



GUÍA SOBRE PROMOCIÓN DE LA VIDA ACTIVA

¡ACTIVA TU VIDA, ACTÍVATE!



AL-ANDALUS
Federación Andaluza
de Consumidores y Amas de Casa







Desde antiguo se ha considerado la actividad física como uno de los elementos influyentes sobre la salud. Actualmente esta idea está bastante extendida y reconocida por buena parte de la población. Sin embargo, todavía son muchas las personas que por diversos motivos (ambiental, psicológico, laboral) no asumen la necesidad de implicarse en su práctica regular, o bien les resulta dificultoso iniciarse o mantenerse en la misma.

Paralelo a ello, están predominando nuevos estilos de vida de marcado carácter sedentario. Entre los factores influyentes de esta tendencia cabría mencionar los relacionados con el ámbito laboral y doméstico, la configuración del medio urbano, así como otras actitudes referidas a la movilidad en las ciudades, la utilización de medios de transporte, el empleo del tiempo libre, el ocio y otras influencias absorbentes.

La población debe conocer que la inactividad física va a ocasionar en el organismo una serie de trastornos de salud que llegan a potenciarse cuando se asocian sedentarismo, consumo de tabaco y alcohol y una alimentación inadecuada. Pero todavía resulta más interesante aprender a valorar los beneficios que se pueden obtener a través del desarrollo de una vida más activa, tanto de tipo físico como mental.

La práctica de actividad física no requiere necesariamente tener que acudir a un centro deportivo o gimnasio, realizar ejercicios intensos y dificultosos, ni durante tiempos exagerados. Su práctica regular y moderada y cambios en las actividades adicionales en la vida cotidiana, si se mantienen de forma constante, pueden resultar realmente eficaces.



ACTITUD DE LA POBLACIÓN ANTE LA ACTIVIDAD FÍSICA

La información que se dispone sobre el asunto indica que, al igual que ocurre en el conjunto de las sociedades más desarrolladas, en la nuestra se está dando una tendencia hacia el sedentarismo, con la consiguiente situación desfavorable para la salud.

Como factores de la vida cotidiana influyentes del sedentarismo podríamos destacar:

- en el ámbito laboral y doméstico, el empleo del teléfono, la maquinaria y los electrodomésticos;
- en cuanto a desplazamientos, la utilización de ascensores, escaleras mecánicas y vehículos de transporte;
- y en relación con el ocio, la adherencia a la televisión, el ordenador, Internet, la videoconsola y otros esparcimientos y juegos sedentarios.

Cabe mencionar la situación desfavorable, en muchos casos, de la configuración del medio urbano, respecto de lo más conveniente para el desarrollo diario y en relación con la prác-

tica de actividades recreativas y juegos que supongan gasto energético y ejercitación fisiológica.

En cuanto al empleo del tiempo libre, la Encuesta Andaluza de Salud, de 2006, muestra un manifiesto déficit en la práctica de actividad física o deportiva. También cabe significar, que se observa un descenso de actividad a medida que aumenta la edad, así como una práctica algo mayor del hombre respecto de la mujer.

Sin embargo, debe considerarse que el paseo o la caminata, es decir, andar más o menos deprisa, constituye una actividad física importante. En este sentido, debe valorarse que, según el estudio elaborado por la Empresa Pública de Deporte Andaluz, en 2009, sobre hábitos y actitudes de la población andaluza ante el deporte, más del 60% de los andaluces pasea, siendo las mujeres quienes más lo hacen. Cabe señalar que los grupos de edad más avanzada presentan un mayor porcentaje de adherencia.



SEDENTARISMO Y PROBLEMAS DE SALUD ASOCIADOS

La consecuente inactividad, por sí sola, va a ocasionar en el organismo una serie de trastornos relacionados con el deficiente desarrollo estructural y funcional del organismo, y con el consumo calórico y consiguiente sobrepeso y obesidad: artrosis, osteoporosis, hipertensión, problemas respiratorios y cardiovasculares, diabetes, algunos tipos de cáncer...

Paralelo a ellos, y no menos importantes, merecen tenerse en cuenta otros de tipo psicológico, relacionados con el aislamiento y el fenómeno adictivo: trastornos mentales (depresión, ansiedad) y de la conducta alimentaria (anorexia, bulimia), consumo de tabaco y alcohol y otras conductas adictivas (televisión, Internet, videojuegos, teléfono móvil).



BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA SOBRE LA SALUD Y LA CALIDAD DE VIDA

SOBRE LA SALUD Y LA CALIDAD DE VIDA EN GENERAL

La actividad física moderada, regular y continuada va a aportar grandes beneficios sobre la salud y la calidad de vida, por sí misma, o bien a través del control del sobrepeso y de la obesidad.

La actividad física es beneficiosa para todas las personas. Cualquier actividad física, por insignificante que parezca, puede resultar beneficiosa para todas las personas, inclusive personas mayores y discapacitadas.

En relación con el control del peso, cabe mencionar que no hay que empeñarse en realizar grandes esfuerzos; la actividad física moderada, o incluso la de pequeña intensidad, pero mantenida en el tiempo, es la que resulta realmente eficaz.

SOBRE LA SALUD FÍSICA

Favorece el desarrollo y el mantenimiento de la musculatura; de especial interés en la fase de crecimiento y en los procesos de rehabilitación y adelgazamiento.



Favorece el desarrollo y el mantenimiento de la estructura ósea; de especial interés en la fase de crecimiento y para el control de descalcificaciones (osteoporosis).

Control del peso y la obesidad, a través de la regulación del metabolismo y el gasto calórico, en contraposición al mecanismo ahorrativo del mismo ante la disminución de la ingesta, la inactividad y el adelgazamiento.

Reduce factores de riesgo de salud relacionados con la obesidad, y aún en ausencia de la misma: se reconoce efectos sobre la regulación de la presión arterial y los niveles de colesterol, triglicéridos y glucosa.

Prevención y control de patologías pulmonar, cardiovascular, diabetes II y algunos tipos de cáncer, tanto las asociadas a la obesidad como las que se presentan en ausencia de la misma: insuficiencias respiratorias y cardíacas, infartos, arteriosclerosis, trombosis, varices.

Ayuda al mantenimiento del peso a largo plazo y a controlar el efecto rebote: la actividad física diaria se considera uno de los factores más importantes para mantener el peso por largos periodos; de especial interés en los procesos de control de la obesidad.

Relacionados con la prevención y el control de trastornos psicológicos ligados a cuadros ansiosos, depresivos y estrés; así como de ayuda para el abandono del consumo de tabaco, alcohol y estupefacientes y otras conductas adictivas (televisión, Internet, videojuegos, móvil).

Beneficios extra en relación con la salud mental y el desarrollo de la personalidad, a través del desarrollo de actividades compartidas, en grupo o en equipo.

Facilita el acceso a relaciones sociales y con el entorno natural, con los consiguientes efectos favorables sobre el desarrollo personal y la calidad de vida.



— CONSIDERACIONES Y RECOMENDACIONES SOBRE LA PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA

En relación con la práctica regular de actividad física moderada hay que tener en cuenta que existen numerosas posibilidades recreativas y de esparcimiento que implican este tipo de actividad física al alcance de la mayoría de la población y que resultan fáciles de practicar: caminar, carrera moderada, natación, montar en bicicleta, y toda una serie de juegos o actividades recreativas como el senderismo o el baile.

La Organización Mundial de la Salud, OMS, recomienda en el caso de adultos, la realización de actividad física diaria durante un mínimo de 30 minutos.

En el caso de las personas mayores son recomendables actividades moderadamente intensas tales como caminar o nadar,

así como actividades más enérgicas como caminar rápido o subir escaleras, según sus posibilidades. Mientras, las personas con discapacidad se pueden beneficiar a través de actividades de intensidad moderada como el uso de 30 a 45 minutos de una silla de ruedas (en el caso de personas con movilidad reducida) o sesiones más cortas en una actividad más intensa.

Ante la duda o el desánimo sobre abstenerse o abandonar actividades ya iniciadas habría que considerar la búsqueda de soluciones. Además, hay que tener en cuenta que en este proceso pueden surgir pequeños problemas como la falta de tiempo, la falta de costumbre, el aburrimiento, el cansancio o la decepción por los resultados, y que se pueden y deben superar.



