

El sedentarismo, ¿tiene repercusiones en el estado emocional, además del físico?
Colegio Sagrado Corazón

AUTORAS

Lucía Dosal

Emilia García

Fernanda Marín

Isabel Serio

ASESORAS

Claudia Ruiz

María Del Carmen Rodríguez

Área de conocimiento: Ciencias biológicas y de la salud

Disciplina: Morfofisiología y Psicología

Investigación no experimental

Ciudad de México, México a 18 de febrero de 2016

Resumen:

El sedentarismo o inactividad, es un estilo de vida cotidiano que incluye poca o nada de actividad física. Se ha vuelto más reciente en los últimos años ya que día a día, la vida en las ciudades se vuelve más fácil y cómoda, desde el medio de transporte más accesible hasta la tecnología en casa, por lo que cada vez se necesita menos actividad física para realizar las actividades o tareas cotidianas. Las repercusiones del sedentarismo van mucho más allá del simple sobrepeso o una imagen marcada por la sociedad como estéticamente buena, puede tener otras en la salud y el estado de ánimo como la propensión a diversas enfermedades o la depresión. Evitar una vida sedentaria incluye beneficios físicos, morfológicos y psicológicos al prevenir o evitar algunas enfermedades como varios tipos de cáncer, enfermedades cardiovasculares o depresión, produce endorfinas para sentirse mejor, mucho más feliz y relajado y como un extra, tener una buena imagen física.

Abstract:

Physical inactivity or sedentarism, is a lifestyle which includes little daily amount or no physical activity. It has become more recent in the past years since every day, life in the cities becomes easier and more comfortable, from more accesible transport to technology at home, so every time people need less physical activity to perform daily activities or tasks. The impact of sedentarism go far beyond simply overweight or having a body marked by society as aesthetically good, it may have other health mood and issues like susceptibility to various diseases or depression. Avoiding a sedentary lifestyle includes physical, morphological and psychological benefits like the prevention of some diseases such as various cancers, heart disease or depression, it produces endorphins to feel better, happier and relaxed and as a bonus, have a good body image.

Palabras clave:

inactividad, repercusión, prevención, actividad física

Introducción

¿Por qué la gente lleva una vida sedentaria y qué efectos tiene?

En los últimos años, numerosos estudios han confirmado que la inactividad es causa de enfermedad y que existe una relación entre la actividad física y la mortalidad global. Las personas que llevan una vida activa, especialmente en la vida adulta o en la vejez, tienen una menor probabilidad de padecer enfermedades crónicas o una muerte prematura. La sociedad actual no favorece la actividad física, y factores tales como la industrialización de las fábricas, los sistemas de transporte o los equipos electrónicos en las viviendas han reducido de forma importante la necesidad de desarrollar trabajo físico y han fomentado el sedentarismo.

Por otro lado, el papel del ejercicio físico en la mejora del bienestar individual y social es cada vez más importante para las personas que presentan problemas de

ansiedad y depresión. El ejercicio físico ha demostrado tener un impacto positivo en diferentes ámbitos, como el fortalecimiento de la autoestima, el aumento de la sensación de control, la mejora de la autoconfianza y la mejora del funcionamiento mental.

Si se promueve a la población mexicana a llevar una vida activa en la cual se haga ejercicio físico, entonces se reducirá el riesgo de contraer enfermedades tales como diabetes, hipertensión arterial y cáncer, así como trastornos mentales como depresión, ansiedad y baja autoestima, porque se estará convencido de querer llevar una mejor calidad de vida que no ponga en riesgo la salud.

El estilo de vida en las ciudades modernas, con alto desarrollo tecnológico, donde las personas se dedican más a actividades intelectuales, aumenta la probabilidad de que se presente el sedentarismo. Se calcula que más de un 70 % de la población en los países desarrollados no realiza la suficiente actividad física como para mantener la salud y controlar el peso corporal.

La población presta una enorme atención en el control de la dieta y el tipo y cantidad de los alimentos, sin embargo se le da mucha menor importancia a la cantidad de energía gastada a través de la actividad física, a pesar de que ambos aspectos están íntimamente relacionados y se necesita lograr un equilibrio entre los dos. En relación con la psicología, se sabe que al hacer ejercicio el cerebro libera unas hormonas llamadas endorfinas, que son sustancias que bloquean los detectores del dolor en el cerebro, producen sensación de placer, felicidad y tienen un efecto analgésico natural. También se sabe que es mayor la producción de endorfinas cuando el ejercicio es de alta intensidad y genera un aumento de ácido láctico en la sangre. Por tanto, el realizar actividad física tendrá repercusión no sólo en la salud física sino también en la mental.

