



FOTO: JCC

La evidencia es clara y la clave vital es mantener al cuerpo en movimiento a lo largo del ciclo vital, incorporando la actividad física como un hábito que se transforme en un estilo de vida, una vida activa toda la vida.

La OMS y especialistas reconocen que aunque hay parámetros ideales con prácticas de mayor o particulares beneficios, el paradigma actual es que al menos realizar un poco de movimiento es mejor que estar siempre sentado o en reposo, mientras el mensaje es que mientras más se acumule a lo largo del día o semanas más potentes los efectos y mayores los beneficios a la salud.

En este sentido, el mensaje está en que la actividad física es tan amplia que incluye alternativas para todas las posibilidades e intereses en personas de todos los grupos etarios y condiciones y que se puede practicar desde lo más elaborado hasta lo simple y cotidiano, durante momentos de ocio o incluso para cumplir acciones que son parte de la jornada y sin requerir infraestructura o inductoria especial.

Los ideales

El doctor Alex Garrido, académico de la Ucsch, expone que según la evidencia disponible y las recomendaciones generales de la OMS, para obtener los máximos beneficios de la actividad física el mínimo para acumular son 150 minutos distribuidos en la semana de intensidad media a vigorosa, los que deberían dosificarse en 30 minutos en 5 días.

Desde allí releva que "de acuerdo a la OMS sería óptimo llegar a los 300 minutos semanales", y aclara que "no habría inconveniente en aumentar la cantidad de minutos si se realiza una actividad física, deporte o ejercicio físico adecuado a las condiciones de edad, salud u objetivos que tenga".

En este sentido, el doctor Pablo Luna y académico UdeC, explica que tiempos, intensidades y actividades ideales también se han adaptado y especificado según grupo etario. "Tanto los niños y adolescentes, como adultos y personas mayores tienen necesidades diferentes de actividades físicas, según sus características y desarrollo biológico", precisa.

"En adultos, desde los 18 años, son 150 a 300 minutos semanales, más dos veces por semana de fuerza y/o actividades más intensas. En mayores es similar, pero se debe atender el cuidado del equilibrio y ejercicios que permitan mantener una independencia funcional", aclara.

Mientras destaca que la recomendación de la OMS para niños y ado-

Desde lo cotidiano a lo planificado hay posibilidades para acceder y vivir un estilo activo

lescentes es de 60 minutos diarios de actividad física, más otras intensas como deportes o ejercicios de fuerza tres veces a la semana.

Mejores actividades

Y es que los ideales y máximos beneficios no sólo son cuestión de tiempo y van también de la mano de cierto tipo de prácticas, donde no existe una sola que sea universalmente la

mejor y es la combinación e integralidad que completa los efectos positivos a nivel orgánico, físico y mental.

"Los ejercicios aeróbicos de baja y moderada intensidad son los más recomendados, tales como caminar, correr, nadar o andar en bicicleta", afirma el doctor Luna.

"Pero, deben complementarse con ejercicios de fuerza muscular, ya que favorecen el funcionamiento

Pablo Luna, académico UdeC

"Tanto los niños y adolescentes, como adultos y personas mayores tienen necesidades diferentes de actividades físicas, según sus características y desarrollo biológico".

Alex Garrido, académico Ucsch

"Se debe aprovechar cualquier ocasión para aumentar los minutos de actividad física como subir escaleras, transportarse caminando o en bicicleta, pasear a mascotas".

muscular, óseo y el control del peso corporal, favoreciendo el funcionamiento general de nuestro organismo", sostiene el doctor Luna.

Aprovechar toda ocasión

Para llevar un estilo de vida activo y saludable uno de los pilares es promover el movimiento corporal en las jornadas y actividades cotidianas.

Como estrategia básica, sencilla, accesible y efectiva "se debe aprovechar cualquier ocasión para aumentar los minutos de práctica de actividad física como subir escaleras, transportarse caminando o en bicicleta, caminatas con familiares y/o amigos, pasear a mascotas, etcétera", motiva el doctor Garrido. Las labores domésticas también implican movimientos.

También hay evitar estar todo el día sentado y en reposo, por lo que ante jornadas sedentarias como las de oficina o académicas es fundamental realizar pausas activas, parándose regularmente y realizando estiramientos.

Y lo ideal es que se incluyan las prácticas, ejercicios y entrenamientos de mayor intensidad y efectos que las evidencias recomiendan.

En este contexto, para toda persona que comience a realizar un nuevo programa de ejercicios o entrenamientos, recomienda siempre consultar con un profesional de la salud y competente para evaluar el estado e identificar posibilidades o limitaciones que permitan orientar y reducir posibles riesgos de una práctica que incluya actividades e intensidades que no se ajusten a las condiciones individuales.

OPINIONES

Twitter @DiarioConcepcion
 contacto@diarioconcepcion.cl