

EL EJERCICIO FÍSICO, SU IMPORTANCIA PARA PRESERVAR LA SALUD

PHYSICAL EXERCISE, ITS IMPORTANCE TO PRESERVE HEALTH

Alemán García, Camille. Estudiante de Primer Año de la carrera de Estomatología. Facultad de Estomatología, UCMH, La Habana, Cuba Correo: camillealem62@gmail.com

Recio Chávez, Javier. Estudiante de Primer Año de la carrera de Estomatología. Facultad de Estomatología, UCMH, La Habana, Cuba Correo: reciojavier03@gmail.com

González Ramos, Rosa María Doctor en Ciencias Estomatológicas. Especialista de Segundo Grado de Administración de salud. Profesor titular e investigador agregado. Asesor metodológico de posgrado e investigación de la Facultad de Estomatología de La Habana. Correo: rosa.glez@infomed.sld.cu

RESUMEN

Introducción: La actividad física se remonta a los orígenes del hombre. Respondiendo inicialmente a necesidades de supervivencia. Las finalidades de la actividad física es el desarrollo del individuo y la preparación para una vida con responsabilidades de acuerdo a las costumbres y pensamientos. **Objetivo:** Investigar acerca de los beneficios que conlleva la realización de la actividad física para la preservación de la salud. **Material y Métodos:** se realizó una revisión bibliográfica donde se consultaron las bases de datos PubMed, Cochrane y SciELO, empleando los descriptores “actividad física, ejercicios físicos, salud, enfermedades en que inciden la falta de ejercicios y los siguientes criterios de selección: revisiones sistémicas y revisiones bibliográficas publicadas del 2018 al 2023, Se revisaron un total de 28 artículos y se utilizaron 11 que reunían la calidad y validez adecuada. **Resultados:** Actividad física es cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que consiste en el consumo de energía, la cual, tanto moderada como intensa mejora la salud. Una actividad física regular ayuda a prevenir y controlar las enfermedades no transmisibles, como las enfermedades cardíacas, los accidentes cerebrovasculares, la diabetes y varios tipos de cáncer. También ayuda a prevenir la hipertensión, a mantener un peso corporal saludable y puede mejorar la salud mental, la calidad de vida y el bienestar. **Conclusiones:** La actividad física proporciona importantes beneficios para la salud del corazón, cuerpo y mente contribuyendo a la prevención y gestión de enfermedades no transmisibles, reduciendo síntomas de depresión y ansiedad.

Palabras clave: ejercicio; salud; actividad; educación; sedentarismo

ABSTRACT

Introduction: Physical activity dates back to the origins of man. Initially responding to survival needs. The purposes of physical activity are the development of the individual and preparation for a life with responsibilities according to customs and thoughts.

Objective: To investigate the benefits of physical activity for the preservation of health. **Material and Methods:** a bibliographic review was carried out where the PubMed, Cochrane and SciELO databases were consulted, using the descriptors “physical activity, physical exercises, health, diseases affected by lack of exercise and the following selection criteria: reviews systemic studies and bibliographic reviews published from 2018 to 2023. A total of 28 articles were reviewed and 11 that met adequate quality and validity were used. **Results:** Physical activity is any body movement produced by skeletal muscles that consists of the consumption of energy, which, both moderate and intense, improves health. Regular physical activity helps prevent and control non-communicable diseases, such as heart disease, stroke, diabetes and several types of cancer. It also helps prevent hypertension, maintain a healthy body weight, and can improve mental health, quality of life, and well-being. **Conclusions:** Physical activity provides important benefits for the health of the heart, body and mind, contributing to the prevention and management of non-communicable diseases, reducing symptoms of depression and anxiety.