Objetivo:

Concientizar a la población de que hacer actividad física es importante, no sólo para tener una buena figura sino para llevar una vida saludable, tanto física como mental; ya que las consecuencias del sedentarismo van mucho más allá que la imagen, y ponen en riesgo nuestra salud y estabilidad emocional. Así mismo, estar convencidos de que el ejercicio trae beneficios que nos llevan a tener una mejor calidad de vida.

Dar a conocer a la población las desventajas del sedentarismo y los beneficios que la actividad física les puede brindar para que puedan escoger tener una vida más saludable.

Evitar que los cambios en el mundo moderno y las ciudades vuelva a una sociedad sedentaria.

Prevenir enfermedades que el sedentarismo puede causar tanto físicas como mentales.

Lograr disminuir los índices de depresión y ansiedad en la población.

Justificación Teórica

El sedentarismo es la falta de actividad física regular, definida como: “menos de 30 minutos diarios de ejercicio regular y menos de 3 días a la semana”. La conducta sedentaria es propia de la manera de vivir, consumir y trabajar en las sociedades avanzadas.

Es importante resaltar qué significa actividad física, ejercicio y para poder analizar después todos los efectos que éstos tienen sobre la salud; la actividad física se refiere a la energía utilizada para el movimiento. Se trata de un gasto adicional de energía que tu cuerpo necesita para mantener las funciones vitales tales como la respiración, digestión, circulación de la sangre, etc. La actividad física diaria se debe a actividades cotidianas como caminar, subir escaleras, hacer tareas del hogar, mover cosas, etc. Pero el ejercicio es un término que hace referencia a movimientos diseñados y planificados específicamente para estar en forma y gozar de buena salud, son actividades tales como ciclismo, correr, aeróbic, etc. Cuando el ejercicio físico se realiza por competición e incluye determinadas reglas que deben cumplirse al hacer ejercicio ya estamos hablando de deporte.

La medida para calcular el gasto energético relacionado a la actividad física se llaman kilocalorías o kilojulios.

Actividad física y salud cardiovascular (infartos)

El llevar una vida sedentaria puede llevarte a tener alguna enfermedad cardiovascular ya que la relación entre estos dos es vital para que nuestro corazón funcione correctamente, sobre todo, cuando hacemos ejercicio la sangre en nuestro cuerpo se está moviendo más rápido que lo normal ya que al acelerarse la frecuencia cardíaca se acelera también la frecuencia respiratoria, esto hace que respiremos más rápido así que está entrando más oxígeno a nuestro organismo que lo normal, porque nuestro cuerpo lo necesita, los músculos al estarse ejercitando necesitan oxígeno, así que respiramos más rápido y esto hace que todas las células de nuestro cuerpo se oxigenen mejor.

Lo que pasa con la gente que muere por enfermedad coronaria cardíaca está relacionada con gente que lleva una vida sedentaria, las enfermedades cardiovasculares están dentro de las tres mayores causas de mortandad en los países desarrollados, y esto ha ido aumentando conforme disminuyen las exigencias de actividad física en la vida laboral y se mejoraran los medios de transporte, es decir la gente deja de caminar porque mientras más desarrollado sea el país mejores van a ser los medios de transporte y no hay la necesidad de moverte mucho para ir de un lugar a otro.

Existen claros beneficios de la actividad física sobre los riesgos de enfermedad coronaria cardíaca, ya que se ha demostrado una relación importante entre la actividad y condición física con factores de riesgo como presión sanguínea, composición corporal y el hábito de fumar.

El estudio conjunto de actividad física y condición física cardiovascular, relaciona estos dos aspectos con perfiles saludables de enfermedades

cardiovasculares, aunque estas relaciones están altamente influidas por la grasa corporal, es decir, los que hacen actividad física y tienen condición física tienen a tener menos porcentaje de grasa corporal en el cuerpo, lo que ayuda a prevenir o evitar enfermedades cardiovasculares.

