



Mi Universidad

Ensayo

Nombre del Alumno: Fatima Montserrat Cruz Hernandez

Nombre del tema: Actividad física de acuerdo a edades según la OMS

Parcial: 4to

Nombre de la Materia: Enfermería y prácticas alternativas de salud

Nombre del profesor: LE Sandra Yasmin Ruiz Flores

Nombre de la Licenciatura: Licenciatura en enfermería

Cuatrimestre: 8vo

ACTIVIDAD FÍSICA DE ACUERDO A EDADES SEGUN LA OMS DE 5 A 17 AÑOS, 18 A 65 Y + DE 65 AÑOS

El 7 de abril de 2002, es la celebración del Día mundial de la Salud: “por tu salud muévete”, advirtiéndole que la inactividad física es la principal causa de enfermedad y discapacidad, y la responsable de más de dos millones de muertes al año, por ello la Organización Mundial de la Salud (OMS), propuso sensibilizar a la población para que adquiriera estilos de vida saludables.

Se define actividad física como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía. Debemos saber que la "actividad física" no debe confundirse con el "ejercicio" puesto que, si bien en ella se abarca el ejercicio, también otras actividades que requieren movimiento corporal y que se realizan como parte del trabajo, de formas de transporte activas, de las tareas domésticas, de actividades recreativas y deportivas cuentan como actividad física.

Algunos beneficios de la actividad física son a nivel orgánico, a nivel cardíaco, un aumento de elasticidad y movilidad la resistencia orgánica, articular. Mayor mejoría de la coordinación, habilidad circulación, regulación y capacidad de reacción, mejora el flujo de la sangre, tono muscular, los reflejos y la coordinación

Introducción

En este grupo niños y jóvenes (5 a 17 años) la actividad física diaria debería ser, en su mayor parte, aeróbica. Convendría incorporar, como mínimo tres veces por semana, actividades vigorosas que refuercen, en particular, los músculos y huesos. La actividad física consiste en juegos, deportes, desplazamientos, actividades recreativas, educación física o ejercicios programados, en el contexto de la familia, la escuela o las actividades comunitarias. Con el fin de mejorar las funciones cardiorrespiratorias y musculares y la salud ósea y de reducir el riesgo de ENT (enfermedades no transmisibles), por ejemplo, caminar rápido, montar en bicicleta o en monopatín, patinar, correr (trotar suave), actividad aeróbica de intensidad vigorosa, por ejemplo, juegos activos que implican correr o perseguir, montar en bicicleta, deportes como el hockey, baloncesto, natación, tenis o fútbol son algunas actividades físicas.

Para los adultos (18 a 64 años) de este grupo de edades, la actividad física consiste en actividades recreativas o de ocio, desplazamientos (por ejemplo, paseos a pie o en bicicleta), actividades ocupacionales (es decir, trabajo), tareas domésticas, juegos, deportes o ejercicios programados en el contexto de las actividades diarias, familiares y comunitarias. En su caso, la OMS sugiere que:

“Dediquen como mínimo 150 minutos semanales a la práctica de actividad física aeróbica, de intensidad moderada, o 75 minutos de actividad física aeróbica vigorosa cada semana, o bien una combinación equivalente de actividades moderadas y vigorosas.” (Organización Mundial de la salud, 2022)

Se incluye como actividad física; pasear, nadar, desplazarse en bicicleta, bailar, tareas domésticas (limpiar el polvo, los cristales, barrer, etc.) actividades dirigidas (Yoga, Taichi, Gimnasia, Aerobic, etc.), caminar a paso rápido, correr, paseos rápidos en bicicleta, saltar a la comba, jugar a pala, tenis, balón, caminatas por el monte o practicar algún deporte.

