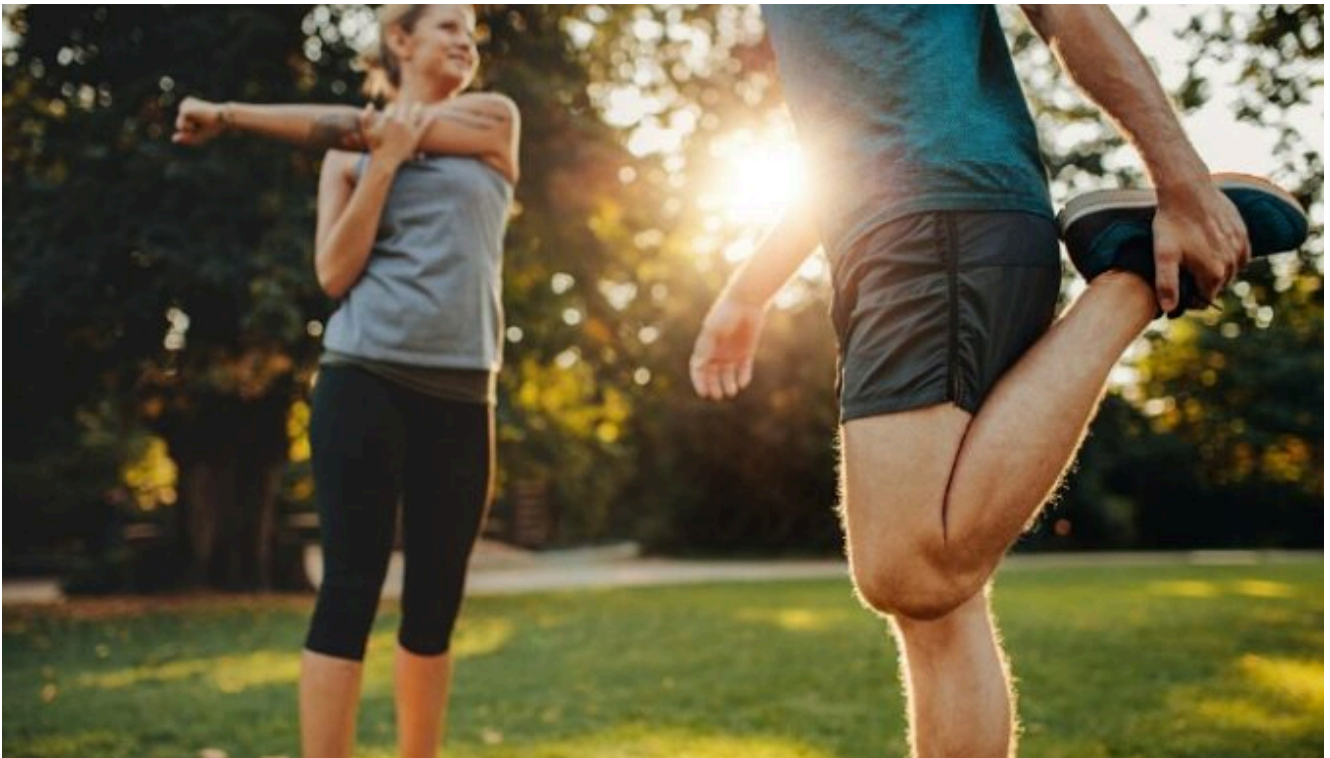


El 85% de la juventud es sedentaria: por qué es importante realizar actividad física

5 agosto, 2023



De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud, las personas deben realizar un promedio de 150 a 300 minutos semanales de actividad física moderada. Caminar o andar en bicicleta, entre otras acciones de baja intensidad, y realizar al menos 2 o 3 estímulos de fuerza.

“Actualmente se recomienda que el momento para comenzar a hacer actividad física sea desde el nacimiento hasta los 5 años. La siguiente etapa abarca de los 5 a los 17, y luego de 18 a 64 y, finalmente, a las personas adultas mayores”, aseguró Rubén Miranda, coordinador del programa.

En general, las recomendaciones son casi las mismas para las diferentes edades, pero en personas adultas se insiste en

acercarse progresivamente a los 300 minutos. Esto también puede ser remplazado por 75 minutos semanales de una actividad vigorosa o deporte.

El programa

El Programa Provincial de Actividad Física trabaja transversalmente y articula con todos los programas de la Dirección de Prevención y Promoción de la Salud. Opera además con las diferentes áreas de deportes y sanitarias de los departamentos de Mendoza. “Creamos una red de actividad física que trabaja en los centros de salud de la provincia, donde hay profesores que atienden a personas con alguna patología crónica no transmisible”, dijo Miranda.

Así, se organizan campañas de actividad física, capacitaciones a efectores de la salud, y asesoramiento a la comunidad sobre los beneficios del ejercicio, como son: evitar todos los riesgos de las enfermedades crónicas no transmisibles (hipertensión arterial, diabetes, obesidad y otras enfermedades cardiovasculares), controlar o disminuir el peso corporal, combatir el sedentarismo, que actualmente ocupa el cuarto lugar de los factores de riesgo a nivel global.

Al respecto, el coordinador explicó cómo se accede al programa: “Las personas que ingresan, generalmente, son derivadas desde los centros de salud. Antes de iniciar, se les piden sus estudios correspondientes, se revisa su historia clínica para saber qué actividad física debe y puede hacer”.

Sedentarismo



El comportamiento sedentario se define como estar más de dos horas por día en una actividad en una posición sentada (silente o reclinada) y donde el gasto metabólico sea inferior a 3,5 calorías.

Los últimos estudios indican que 85% de las infancias y adolescencias (entre 11 a 17 años) en el mundo son inactivas. Y esto repercutirá gravemente a nivel de salud y económico en un futuro próximo.

“Hay muchos factores que contribuyen al sedentarismo en la juventud, como pocos estímulos en las escuelas, situación económica que impide el acceso a clubes, la falta de espacios verdes en los barrios, los problemas de inseguridad y la educación por parte de la gente adulta en lo que respecta a hábitos poco saludables”, apuntó el profesor de educación física.

Actividad física y redes sociales



Sobre este tema, Miranda explicó que “existe mucho contenido e *influencers* que utilizan las redes para mostrar actividad física, pero no son buenos modelos, dado que transmiten figuras que no existen en la realidad y realizan rutinas que tienen poco basamento científico”.

“Esto va desde malas ejecuciones técnicas hasta cargas que las personas que no saben quieren ejecutarlas. Imitar este tipo de actividad trae consecuencias más que beneficios para la salud. Sobre todo para la juventud, que está más expuesta a las redes y no consultan antes de realizar algo y pueden terminar con graves lesiones sobre todo a nivel de columna”, concluyó Miranda.

Fuente: Prensa Gobierno de Mendoza