El aumento de la revascularización del miocardio y una mejor estabilidad de los impulsos eléctricos del corazón (Bouchard y Despres, 1995) explica por qué la actividad física es una influencia beneficiosa sobre las enfermedades del corazón.

Está comprobado que los niveles de actividad y condición física cardiorrespiratoria muestran una relación inversa y gradual con el riesgo de infarto de miocardio agudo ya que mientras más realizan actividad física y tienen mejor condición física son personas que no tienen riesgo de tener un infarto de miocardio agudo, en cambio los niveles bajos de actividad física y de condición física cardiorrespiratoria son, sin lugar a duda, factores de riesgo independientes para la enfermedad coronaria.

Los cambios de hábitos de vida hacia actitudes más activas físicamente no se deben limitarse únicamente a la población sana, y los programas de ejercicio deberían de formar parte de la rehabilitación de pacientes con enfermedad coronaria. Diversos estudios clínicos y con técnicas de observación demuestran una disminución en la frecuencia de mortalidad entre los pacientes participantes en programas de rehabilitación con ejercicio, en comparación con los no participantes en estos programas.

Los pacientes participantes en programas de ejercicio parecen experimentar una reducción de aproximadamente un 25% de mortalidad por problemas cardíacos y de todo tipo.

Actividad física y lípidos en la sangre

Al hacer ejercicio, tu cuerpo se está moviendo y tu sangre también, como ya habíamos mencionado antes, la frecuencia cardíaca aumenta y tu sangre se está moviendo más rápido que al estar en reposo, lo que hace este movimiento de tu cuerpo y que tu frecuencia cardíaca aumente es mover toda la grasa que se encuentra en las arterias, que si eres una persona que hace ejercicio no debería de haber gran cantidad de grasa en las arterias pero es normal que lo haya, al moverse esta grasa ya no se queda en un lugar con posibilidad de que se siga pegando la grasa en el mismo lugar y se forme un tapón y esto cause un infarto y muy probablemente la muerte, al moverse esta grasa estas evitando que se tape una arteria además de que estás quemando la grasa que no necesita tu cuerpo.

Al hacer un experimento sobre este tema, los autores del experimento pudieron concluir que el entrenamiento con ejercicio aeróbico de moderada a alta intensidad puede originar una mejora en el perfil de lípidos en sangre, aunque los datos son insuficientes para establecer una relación dosis-respuesta.

La asociación entre un alto nivel de actividad física y un perfil saludable de lípidos sanguíneos parece depender más de la cantidad que de la intensidad del ejercicio, es independiente del sexo y es ya evidente en los niños, encontrándose en

edades de 10 a 15 años (Suter y Hawes, 1993). Este hecho es de gran importancia, pues depende del estilo de vida negativo en la infancia llevará a un riesgo aumentado de enfermedades relacionadas con los mismos en la edad adulta.

Actividad física e hipertensión arterial

Este subtema se relaciona mucho con enfermedades cardiovasculares e infartos ya que la hipertensión arterial es uno de los factores de riesgo más importantes para el correcto funcionamiento del sistema cardiovascular.

La hipertensión arterial ha aumentado su incidencia en las sociedades desarrolladas y es también uno de los factores que salen favorecidos al incluir la actividad física en la vida de alguien que la padezca.

El Colegio Americano de Medicina Deportiva (ACSM) (1993) sostiene que el entrenamiento con ejercicios aeróbicos en individuos que tienen alto riesgo de desarrollar hipertensión reducirá el aumento en la presión sanguínea que se pudiera producir con el tiempo, de ahí su utilidad como una estrategia no farmacológica para reducir la hipertensión en los individuos susceptibles.

Según el ACSM los hipertensos físicamente activos y con buena condición física aeróbica tienen unos riesgos de mortalidad marcadamente más bajos que los hipertensos sedentarios y de pobre condición física, probablemente porque el ejercicio también mejora un buen número de otros factores de riesgo de enfermedad cardiovascular. Sería, por tanto, razonable recomendar la práctica del ejercicio como una parte de la estrategia inicial de tratamiento para los individuos con hipertensión esencial suave a moderada.

Diabetes

La incidencia de la diabetes tipo II y no insulino dependiente ha aumentado diez veces en los años ochenta, esto tiene relación con la gente que tiene sobrepeso, es decir, las personas que padecen de sobrepeso son en las personas que se ha visto este incremento.