Resulta conveniente escoger aquellas actividades que agraden y que mejor se adapten a la edad, facultades físicas, teniendo en cuenta si se tiene algún tipo de discapacidad o enfermedad crónica, o posibilidades de tiempo y espacio para su materialización, y así favorecer la adherencia y evitar el abandono. La práctica en compañía y la pertenencia a grupos afines, más o menos organizados, también van a facilitar la adherencia a las mismas.

LA CAMINATA MERECE UNA MENCIÓN ESPECIAL

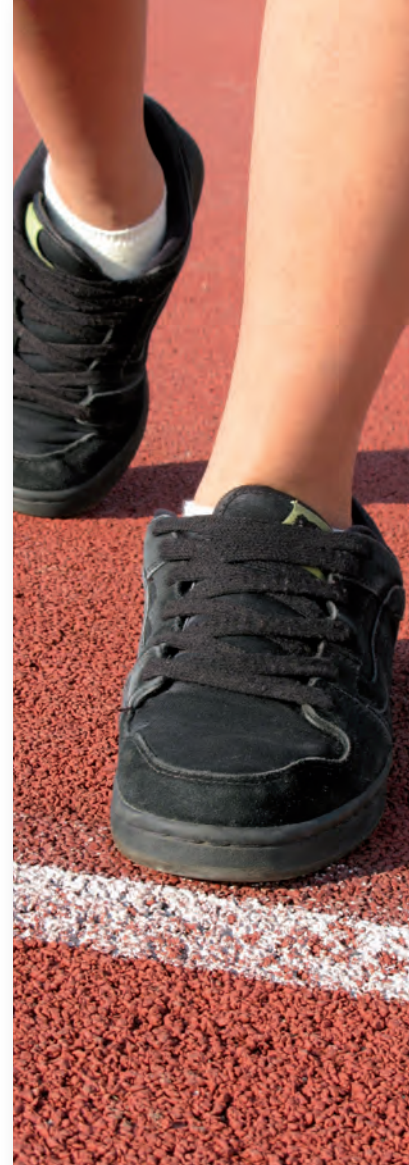
Caminar representa una actividad física sencilla, barata y fácil de practicar y adaptar al ritmo o facultades de cada persona, no debiendo sentirse excluidas de realizar esta actividad las personas con cierto grado de discapacidad. Aunque el objetivo es llegar a caminar entre 30 a 45 minutos cada día a paso rápido, conviene comenzar desde los 15-20 minutos, e ir incrementando paulatinamente tiempo e intensidad.

No hay que obsesionarse con los resultados a corto plazo, sobre todo en relación con la pérdida de peso. Sin embargo, es conveniente analizar cómo nos vamos sintiendo a medida que transcurren las jornadas y semanas. Al principio puede resultar más complicado y aburrido, con la aparición de cansancio e incluso cambios en el humor; pero a medida que pase el tiempo disminuirá el cansancio y nos sentiremos con mayor vitalidad, mejor humor y con sensación real de encontrarnos en buena forma física y mental.

El empleo de un podómetro permitirá conocer con bastante exactitud datos de interés para la valoración y programación de la actividad como la distancia recorrida, el tiempo empleado y el esfuerzo realizado. Además posibilita dosificar la intensidad de la marcha y comparar los resultados y mejoras que se vayan obteniendo.

ALGUNOS CONSEJOS EN RELACIÓN CON LA ACTIVIDAD DE CAMINAR:

- Utilizar calzado cómodo y vestimenta adecuada a la constitución y al clima. Evitar plásticos o prendas que opriman o provoquen sudoración excesiva.



- Evitar caminar a la intemperie cuando haga demasiado frío o calor. En estos casos se debe acudir a recintos cubiertos o cerrados.
- Caminar preferentemente por lugares que no presenten grandes dificultades, y probar diferentes recorridos para evitar que se hagan pesados o monótonos.
- Tanto si se camina solo como acompañado, procurar disfrutar del paisaje, la conversación u otras posibilidades como escuchar música, radio; se trata de sentirse cómodo y no abandonar.
- Balancear los brazos al caminar. La utilización de mochila supone una buena solución para cubrir la necesidad de portar objetos manteniendo libres los brazos.
- En los recorridos en subida, procurar inclinarse hacia adelante y mover los brazos con más agilidad; y en las bajadas acortar el paso pisando con fuerza para no resbalar.

