

Actividad física: ¿Cuánto se necesita?

“La actividad física abarca todos los movimientos en la vida diaria, incluyendo el trabajo, la recreación, el ejercicio y las actividades deportivas...” WHO, 1997

La actividad física no necesita ser ardua para ser beneficiosa. Para un adulto promedio con vida sedentaria, **30 minutos** de actividad física de intensidad moderada, todos o casi todos los días, será suficiente para obtener beneficios de salud. Es más, esos 30 minutos pueden **acumularse durante el transcurso del día** en episodios pequeños de actividad o ejercicio. No es necesario practicar deportes vigorosos, pertenecer a un gimnasio costoso o adquirir equipo especial para lograr resultados positivos de salud.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la actividad física como “todos los movimientos que forman parte de la vida diaria, incluyendo el trabajo, la recreación, el ejercicio y las actividades deportivas”. En realidad, la actividad física es un término amplio que abarca actividades que varían en intensidad desde subir las escaleras regularmente, bailar y caminar, hasta correr, montar bicicleta y practicar deportes. Una actividad física moderada puede llevarla a cabo cualquier persona, sin costo alguno y, además, acomodarse a su rutina cotidiana.

TIPOS DE ACTIVIDAD FÍSICA	
<p>Moderada</p> <ul style="list-style-type: none"> • Caminar enérgicamente • Bajar las escaleras • Bailar • Montar bicicleta • Nadar • Jardinería • Tareas domésticas, por ejemplo lavar los pisos o ventanas 	<p>Vigorosa</p> <ul style="list-style-type: none"> • Correr • Subir las escaleras • Bailar a ritmo intenso • Montar bicicleta cuesta arriba • Ejercicios aeróbicos • Saltar cuerda • Practicar deportes como fútbol, baloncesto, etc.

Pruebas contundentes a favor de los beneficios para la salud asociados con la actividad física moderada no descartan la importancia de ejercitarse más intensamente o practicar deportes. En realidad, es importante recordar que al **aumentar el tiempo, la intensidad o la frecuencia** de la actividad física se obtendrán mayores beneficios.

La frecuencia es decisiva para obtener los beneficios de salud asociados con la actividad física. Hoy se conoce que, los beneficios de salud asociados con la actividad física disminuyen rápidamente cuando uno deja de ser activo. Por ejemplo, los efectos de un paseo de 30 minutos o unos 20 minutos de trote, pueden reducir el nivel de colesterol y triglicéridos en las siguientes 50 horas. Por eso, la adopción de un estilo de vida activo es fundamental.



√ Un ejemplo para combinar el tipo de ejercicio con el tiempo y la frecuencia –

La actividad física de intensidad moderada debe realizarse diariamente o al menos cinco días a la semana. Esto tiene efectos sobre la salud equivalentes a un ejercicio vigoroso realizado tres veces a la semana. Por otro lado, la misma cantidad de actividad física puede ser lograda por diferentes actividades. Por ejemplo, 15 minutos de subir escaleras, 30 minutos de bailar a ritmo intenso y 45 minutos de voleibol proporcionan una cantidad de actividad física similar.

Actividad Física: Hoja Informativa 2 de 5
OPS, Enero 2002



ORGANIZACIÓN PANAMERICANA DE LA SALUD
Oficina Regional de la Organización Mundial de la Salud

Programa de Alimentación y Nutrición/División de Promoción y Protección de la Salud

¡Celebrando 100 años de salud y el Día Mundial de la Salud 2002, dedicado a Actividad Física!