¿Por qué la actividad física beneficia a pacientes con diabetes y reduce la posibilidad de desarrollar esta enfermedad? La actividad física lo que hace es que modifica la composición corporal, ya que aumenta la masa muscular y disminuye el porcentaje graso. También, facilita la entrada de la glucosa a la célula y aumenta la sensibilidad de los receptores a la insulina.

En la diabetes tipo I la insulina es lo más importante del tratamiento, en el que el ejercicio puede cooperar siempre y cuando se respeten algunas condiciones.

Si los niveles de insulina están elevados antes de hacer ejercicio, especialmente de gran intensidad, puede producir hipoglucemia pero para evitar que esto ocurra debes ingerir algún alimento entre 1 y 3 horas antes del ejercicio, consumir algún alimento rico en carbohidratos durante y aumentar la cantidad de alimento en los siguientes días, debes reducir la dosis de la insulina y evitar poner la inyección en la región involucrada en la actividad.

Obesidad

Hay una relación entre el aporte calórico y el gasto energético con el peso corporal, ya que el peso corporal está en función de estos dos. Si ingerimos alimentos ricos en calorías entonces tendremos un aporte calórico positivo y esto hará que ganemos peso, pero si hiciste actividad física, entonces hubo también gasto calórico, este gasto hace el efecto contrario, es decir en vez de ganar peso, ocurre el efecto contrario que sería perder peso siempre y cuando el gasto energético sea mayor al consumo o aporte calórico.

Se considera obesidad a partir de 30% de porcentaje graso, y ha aumentado la incidencia de casos de sobrepeso ya que ha habido una reducción progresiva en el gasto energético derivado del trabajo y de las actividades laborales al igual que por un gran consumo energético en la dieta, siendo esto cada vez más extendido en adultos y en niños.

Se cree que el factor que más ha influido en el aumento de sobrepeso fue cuando aumentó la dependencia de la tecnología, ya que la actividad física relacionada con el trabajo y el gasto energético necesario para las actividades comunes de la vida diaria se ha reducido de manera importante.

Salud mental relacionada con actividad física

Antes no se habían relacionado estos dos factores, pero los últimos años se han empezado a relacionar la actividad física con el bienestar psicológico y con aspectos tales como calidad de vida, reducción del estrés, cambios en los estados emocionales y los estados de ánimo, mejora del autoconcepto y disminución en los niveles de ansiedad y depresión.

Con mejora del bienestar nos referimos a sentimientos de satisfacción con la vida, la familia y el trabajo. Este efecto es a largo plazo, no es inmediato, y para que esto ocurra se debe existir un estilo de vida activo más que una intervención concreta y puntual.

Ha sido comprobado con personas sedentarias de la 3era edad, que han sido invitados a participar en diferentes tipos de ejercicios, las personas que se vieron involucradas en estas actividades se pudo ver el incremento significativo en el bienestar psicológico y en la satisfacción, siendo las mejoras significativamente más elevadas en el grupo de actividad aeróbica.

Pocas experiencias son tan visibles en la vida como los movimientos físicos, es por ello que el realizar actividad física tiene un papel tan importante en el desarrollo de la autoestima. Hallazgos de diversos estudios indican, por ejemplo, que los hombres mejoran su autoestima tras un programa de entrenamiento con pesas, acompañándose también de percepciones más positivas de la propia imagen corporal y de un incremento autoeficacia física, entendida como la creencia que tiene un sujeto acerca de su capacidad para realizar tareas específicas (Márquez, 1995).

Un elevado porcentaje de la población sufre en algún momento de su vida estados de depresión de moderados a intermedios, llegando en algunos casos al suicidio. La actividad física regular puede reducir los síntomas depresivos.

Se ha demostrado, por ejemplo, cómo las personas de edad que reducían la intensidad del ejercicio físico durante un periodo de varios años tienen más síntomas depresivos al final del estudio que aquellos que habían permanecido activos o incrementaron su actividad física. También se ha observado que los individuos con depresión tienden a ser menos activos físicamente que los no depresivos pero que, tanto el ejercicio aeróbico como el de fuerza manifiestan efectos de reducción significativa de los síntomas depresivos (Dunn et ál., 2001).