ACTIVIDAD FÍSICA Y VIDA COTIDIANA

Existen numerosas posibilidades de aprovechar situaciones y actuaciones de la vida diaria que suponen un refuerzo para la forma física. Veamos algunas de ellas:

Aprovechar cualquier ocasión para subir o bajar escaleras (vivienda, metro, centros comerciales), según las facultades. Es decir, seleccionar el número de plantas según las posibilidades y aumentar el trayecto a medida que la forma física lo permita.





Limitar el uso de medios de transporte, y no utilizarlos para pequeñas o medias distancias. Si es posible, trasladarse andando al trabajo y para realizar compras o cualquier otra gestión, o bien utilizar el transporte público con una o varias paradas separadas del origen o destino.

Valorar la utilización de algunos electrodomésticos en las tareas del hogar, y prestar mayor dedicación a aquéllas que requieran esfuerzo físico: compras, cocina, limpieza...

Compartir ocio activo y juegos en el entorno familiar y social. Animar a los menores a que nos acompañen a pasear.

Restringir el uso del teléfono para las comunicaciones estrictamente necesarias en relación con el contacto con familiares, vecinos, trabajo, establecimientos comerciales.

Separar del espacio inmediato de trabajo aquellos aparatos y mobiliarios que se consideren prescindibles tener al alcance de la mano: archivos, fotocopiadoras, impresoras...



PRECAUCIONES ANTE LA ACTIVIDAD FÍSICA

Al iniciarnos en la práctica de una actividad física debemos tener en cuenta una serie de consideraciones, como por ejemplo observar nuestro estado de salud general y si padecemos algún trastorno que impida o limite nuestras facultades respecto de la actividad que nos proponemos abordar (dolores, mareos, alteración presión arterial, dificultad respiratoria, rozaduras o deformidades en pies). En estos casos, y ante la sospecha de la posible presentación de riesgo sobre la salud, hay que consultar al médico o a un profesional cualificado (especial atención merecerían las personas discapacitadas, el colectivo de mayores y los enfermos crónicos).

La práctica de actividad física debe ser progresiva y regulada en tiempo e intensidad, procurando no forzar una marcha que pueda provocar situaciones de riesgo o efectos adversos. Los excesos pueden acarrear problemas de salud, tanto en el aspecto físico como mental. Existe un conocimiento más generalizado sobre la

posible presentación de lesiones de menor gravedad; pero también pueden aparecer trastornos de peor pronóstico como deshidratación, golpe de calor, fallos cardíacos...

Otro aspecto que progresivamente está adquiriendo mayor relevancia son los trastornos de tipo psicológico ligados al rendimiento físico y al culto a la figura, así como la adherencia al consumo de productos vigorizantes o estimuladores del rendimiento, muchos de ellos con efectos adversos.

En cuanto a la equipación, conviene adaptar la indumentaria a la constitución, a la actividad y al clima, sin tener necesidad



de llegar a exageraciones de tipo estético. Lo importante es sentirse cómodo y seguro en el desarrollo de la actividad.

CUESTIONES A CONSIDERAR EN EL DESARROLLO DE CADA SESIÓN

Al comienzo de cada sesión, conviene realizar un mínimo de 3 a 5 minutos de calentamiento a menor intensidad, acompañado de estiramientos, con el objeto de evitar lesiones, y para que el organismo se vaya adaptando a la actividad. Es conveniente incluir flexiones, giros de tronco, rotaciones de cabeza o cualquier otro ejercicio que implique estirar la columna y ejercitar los músculos de piernas, brazos, tronco y cuello.

Durante el desarrollo de la sesión, hay que estar atento a nuestro estado general, regular la intensidad según nos sintamos y, en cualquier caso, aminorarla si notamos excesivo cansancio respecto de lo usual. En líneas generales, el desarrollo de la actividad debería permitir mantener la conversación.

Al finalizar la actividad, es conveniente reducir paulatinamente la intensidad, y continuar de esta forma durante unos minutos. También procede realizar una fase de estiramientos.