Keywords: exercise; health; activity; education; sedentary lifestyle

INTRODUCCIÓN

La actividad física se remonta a los orígenes del hombre, respondiendo inicialmente a necesidades de supervivencia. Las primeras actividades relacionadas con la expresión corporal durante ese periodo, tenían un carácter religioso y espiritual.¹

En Egipto, la actividad física estaba centrada en las carreras, la equitación, los juegos de pelota, la lucha, entre otros. En China practicaban técnicas basadas en distintas posiciones del cuerpo a través del movimiento de las piernas de las cuales algunas tenían una finalidad terapéutica. Desarrollaban también, actividades físicas como la arquería, la danza, esgrima antigua y artes marciales. En India, predominaban los ejercicios militares, como la lucha.¹

En Grecia tuvo gran relevancia la educación física, bajo el concepto de gimnasia. La actividad física se llevaba a cabo de dos maneras diferentes. En Esparta reinaba una estricta disciplina educativa basada en los fundamentos de la guerra. En Atenas, en cambio, consideraron la educación corporal como un elemento en la formación del individuo, a través del cual se pretendía alcanzar una combinación de virtudes morales e intelectuales.¹

En la Edad Media se destaca la importancia del alma en relación al cuerpo y desaparece la actividad física con fines educativos. En El Renacimiento, se producen nuevos cambios y aparece el Humanismo renacentista que conlleva a volver a establecido en Grecia, lo que repercute en el ámbito educativo; reaparecen los juegos y ejercicios de carácter físico.¹

En el siglo XVIII se le otorgó un papel importante a la actividad física, proponiendo una educación basada en los sentidos, la resistencia, la higiene, los juegos al aire libre, la supervivencia y los trabajos manuales.¹

En el periodo de 1900 a 1939 se destacan diversas manifestaciones relacionadas con el juego, la fisiología del ejercicio, la expresividad, el movimiento natural del individuo, la biología, entre otros.¹

Las finalidades de la actividad física es el desarrollo del individuo y la preparación para una vida con responsabilidades de acuerdo a las costumbres y pensamientos. Por otra parte, se hacen señalamientos sobre el riesgo del sedentarismo que es una gran problemática que requiere urgente atención; la realización de actividad física reduce la aparición de enfermedades crónicas, aumento de peso, enfermedades causadas por el estrés.

En el siglo XXI se ha observado una tendencia al comportamiento sedentario promovido por la mecanización creciente tanto de los medios de transporte como al incremento en las actividades laborales y poca disponibilidad de tiempo libre, todo contribuyendo a un menor gasto de energía.²

A nivel mundial, 1 de cada 4 adultos no alcanza los niveles de actividad física recomendados. Las personas con un nivel insuficiente de actividad física tienen un riesgo de muerte entre un 20% y un 30% mayor en comparación con las personas que alcanzan un nivel suficiente de actividad física. Más del 80% de los adolescentes del mundo tienen un nivel insuficiente de actividad física.

Es necesario que la población actual entienda que debe de practicar actividad física y transformar su estilo de vida para obtener mayor beneficio en la vida: la salud que como la Organización Mundial de la Salud la define es el “estado de equilibrio físico, mental y social y no sólo la ausencia de enfermedad”.²

El objetivo de este trabajo es argumentar los beneficios que conlleva la realización de la actividad física para la conservación de la salud.

MATERIAL Y MÉTODOS

Se realizó una revisión bibliográfica en septiembre del 2023. La estrategia de búsqueda fue automatizada, en las bases de datos: PubMed, Cochrane y SciELO, empleando los descriptores “actividad física, ejercicios físicos, salud, enfermedades en que inciden la falta de ejercicios y los siguientes criterios de selección: revisiones sistémicas y revisiones bibliográficas en idioma inglés y español publicadas del 2018 al 2023. La búsqueda inicial, tomando en cuenta los filtros de selección, arrojó un total de 50 resultados de los cuales se eliminaron los duplicados. De las publicaciones más pertinentes con el objeto de estudio, se realizó una lectura del texto completo de 28 artículos y se incluyeron 11 artículos como referencia porque reunían la calidad y validez adecuada, de estos 8 son de los últimos 5 años representando 72 % de actualización.