Incluso en el ámbito del tratamiento clínico de la depresión, el ejercicio tiene una utilidad terapéutica, y se ha puesto manifiesto que el ejercicio aeróbico de intensidad moderada durante 30 minutos al día en un tiempo tan corto como diez días produce mejoras significativas.

Efectos de la actividad física en el cerebro

El deporte y el cerebro van de la mano ya que se afectan mutuamente, es decir, si hacemos ejercicio favorecemos la salud del cerebro, y un cerebro en forma y saludable hace que haya una mejora en el rendimiento físico y en la técnica deportiva.

Lo más efectivo para tener un cerebro sano es llevar un estilo de vida saludable y completo, en el que incluya deporte, ejercicio cerebral para entrenar las capacidades cognitivas, una adecuada nutrición, el control del estrés, etc.

Tenemos la idea de que el cerebro y el cuerpo son dos cosas diferentes, que están separadas, pero no, esta idea es equivocada y deberíamos cambiarla. Estos dos conceptos son como uno mismo, agrupándolos en un mismo concepto sería: la salud.

La actividad física influye en la manera en que pensamos y sentimos y afecta el aprendizaje, al estado de ánimo, a la atención, a la ansiedad, al estrés y tiene la capacidad de inmunizarnos contra algunas enfermedades o, al menos, detenerlas.

Algunos de los beneficios más llamativos e importantes que produce la realización de actividad física son la neurogénesis (creación de neuronas) y la disminución de la muerte de las neuronas (apoptosis); Además, el ejercicio hace que las conexiones entre las neuronas sean mayores, más fuertes y eficaces, favoreciendo capacidades como aprendizaje y memoria, entre otras.

Actividad Física Beneficiosa, ¿qué es lo que realmente cuenta?

Algunos autores han definido como “sedentarios” a quienes gastan en actividades de tiempo libre menos del 10% de la energía total empleada en la actividad física diaria. Un informe del US Department of Health and Human Services publicado en 1995 recomendando agregar un gasto adicional de alrededor 150 kcal al consumo energético diario para lograr mayores beneficios de salud probablemente dio

sustento a esa definición, ya que estas 150 kcal adicionales (cifra cercana 30 minutos de caminata todos los días de la semana).

Basados en esa definición de sedentarismo, varios estudios hechos en diferentes regiones han señalado cifras de prevalencia de alrededor de 84% en los hombres y 89% en las mujeres. En nuestro medio, la Encuesta Nacional de Salud, publicada en el año 2003, consideró como activa “a la persona que practica una actividad física fuera del horario de trabajo equivalente a 30 minutos 3 veces por semana”, y “sedentarios” a quienes no cumplían esta meta (88% de los hombres y 91% de las mujeres); evidentemente la energía gastada en los otros dominios de actividad no fue considerada en esta encuesta.

¿Cómo lograr un gasto calórico extra semanal que cumpla los objetivos de protección cardiovascular? Para muchos en los que el uso de tiempo libre diario para desarrollar actividades de ejercicio físico resulta difícil o imposible, la oportunidad de hacerlo los fines de semana aparece como una opción válida si se logra una meta de 1.000 kcal o más, de acuerdo a información derivada del estudio de los ex-alumnos de Harvard.

En nuestro medio, en un estudio presentado en el Congreso Chileno de Cardiología de 2008, en el que se evaluó el consumo energético en todos los dominios de actividad diaria en hipertensos controlados en consultorios periféricos de la región Metropolitana utilizando el cuestionario IPAQ, se encontró que niveles bajos de actividad ocurrían en sólo el 5.1% de los hombres y el 23.7% de las mujeres. En contraste con la Encuesta Nacional de Salud del año 2003, el 58.4% de los hombres alcanzaron un nivel alto de actividad física, logrando especialmente en el dominio correspondiente a la actividad laboral y de transporte, a pesar de que sólo el 7.6% de la energía gastada ocurrió en actividades de tiempo libre. Estos individuos hubieran sido clasificados como “sedentarios”, de acuerdo a la definición señalada anteriormente. En la programación de campañas de salud públicas destinadas a reducir las conductas sedentarias, aparece entonces como un instrumento indispensable el estudio de la distribución del gasto energético en todos los dominios de actividad de la población a considerar.