RECOMENDACIONES SOBRE ALIMENTACIÓN ANTE LA PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA

Conviene insistir en la conveniencia de realizar intervenciones conjuntas sobre ambos campos, alimentación y actividad física, ya que de esta forma se potencian los beneficios de salud y calidad de vida respecto de las actuaciones separadas.

Respecto de la práctica de actividad física moderada, en líneas generales la alimentación deberá seguir las pautas que orientan una alimentación saludable; es decir, suficiente, adecuada a cada individuo y equilibrada. En cuanto a la práctica de actividad más intensa, precisaría una adaptación más específica y del consejo de un profesional. El consumo de productos vigorizantes, en principio no está recomendado; sin embargo, debería considerarse el refuerzo a base de frutos secos y frutas frescas o desecadas.

En cualquier caso, debe procurarse una adecuada hidratación y refrigeración. En relación con la bebida, se reconoce el valor del agua para contrarrestar los efectos adversos que acompañan a la sudoración. Las frutas y hortalizas frescas, y sus presentaciones en zumos a partir de alimento exprimido o licuado, también están indicadas como reconstituyentes y rehidratantes. Para situaciones de actividad más intensa y de sudoración excesiva estaría aconsejado el refuerzo con bebidas rehidratantes a base de soluciones de agua y minerales como la limonada alcalina y ciertas bebidas isotónicas.

LA ALIMENTACIÓN MEDITERRÁNEA COMO MODELO EN LA PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA MODERADA

La Alimentación Mediterránea, con una considerable variedad de alimentos y un adecuado equilibrio de nutrientes, está especialmente indicada para la práctica de actividad física, así como en la prevención y control de la obesidad y de enfermedades tan importantes. Pero lo fundamental no está sólo en considerar el aspecto nutricional de los alimentos, sino también en otros relacionados con las formas de cocinarlos y el fraccionamiento de la ración diaria en 4 ó 5 tomas, procurando cenas más ligeras.

CARACTERÍSTICAS DESTACABLES DE LA ALIMENTACIÓN MEDITERRÁNEA

Abundancia en alimentos vegetales y ricos en fibra: cereales y derivados (arroz, pan, pastas...), legumbres (garbanzos, lentejas, judías), patatas, frutas, hortalizas y verduras. Consumo habitual, pero más moderado de alimentos proteicos: carnes, pescados, lácteos, huevos, frutos secos. En el alimento proteico:

- Dar preferencia a pescados, carnes de ave y lácteos bajos en grasas.

- Menores cantidades de carnes rojas: cerdo, ternera, cordero...

Limitación del consumo en alimentos grasos y productos ricos en azúcares simples y refinados: mantequillas, margarinas, salsas grasas, embutidos grasos, golosinas, pastelería y bollería.

Utilización habitual del aceite de oliva en la condimentación y como fuente principal de grasa, y reducción del consumo de sal.



ORIENTACIONES SOBRE EL ACCESO A ESPACIOS E INSTALACIONES PARA LA PRÁCTICA DE ACTIVIDADES FÍSICO-RECREATIVAS

Promover y orientar el acceso a información sobre el asunto, y en particular sobre los espacios e instalaciones para la práctica de actividades físico-recreativas, se presenta como una de las actuaciones necesarias para lograr mejores resultados. En este sentido, cabría considerar las posibilidades que ofrece la información disponible en las páginas Web de diferentes Organismos de las administraciones públicas con competencias sobre la materia y también en entidades privadas y colectivos sociales.

Cabe mencionar las actuaciones que se desarrollan en el seno del Plan para la Promoción de la Actividad Física y la Alimentación Equilibrada (PAFAE), promovido por la Consejería de Salud de la Junta de Andalucía, y en el que participan diferentes organismos públicos y entidades científicas, empresariales y sociales. En un espacio más cercano encontramos las posibilidades que ofrece el ámbito comunitario, con la organización de una variada gama de eventos y la facultad para acceder a diferentes talleres de baile, manualidades, excursiones, que se desarrollan en el seno de los distritos municipales.

Como proyectos promovidos en el seno de la Consejería de Salud con la colaboración de diferentes municipios, entidades

y colectivos sociales y que están íntimamente relacionados con la promoción de una vida activa, destacan por ejemplo los siguientes proyectos:

Rutas para la Vida Sana.

