



DEFINICIÓN

Con respecto a Actividad Física podemos definirla como movimiento corporal producido por la contracción esquelética que incrementa el gasto de energía por encima del nivel basal. Si bien, no es la única concepción de lo que es, cabe añadir otras definiciones encontradas, como: “cualquier actividad que involucre movimientos significativos del cuerpo o de los miembros”, y “todas las actividades deportivas”. Considerando cada una de estas definiciones, diríamos que la actividad física comprende diferentes dimensiones, formas y/o sub categorías.



Salud

Con respecto al término salud, se describe como un proceso de autorregulación dinámica del organismo frente a las exigencias ambientales, lo que permite adaptarse para disfrutar de la vida, mientras crecemos, maduramos, envejecemos, nos lesionamos y esperamos la muerte; es decir, una adaptación constante a las condiciones de vida, para poder realizarnos personal o colectivamente. Lo cierto es que no exige ausencia de enfermedad, puesto que cada individuo o comunidad tiene necesidades y riesgos durante su vida, lo cual puede beneficiar o estropear la realización de cada individuo.





Bienestar

En lo que atañe a bienestar, se dice, que es otro de los términos usados de diferentes maneras, lo que puede generar confusión. Ahora bien, con respecto a la relación entre salud y bienestar, se encontró que esta última es un componente positivo de la salud, una sub categoría, que refleja la capacidad del individuo para disfrutar la vida exitosamente, es decir, sentirse bien en el contexto físico, social, intelectual, emocional, espiritual, profesional y ambiental. En conclusión, bienestar puede referirse como un estado de ser, en lugar de una manera de vivir.



Cabe añadir que los contextos mencionados anteriormente, se consideran sub-dimensiones del bienestar, y están relacionados entre sí. En otras palabras, si uno de ellos es afectado, los demás también, alterando por supuesto el bienestar de la persona. Es por ello que los comportamientos y los ambientes saludables son relevantes al promover la salud y el bienestar, y por ende la calidad de vida, que refleja el sentido de la felicidad y la satisfacción por nuestras vidas.

¿Por qué debería hacer actividad física?

El aumento en la actividad física puede darle una vida más larga y mejorar su salud. La actividad física ayuda a prevenir las enfermedades del corazón, y muchos otros problemas. Además el actividad física aumenta la fuerza, le da más



energía y puede ayudar a reducir la tensión. También es una buena manera de frenar el apetito y quemar calorías.

¿Quién debería hacer actividad física?

El aumento en la actividad física puede beneficiar a casi todos. La mayoría de las personas pueden empezar a hacer actividad física gradual y moderado por si mismas. Si piensa que usted no puede hacer actividad física de manera segura por alguna razón, hable con su médico antes de empezar un nuevo programa de



actividad física. En particular, su doctor necesita saber si tiene problemas con su corazón, presión alta o artritis, o si se siente mareado a menudo o tiene dolores en el pecho.

¿Qué tipo de actividad física debo hacer?

Las actividades físicas que aumentan los latidos de su corazón y mueven grupos de músculos grandes (tales como los músculos de sus piernas o brazos) son los mejores. escoja una actividad que le guste, y que pueda empezar lentamente y aumentar gradualmente hasta que se haya acostumbrado. El caminar es muy popular y no requiere ningún equipo en especial. Otras actividades físicas buenas incluyen la natación, ciclismo, caminar, yoga, Taekwondo, correr y bailar. Tomar las escaleras en vez del elevador, o caminar en vez de manejar, también puede ser una buena manera para comenzar a ser más activo.



Taekwondo

¿Cuánto tiempo debería hacer actividad física?

Empiece haciendo actividad físicas 3 o más veces cada semana por unos 20 minutos o más, y siga haciendo actividad físicas hasta un mínimo de 30 minutos, de 4 a 6 veces por semana. Esto puede incluir varias tandas de actividad de corta duración en un día. Hacer actividad física durante su descanso de almuerzo o mientras hace sus quehaceres diarios puede ser una manera de incluir actividad física si a usted le queda poco tiempo libre en su horario. Hacer actividad física con un amigo o miembro de familia puede ayudar a hacer de esto algo divertido, y tener un compañero puede alentarlos a seguir haciéndolo.

¿Hay algo que debería hacer antes y después de hacer actividad física?

Usted debe empezar una sesión de actividad física con un período de calentamiento gradual. Durante este tiempo (alrededor de 5 a 10 minutos), usted debe lentamente estirar los músculos primero, y poco a poco aumentar su nivel de actividad. Por ejemplo, empiece caminando lentamente y de allí suba la

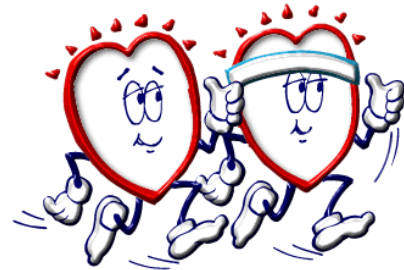


velocidad.

Cuando haya terminado de hacer actividad física, enfríe el cuerpo por unos 5 a 10 minutos. De nuevo, estire los músculos y deje que la velocidad de los latidos de su corazón disminuya gradualmente. Puede usar las mismas actividades físicas de estiramiento que usó durante el período de calentamiento.

¿Cuánto me debería esforzar cuando hago actividad física?

Hasta pequeñas cantidades de actividad física es mejor que no hacer nada de actividad física. Empiece con una actividad con la que se sienta cómodo. A medida que se acostumbra a hacer actividad física, trate de mantener los latidos de su corazón cerca de 60% ó 85% del “ritmo de corazón máximo.”



¿Cómo puedo evitar lesionarme?

La manera más segura de evitar lesionarse durante el actividad física es evitar tratar de hacer demasiado, muy temprano. Empiece con una actividad que sea medio fácil para usted, tal como caminar. Camine por unos minutos al día o varias veces al día. De allí, gradualmente aumente el tiempo y nivel de actividad. Por ejemplo, aumentar la rapidez con que camina en el espacio de varias semanas. Si se siente cansado o adolorido, baje un poco el nivel de actividad física que hizo, o descanse por un día. ¡Trate de no darse por vencido del todo muy rápidamente, aunque no se sienta mucho mejor de inmediato! Hable con su médico si tiene alguna pregunta o piensa que se ha lesionado seriamente.

