la psicomotricidad.
- Más proclives al ejercicio físico.

Postparto

- Mejora el estado de ánimo, la autoestima, la función cardiovascular y permite controlar el peso.

Martínez C. Realización de ejercicio físico durante el embarazo: beneficios y recomendaciones [Internet]. Dialnet. 2016 [cited 9 April 2020]. Available from: https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5714812

Asociación de Enfermeras AdENyD de Nutrición y Dietética

Ante la duda consulte con su enfermera

www.adenyd.es

www.adenyd.es

@adenyd_asoc

@Adenyd