La mayoría de los municipios andaluces cuentan con rutas urbanas o periurbanas, que la ciudadanía utiliza para caminar o hacer ejercicio físico. El proyecto Rutas para la Vida Sana consiste en difundir a través de carteles de información y otros medios las características de estas rutas, tales como distancia de recorrido, tiempo recomendado para realizarlo y gasto calórico estimado. Esta información permite:



- Que las personas que utilizan las rutas conozcan mejor la cantidad de ejercicio físico que realizan, y cómo programar esta actividad.
- Que las/los profesionales de los centros de salud puedan prescribir con mayor precisión la práctica de ejercicio a sus pacientes.
- Que los Ayuntamientos ofrezcan un recurso de promoción de la salud y prevención a las personas residentes en el municipio, y una oferta de servicios para las personas que les visitan, que cada vez buscan un turismo más activo.

Por 1 millón de Pasos. Por un Millón de Pasos es una Iniciativa dirigida a asociaciones locales (fundamentalmente de mayo-

res) con objeto de que como grupo, los asociados interesados en participar logren en un periodo de tiempo de un mes el total de un millón de pasos. Este millón de pasos será la suma de las aportaciones individuales en pasos de cada uno de los asociados que participen en la iniciativa. Para medirlo se utiliza un podómetro y se facilita la asociación un número reducido de éstos con objeto de que roten entre los participantes de la actividad.

Más información sobre estos proyectos en:
www.juntadeandalucia.es/salud





EJEMPLOS SOBRE GASTO ENERGÉTICO EN ACTIVIDAD FÍSICA

Promedio de gasto calórico (Kcal.) por minuto, según la actividad física realizada, y para una persona de 70Kg de peso. Datos orientativos.

Caminar a 5 Km./h	4,9	Caminar a 3,5 Km./h	3,6
Subir escaleras	17,8	Bajar escaleras	6,8
Barrer	2,2	Pasar aspiradora	4,8
Cocinar	3,15	Lavar platos	2,6
Hacer camas	4	Planchar	4,4
Bailes de salón	4,2	Ciclismo 20 Km./h	11,2
Carrera a 9 Km./h	11,7	Fútbol	9,6
Golf	5,5	Natación	8,9
Patinaje	8,1	Judo	13,7
Padel	12	Tenis	7,5
Ping-pong	4,2	Pesca	4,3
Albañilería, mecánica	4,2	Carpintería	3,9
Cortar leña	6	Labores pico-pala	8,4
Tareas agrícolas	4,9	Pintura edificios	4,9

GUÍA SOBRE PROMOCIÓN DE LA VIDA ACTIVA ¡ACTIVA TU VIDA, ACTÍVATE!

AL-ANDALUS Almería

Tif.-Fax: 950 24 09 92

Email: almeria@fed-andalus.es

AL-ANDALUS Granada

Tif.: 958 28 08 88 - Fax: 958 20 93 17

Email: granada@fed-andalus.es

AL-ANDALUS Jaén

Tif.-Fax: 953 26 11 56

Email: jaen@fed-andalus.es

AL-ANDALUS Cádiz

Tif.: 956 29 14 78 - Fax: 956 29 15 45

Email: cadiz@fed-andalus.es

AL-ANDALUS Huelva

Tif.: 959 24 07 97 - Fax: 959 54 02 63

Email: huelva@fed-andalus.es

AL-ANDALUS Málaga

Tif.: 952 21 35 40 - Fax: 952 22 24 79

Email: malaga@fed-andalus.es

AL-ANDALUS Córdoba

Tif.-Fax: 957 47 72 27

Email: cordoba@fed-andalus.es

AL-ANDALUS Sevilla

Tif.: 954 22 58 54 - Fax: 954 21 46 59

Email: sevilla@fed-andalus.es

Federación Andaluza de Consumidores y Amas de Casa

Dirección: C/Moratín, 6 1º A

Teléfono: 954 56 41 02 - Fax: 954 56 00 94

Email: consumidores@fed-andalus.es

Web: www.fed-andalus.es



Federación Andaluza
de Consumidores y Amas de Casa



JUNTA DE ANDALUCIA
Consejería de Salud