RESULTADOS

La Organización Mundial de la Salud define la actividad física como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que consiste en el consumo de energía, la cual, tanto moderada como intensa mejora la salud.³

Entre las actividades físicas más comunes cabe mencionar caminar, montar en bicicleta, pedalear, practicar deportes, participar en actividades recreativas y juegos; todas ellas se pueden realizar con cualquier nivel de capacidad y para disfrute de todos.³

Se ha demostrado que la actividad física regular ayuda a prevenir y controlar las enfermedades no transmisibles, como las enfermedades cardíacas, los accidentes cerebrovasculares, la diabetes y varios tipos de cáncer. También ayuda a prevenir la hipertensión, a mantener un peso corporal saludable y puede mejorar la salud mental, la calidad de vida y el bienestar.³

Las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud (OMS) proporcionan información detallada en cuanto a los diferentes grupos de edad y los grupos de población específicos sobre el nivel de actividad física necesario para gozar de buena salud.³

La OMS recomienda para los niños menores de cinco años, realizar actividades físicas variables durante las 24 horas de día teniendo en cuenta juegos interactivos en el suelo, no deberían de estar retenidos por más de una hora cada vez, (por ejemplo, en cochecitos/sillas de bebé, tronas, ni sujetos a la espalda de un cuidador, dependiendo de la edad). Se les aconseja participar en la lectura y narración de cuentos cuando estén en actitud sedentaria.³

Los niños y adolescentes de 5 a 17 años deberían dedicar al menos un promedio de 60 minutos al día de actividades físicas moderadas a intensas, principalmente aeróbicas, a lo largo de la semana; deberían incorporar actividades aeróbicas intensas, así como aquellas que fortalecen los músculos y los huesos, al menos tres días a la semana; deberían limitar el tiempo dedicado a actividades sedentarias, particularmente el tiempo de ocio que pasan frente a una pantalla.³

Los adultos de 18 a 64 años deberían realizar actividades físicas aeróbicas moderadas durante al menos 150 a 300 minutos o actividades físicas aeróbicas intensas durante al menos 75 a 150 minutos; o una combinación equivalente de actividades moderadas e intensas a lo largo de la semana. También deberían realizar actividades de fortalecimiento muscular moderadas o más intensas que ejerciten todos los grupos musculares principales durante dos o más días a la semana, ya que tales actividades aportan beneficios adicionales para la salud. Deberían limitar el tiempo dedicado a actividades sedentarias. La sustitución del tiempo dedicado a actividades sedentarias por actividades físicas de cualquier intensidad (incluidas las de baja intensidad) es beneficiosa para la salud, y para ayudar a reducir los efectos perjudiciales de los comportamientos más sedentarios en la salud, todos los adultos y los adultos mayores deberían tratar de incrementar su actividad física moderada a intensa por encima del nivel recomendado.³

Los adultos de 65 o más años se aplican las mismas recomendaciones; y como parte de su actividad física semanal, los adultos mayores deberían realizar actividades físicas variadas y con diversos componentes, que hagan hincapié en el equilibrio funcional y en un entrenamiento de la fuerza muscular moderado o de mayor intensidad, tres o más días a la semana, para mejorar la capacidad funcional y prevenir las caídas.³

Todas las mujeres que no tengan contraindicaciones durante el embarazo y el puerperio deberían realizar actividades físicas aeróbicas moderadas durante al menos

150 minutos a lo largo de la semana; incorporar una variedad de actividades aeróbicas y de fortalecimiento muscular; limitar el tiempo dedicado a actividades sedentarias, puesto que resultaría perjudicial para la salud.³

Es mejor realizar cualquier actividad física que no realizar ninguna. Al aumentar la actividad física de forma relativamente sencilla a lo largo del día, las personas pueden alcanzar fácilmente los niveles de actividad recomendados. Debido a que puede mejorar el estado muscular y cardiorrespiratorio, mejorar la salud ósea y funcional, reducir el riesgo de hipertensión, cardiopatías coronarias, accidentes cerebrovasculares, diabetes, varios tipos de cáncer (entre ellos el cáncer de mama y el de colon) y depresión, reducir el riesgo de caídas, así como de fracturas de cadera o vertebrales; y ayudar a mantener un peso corporal saludable.⁴

A medida que se envejece, es importante que proteger los huesos, articulaciones y músculos ya que estos apoyan el cuerpo y ayudan a mover. El mantener saludables los huesos, articulaciones y músculos puede ayudar a asegurar la capacidad hacer tus actividades diarias y mantenerse físicamente activo. Hacer actividad física aeróbica para fortalecer los músculos y huesos a un nivel de intensidad moderada puede ayudar a atrasar la pérdida de densidad en los huesos que ocurre con la edad.⁵