En conclusión, las recomendaciones actuales, provenientes de las fuentes más autorizadas sobre la materia, de aumentar el tiempo libre dedicado al ejercicio físico (equivalentes a 30 minutos de caminata diaria). se encuentran a menudo limitadas por la tendencia casi universal (tanto en las sociedades más desarrolladas como aquellas en diferentes grados de transición socioeconómica) de utilizar cada vez más el tiempo libre en actividades sedentarias (tiempo dedicado a la TV, Internet, transporte mecanizado). La importancia del gasto energético global en las actividades diarias suele ser minimizada por una interpretación errónea de esas recomendaciones, reflejada por la tendencia a considerar como “sedentarios” a quienes no satisfacen una cierta cuota de ejercicio físico en tiempo libre, a pesar de

que muchos en realidad pueden alcanzar un consumo energético alto a través de las actividades laborales, domésticas o de transporte.¹

Adolescentes: grupo de riesgo para el sedentarismo

De acuerdo a la Organización Mundial de la Salud (OMS), una gran proporción de personas en el ámbito mundial, se encuentran en riesgo de padecer algún tipo de enfermedad crónica; como resultado de la disminución del gasto de energía – y consecuentemente aumento en la grasa corporal – producto de comportamientos sedentarios y falta de actividad física.

Los adolescentes son un grupo de riesgo debido a que, por un lado han aumentado de manera importante la inactividad física y las conductas sedentarias, como resultado del uso indiscriminado de nuevas tecnologías, particularmente la televisión, Internet, entre otros. Estimaciones de diferentes estudios sugieren que una gran proporción de jóvenes en países desarrollados y en vías de desarrollo ven más de 4 horas por día la TV, el doble de tiempo máximo recomendado. Por otro lado, porque en la adolescencia se establecen patrones de conducta que persistirán a lo largo de la vida y pueden tener un efecto deletéreo para la salud; es decir, aunque estos padecimientos crónicos se presenten en el período de la adultez, el proceso de desarrollo se origina en la adolescencia.

Diversas investigaciones han establecido que las conductas sedentarias y la falta de actividad física de los adolescentes están en parte determinadas por factores de tipo familiar. La atención se ha dirigido principalmente en la evaluación de la influencia de la estructura familiar sobre la conducta de los adolescentes. Se ha reportado que los adolescentes que pertenecen a familias monoparentales ven más TV que aquellos que viven con ambos padres. Se ha propuesto que los efectos de la estructura familiar operan a través de diferentes formas de supervisión y control de la conducta del adolescente; es decir, se considera que vivir en una familia mono-parental se asocia con algunos tipos de conductas de riesgo, debido a la menor capacidad para proporcionar una supervisión adecuada que familias con ambos padres.

La actividad física tiene la capacidad potencial de influir sobre los huesos en riesgo de fractura por osteoporosis, así como de mejorar diversas funciones motrices relacionadas con el riesgo de caídas. La actividad física durante la niñez y adolescencia es esencial para mantener una masa ósea adecuada en la vida adulta. Esto es sumamente importante, pues la fragilidad ósea aumenta el riesgo de fractura y, como la desmineralización ósea es progresiva con la edad, afecta más a los más ancianos. A su vez, en la mujer posmenopáusica, cuando disminuyen los niveles de estrógenos circulantes, aumenta aún más la desmineralización ósea.

¹ Romero, Tomás. (2009). "Hacia una definición de Sedentarismo," recuperado el 15 de febrero de 2016 de <http://www.scielo.cl/pdf/rchcardiol/v28n4/art14.pdf>

Muchos estudios demuestran que la actividad física regular mejora la mineralización ósea en mujeres, ante la presencia de estrógenos.

No obstante, ver a la familia en términos de su estructura presenta dos serias limitaciones: primero, porque concibe a la familia sólo en términos de la residencia habitual de los hijos y considera que ésta característica determina el grado de funcionalidad. En este sentido, Luna-Santos, sugiere que la presencia de hogares monoparentales —específicamente los encabezados por mujeres— indica que existe un proceso de recomposición en las familias; lo cual sugiere que la familia, como el núcleo fundamental de la sociedad, no necesariamente se corresponde con el modelo tradicional; es decir, los lazos de parentesco, esenciales para constituir una familia, rebasan la familia nuclear, elemental o biológica, constituida por una pareja con hijos co-residentes en todos los casos.