Para los adultos mayores (de 65 años en adelante), la actividad física consiste en actividades recreativas o de ocio, actividades ocupacionales, tareas domésticas, juegos, deportes o ejercicios programados en el contexto de las actividades diarias, familiares y comunitarias. Para este grupo de edad la OMS recomienda, estiramientos: Aunque esto no es un deporte en sí, siempre ha de formar parte del ejercicio físico porque nos va a ayudar a evitar lesiones y el entumecimiento de los músculos, favoreciendo además la flexibilidad. Aquagym: Al realizarse en el agua, los movimientos que exigen este tipo de ejercicios son más fáciles, la natación es uno de los deportes más completos al ejercitar todo el cuerpo. Al igual que el aquagym, es ideal para prevenir los dolores de espalda y el riesgo de sufrir algún tipo de lesión también se reduce. “El Tai Chi es un ejercicio que además de ayudarnos en la parte física, mejorando nuestra densidad ósea y permitiéndonos tonificar nuestros músculos, también nos ayudará a relajarnos al ser una práctica suave que combina cuerpo y mente.” (https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&ved=2ahUKEwim842J5PH2AhXaSzABHbZ6AIYQFnoECAsQAw&url=https%3A%2F%2Fwww.mayoclinic.org%2Fes-es%2Fhealthy-lifestyle%2Fstress-management%2Fin-depth%2Ftai-chi%2Fart-20045184&usg=AOvVaw0RqSi0bn_yvluHAYYehTCV)

Andar: Una de las actividades más rutinarias y más fáciles de hacer es pasear. Esta práctica nos ayudará a fortalecer las articulaciones y quemar calorías, pero también a mejorar nuestra salud. Y por último los beneficios del baile en la tercera edad son múltiples, lo que lo convierte en una de las principales actividades físicas recomendadas para adultos mayores. Además de mejorar la coordinación y la flexibilidad también favorece las relaciones sociales y, al existir diferentes tipos, puede adaptarse fácilmente a los gustos y capacidades de cada uno.

Es necesario recalcar que cuando los adultos de mayor edad no puedan realizar la actividad física recomendada debido a su estado de salud, se mantengan físicamente activos en la medida en que se lo permita su estado.

Conclusión

Podemos resumir que la inactividad física ocasiona una pérdida importante de capacidad funcional y constituye, por tanto, un factor de riesgo para la salud. La práctica regular de ejercicio físico aporta numerosos beneficios al organismo y reduce el riesgo de padecer algunas de las enfermedades más frecuentes en nuestros días. Incorporar la actividad física a las rutinas diarias resulta sencillo y es el mejor modo de convertirla en un hábito. Por ejemplo, no utilizar el coche para trayectos cortos, subir escaleras en lugar de usar el ascensor o aprovechar el tiempo de ocio para practicar actividades que nos interesen, como bailar, nadar o montar en bicicleta son actividades que funcionan para toda la población y nos brindaran una mejor calidad de vida.

REFERENCIAS

- https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&ved=2ahUK Ewim842J5PH2AhXaSzABHbZ6AIYQFnoECAsQAw&url=https%3A%2F%2Fwww.mayoclinic.org%2Fes-es%2Fhealthy-lifestyle%2Fstress-management%2Fin-depth%2Ftai-chi%2Fart-20045184&usg=AOvVaw0RqSi0bn_yvluHAYYehTCV
- <https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwil5b7A5PH2AhVPTTABHwAhHCNEQFnoECAQQAw&url=https%3A%2F%2Fwww.who.int%2Fes%2Fnews-room%2Ffact-sheets%2Fdetail%2Fphysical-activity%23%3A~%3Atext%3DLa%2520actividad%2520f%25C3%25ADsica%2520hace%2520referencia%2Ccomo%2520intensa%2520C%2520mejora%2520la%2520salud.&usg=AOvVaw0YEK05mwBiJMZLRvhZbxIs>
- <https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwil5b7A5PH2AhVPTTABHwAhHCNEQFnoECEUQAQ&url=https%3A%2F%2Festilosdevidasaludable.sanidad.gob.es%2FactividadFisica%2Factividad%2FqueEs%2Fhome.htm&usg=AOvVaw0hrzGjOCWuyrVOreeT6j6H>
- <https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwjXvPDO5PH2AhWISDABHXytDGMQFnoECA0QAQ&url=https%3A%2F%2Fwww.who.int%2Fes%2Fnews-room%2Ffact-sheets%2Fdetail%2Fphysical-activity&usg=AOvVaw0YEK05mwBiJMZLRvhZbxIs>