Las fracturas de la cadera son una seria condición de salud que puede tener efectos negativos en la vida de una persona, especialmente si es un adulto mayor. Las personas que son físicamente activas tienen un menor riesgo de tener una fractura en la cadera que las personas que no son activas.⁵

Entre los adultos mayores, la actividad física también reduce el riesgo de caídas y de lesiones. Los programas que incluyen más de un tipo de actividad física son los más exitosos en reducir las caídas. Entre los diferentes tipos de actividad física están la aeróbica, la de equilibrio y la de fortalecimiento muscular. Además, las actividades en las que uno carga con su propio peso como el correr, el caminar rápidamente, los saltos de tijera y el levantamiento de pesas producen una presión en tus huesos. Estas son actividades que pueden ayudar a promover el crecimiento y la fortaleza de los huesos y reducir el riesgo de caídas.⁵

Hacer actividad física regularmente ayuda con la artritis y otras condiciones reumáticas que afectan las articulaciones. Hacer 150 minutos de actividad aeróbica moderada semanalmente, a la medida posible, además de actividades para fortalecer los músculos, mejora la habilidad para manejar el dolor y para hacer actividades del diario vivir, de esta forma mejorando la calidad de vida.⁵

La inactividad física es uno de los principales factores de riesgo de mortalidad por enfermedades no transmisibles. Las personas con un nivel insuficiente de actividad física tienen un riesgo de muerte entre un 20% y un 30% mayor en comparación con las personas que alcanzan un nivel suficiente de actividad física.⁵

En los niños y adolescentes, la actividad física mejora el estado físico (cardiorrespiratorio y muscular), la salud cardiometabólica (tensión arterial, dislipidemia, hiperglucemia y resistencia a la insulina), la salud ósea, los resultados cognitivos (desempeño académico y función ejecutiva), la salud mental (reducción de los síntomas de depresión), la reducción de la adiposidad.⁵

En los adultos y los adultos mayores, mejoran la mortalidad por cualquier causa, la mortalidad por enfermedades cardiovasculares, los incidentes de hipertensión, los cánceres específicos del órgano en que se produce el incidente (vejiga, mama, colon, endometrio, adenocarcinoma esofágico y cánceres gástricos y renales), los incidentes de diabetes de tipo 2, la prevención de las caídas, la salud mental (reducción de los síntomas de ansiedad y depresión), la salud cognitiva, el sueño y también pueden mejorar la medición de la adiposidad.⁵

En las mujeres durante el embarazo y el puerperio La actividad física una disminución del riesgo de preeclampsia, hipertensión gestacional, diabetes gestacional (por ejemplo, una reducción del riesgo del 30%), un aumento excesivo de peso durante el embarazo, complicaciones en el parto, depresión puerperal, complicaciones de los recién nacidos, y la actividad física no tiene efectos adversos sobre el peso al nacer ni entraña un mayor riesgo de muerte prenatal.⁵

Los modos de vida son cada vez más sedentarios por el uso del transporte motorizado y la utilización cada vez mayor de pantallas para el trabajo, la educación y las actividades recreativas, trayendo consigo diversas consecuencias que afectan la calidad de vida de la persona que los practica. Por ejemplo, en los niños y adolescentes genera un aumento de la adiposidad (aumento de peso), una salud cardiometabólica, aptitud física y una conducta comportamental social más deficientes, sumándole además una menor duración del sueño.⁵

Mientras que en los adultos ocasionan mortalidad por cualquier causa, tanto por enfermedades cardiovasculares como por cáncer y diabetes de tipo 2.⁵

Más de una cuarta parte de la población adulta mundial no alcanza un nivel suficiente de actividad física. Alrededor de una de cada tres mujeres y uno de cada cuatro hombres no realizan suficiente actividad física para mantenerse sanos. Los niveles mundiales de actividad física no han mejorado desde 2001.⁵

Los altos niveles de inactividad física tienen repercusiones negativas en los sistemas de salud, el medio ambiente, el desarrollo económico, el bienestar de la comunidad y la calidad de vida.⁵