Segundo, no da cabida a su dinámica. Existe evidencia que indica que existen múltiples formas como la familia puede tener influencia sobre la conducta del adolescente que incluyen el tipo de relaciones entre los miembros, la calidez y la cercanía y el respeto a la autoridad. Uno de los mecanismos a través de los cuales la calidez y cercanía en la familia puede tener influencia en la actividad física de los adolescentes, es que estas características afectan la salud emocional del adolescente. Las conductas de los padres contribuyen a la baja auto-estima y depresión del adolescente, ambos están inversamente asociados con la actividad física. Una mejor comprensión de estos factores puede contribuir al desarrollo de intervenciones que reduzcan este tipo de conductas de riesgo para la salud.

Hábitos y estilos de vida saludable

Llamamos hábitos saludables a todas aquellas conductas que tenemos asumidas como propias en nuestra vida cotidiana y que inciden positivamente en nuestro bienestar físico, mental y social. Dichos hábitos son principalmente la alimentación, el descanso y la práctica de la actividad física correctamente planificada.

En esta lectura aprenderás pautas básicas para llevar una alimentación saludable equilibrando tu gasto y tu consumo calórico. Podrás reflexionar sobre si das a tu cuerpo todo el descanso que necesita y sobre si en tu estilo de vida incluyes una práctica física continuada y sistemática.

Al finalizar esta lectura, podrás destacar una serie de factores que predisponen a un estado de salud integral e ideal, tales como:

- Alimentación adecuada
- Actividad física regular.
- Descanso adecuado.
- Consumir alcohol con moderación o abstenerse totalmente. Abstenerse de fumar tabaco y de consumir otro tipo de drogas.
- Capacidad para hacer frente al estrés.

La alimentación y sus posibles consecuencias con respecto al riesgo de padecer diversas enfermedades han sido objeto de numerosos estudios, y también estos últimos años se ha empezado a prestar especial atención al beneficio de la práctica regular de ejercicio físico, a favor de reducir el riesgo de contraer enfermedades crónicas y de potenciar el bienestar tanto físico como psíquico.

La idea de que la dieta más adecuada es aquella que tiene en cuenta todas las condiciones que nos caracterizan como personas educadas en una cultura determinada, con hábitos alimentarios concretos, gustos, estado de salud, costumbres e ideales, actividad física y estilos de vida diferentes. Muy pocas veces se considera el género, aunque consideramos que es determinante respecto a la alimentación y la actividad física y actúa como importante aspecto modulador de ambos.

Resultados

El progreso científico y tecnológico desde mediados del siglo xix ha hecho que, especialmente en los países desarrollados, los seres humanos se encuentren mal adaptados a un tipo de vida en la que los alimentos de gran energía son muy fáciles de conseguir y en la que ya no es necesario un gran esfuerzo físico. El 70 % de la población en estos países no realiza la suficiente actividad física como para mantener la salud y controlar el peso corporal. La vida se ha vuelto mucho más fácil y resulta más complicado encontrar el tiempo y la motivación suficientes para mantener una forma física aceptable. Además de comer saludable se necesita actividad física ya que debe haber un equilibrio entre estos dos. El simple hecho de reducir los periodos de inactividad, como aquellos invertidos en ver la televisión, la simple sustitución de estar sentado delante del televisor por mantenerse una hora de pie puede permitir la reducción de 1-2 kg de grasa al año.

Conclusión

El sedentarismo es un estilo de vida más usual en el que no se hace ejercicio físico. Se está volviendo un innegable problema en los países desarrollados y, sin embargo está comprobado que la actividad física reduce el riesgo de padecer enfermedades cardíacas, diabetes y algunos tipos de cáncer, así como controlar mejor el peso y la salud de huesos y músculos. Presenta inmensos beneficios psicológicos, incluyendo un equilibrio mental. Por consiguiente, es necesario un estilo de vida más saludable que incluya ejercicio físico diario y que se fomenten este tipo de actividades en el medio en el que nos movemos.

Referencias

José Cao Tortija, María. (s/f). "Hábitos de alimentación y ejercicio." Recuperado el 16 de febrero de 2016 de <https://uvadoc.uva.es/bitstream/10324/2950/1/TESIS336-130607.pdf>

Romero, Tomás. (2009). "Hacia una definición de Sedentarismo," recuperado el 15 de febrero de 2016 de <http://www.scielo.cl/pdf/rchcardiol/v28n4/art14.pdf>