Varios artículos científicos expresan que la inactividad física es un condicionante para la aparición de la osteoporosis en las mujeres postmenopáusicas conlleva a un descenso de su condición y a un aumento de la disminución de la densidad y calidad de los huesos la inactividad física en los adultos mayores se ha convertido en una de las principales amenazas para la salud pública y que afecta a su calidad de vida.^{6,7}

Diversos estudios evidencian que uno de los medios de prevención contra el envejecimiento prematuro del organismo lo conforma la practica sistemática de actividades físicas. La vejez es un ciclo vital que aumenta considerablemente la posibilidad de sufrir pérdidas, entre ellas psicológicas, fisiológicas y sociales, tanto en el aspecto físico, capacidades físicas, status social, responsabilidades, por consiguiente, las actividades recreativas en la tercera edad son indispensables para mantener un equilibrio biopsico-emocional, son una forma para mantenerse activo, útiles y sentirse integrados socialmente.^{8,9}

Algunos estudios expresan que: Considerando que la inactividad física es un factor de riesgo modificable en la prevención de enfermedades cardiovasculares y la Diabetes Mellitus tipo 2, es importante fortalecer los programas de actividad física que faciliten la adherencia. Programas que desde el cuidado habitual contemplan el tratamiento con medicamentos, cambios en el estilo de vida, la actividad física, y, programas de educación con temas como control de la enfermedad y comportamiento en salud con el fin de educar para el control de niveles sanguíneos de hemoglobina glucosilada, nivel de lípidos, presión arterial, perímetro de cintura, accidente cerebrovascular y adherencia al tratamiento por medio del conocimiento de la diabetes, la actividad física y la nutrición.¹⁰

En 2018 la OMS puso en marcha un nuevo plan de acción mundial sobre actividad física 2018-2030 en el que se esbozan cuatro esferas de acción en materia de políticas y 20 recomendaciones y medidas de política concretas para los Estados Miembros, los asociados internacionales y la OMS, a fin de aumentar la actividad física en todo el mundo. En el plan de acción mundial se pide a los países, las ciudades y las comunidades que adopten una respuesta integral del sistema en la que participen todos los sectores y las partes interesadas adoptando medidas a nivel mundial, regional y local para proporcionar entornos seguros y propicios y más oportunidades para ayudar a las personas a que aumenten sus niveles de actividad física.¹¹

En 2018, la Asamblea Mundial de la Salud acordó una meta mundial para reducir la inactividad física en un 10% para el año 2030 y alinearse con los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS). Los compromisos contraídos por los líderes mundiales de preparar ambiciosas respuestas nacionales a los ODS ofrecen la oportunidad de reorientar y renovar las iniciativas para promover la actividad física.¹¹

El conjunto de instrumentos de la OMS ACTIVE, puesto en marcha en 2019, proporciona una orientación técnica más específica sobre la manera de iniciar y aplicar las 20 recomendaciones de política esbozadas en el plan de acción mundial.¹¹

El plan de acción mundial y ACTIVE proponen opciones de política que pueden adaptarse y ajustarse a la cultura y los contextos locales para ayudar a aumentar los niveles de actividad física en todo el mundo, entre las que cabe mencionar: la elaboración y aplicación de directrices nacionales sobre actividad física para todos los grupos de edad; el establecimiento de mecanismos nacionales de coordinación en los que participen todos los departamentos gubernamentales pertinentes y las principales partes interesadas no gubernamentales para elaborar y aplicar políticas y planes de acción coherentes y sostenibles; la puesta en marcha de campañas de comunicación a escala comunitaria para aumentar la conciencia y el conocimiento de los múltiples beneficios sanitarios, económicos y sociales de la actividad física; la inversión en nuevas tecnologías, innovación e investigación para desarrollar enfoques costo eficaces para aumentar la actividad física, particularmente en contextos de bajos recursos; la garantía de una vigilancia y un seguimiento regulares de la actividad física y la aplicación de las políticas.¹¹

CONCLUSIONES

- La actividad física proporciona importantes beneficios para la salud del corazón, el cuerpo y la mente puesto que contribuye a la prevención y gestión de enfermedades no transmisibles, como las enfermedades cardiovasculares, el cáncer y la diabetes.
- Reduce los síntomas de la depresión y la ansiedad y mejora las habilidades de razonamiento, aprendizaje y juicio. También asegura el crecimiento y el desarrollo saludable de los jóvenes.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

1. Historia de la Educación Física / INEFI – Instituto Nacional de Educación Física [Internet]. inefi.gob.do 2013 [citado 15 Sep 2023]. Disponible en: <https://inefi.gob.do/historia-educacion-fisica/>
2. Tlatoa Ramírez HM, Ocaña Servín HL, Márquez López ML, Aguilar Becerril JA, Morales Acuña FJ, Gallo Avalos AF. Artículo de historia de la medicina y el deporte: la actividad física, un estilo de vida saludable que se perdió en la historia de la humanidad. Medicina e Investigación. [revista en Internet]. Jul 2014 [citado 15 Sep 2023];2(2):138-40. Disponible en: <https://www.elsevier.es/es-revista-revista-medicina-e-investigacion-353-articulo-articulo-historia-medicina-el-deporte-S221431061530011X>
3. World Health Organization: WHO. Actividad física [Internet]. Who.int. World Health Organization: WHO; 2022 [citado 14 Sep 2023]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
4. Sánchez López A, Pérez Pérez AE, Bernis Lastre A. La prevención de las enfermedades no transmisibles favorecida por el ejercicio físico terapéutico. Rev.Cub.Med.Dep.&Cult.Fis [revista en Internet]. 2020 [citado 15 Sep 2023];15(2). Disponible en: <https://revmedep.sld.cu/index.php/medep/article/view/191>
5. CDC. Beneficios de la actividad física [Internet]. Centers for Disease Control and Prevention. 2021. [citado 14 Sep 2023]. Disponible en: <https://www.cdc.gov/physicalactivity/basics/spanish/los-beneficios-de-la-actividad-fisica.htm>
6. Velázquez Limón Velázquez Limón, A. I., & Castro Serpa, M. (2021). Efecto de la actividad física en la calidad de vida de Mujeres postmenopáusicas con Osteoporosis: Revisión Bibliográfica. anuario2020, 2(2), 74-129. Disponible en: <http://anuarioinvestigacion.um.edu.mx/index.php/a2020/article/view/201>
7. Aquilar-Chasipanta WG, Analuiza-Analuiza EF, Gacía-Gaibor JA, Rodríguez-Torres ÁF. Los beneficios de la actividad física en el adulto mayor [revista en Internet]. Polo del conocimiento: Revista científico-profesional ISSN-e 2550-682X, Vol. 5, N°. 12, 2020 [citado 15 Sep 2023]. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8042577>
8. Cribel FT, Iznaga YJ, Boicet R. Actividades físicas-recreativas para elevar la autoestima del adulto mayor en el círculo de abuelos. Athlos: Revista internacional de ciencias sociales de la actividad física, el juego y el deporte [Internet]. 2022

[citado 15 Sep 2023];(28):64-70. Disponible en:
<https://dialnet.urioja.es/servlet/articulo?codigo=8600399>.

9. Aquilar-Chasipanta WG, Analuiza-.Analuiza EF, Gacía-Gaibor JA, Rodríguez-Torres ÁF. Influencia de las actividades físico-recreativas en la autoestima del adulto mayor. [Internet] 3 Dic 2016 [citado 15 Sep 2023] Disponible en:
<http://www.dspace.uce.edu.ec/handle/25000/14809>.
10. _Castellanos-Vega R del P, Cobo-Mejía EA. Efectos de la actividad física en la calidad de vida relacionada con la salud en personas mayores con diabetes mellitus. Revisión Sistémica de la literatura y meta análisis (Effects of physical activity on health-related quality of life in elderly people with diabetes mellitus. Sys-tematic literature review and meta-analysis). Retos. 2023 Jan 2;47:859-65. [citado 15 Sep 2023]. Disponible en: <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/96068>
11. Organización Mundial de la Salud. (2019). ACTIVE: paquete de intervenciones técnicas para acrecentar la actividad física. Organización Mundial de la Salud. [citado 15 Sep 2023] Disponible en: <https://iris.who.int/handle/10665/330363>. Licencia: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.