



# Mi Universidad

## Ensayo

*Nombre del Alumno: Angel Omar Gomez Galera*

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

*Parcial: 4to*

*Nombre de la Materia: practicas alternativas de la salud*

*Nombre del profesor: Sandra Yazmin Ruiz Flores*

*Nombre de la Licenciatura: Enfermería*

*Cuatrimestre: 8°*

## **Actividad física de acuerdo a edades según la OMS de 5 a 17 años, 18 a 65 y + de 65 años**

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.”

## REFERENCIAS

- [https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&ved=2ahUK Ewim42J5PH2AhXaSzABHbZ6AIYQFnoECAsQAw&url=https%3A%2F%2Fwww.mayoclinic.or%2Fes-es%2Fhealthy-lifestyle%2Fstress-management%2Fin%2Fdepth%2Ftai-chi%2Fart20045184&usg=AOvVaw0RqSi0bn\\_yvluHAYYehTCV](https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&ved=2ahUK Ewim42J5PH2AhXaSzABHbZ6AIYQFnoECAsQAw&url=https%3A%2F%2Fwww.mayoclinic.or%2Fes-es%2Fhealthy-lifestyle%2Fstress-management%2Fin%2Fdepth%2Ftai-chi%2Fart20045184&usg=AOvVaw0RqSi0bn_yvluHAYYehTCV)
- <https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwil5b7A5PH2AhVPTTABHwaHCNEQFnoECAQQA&url=https%3A%2F%2Fwww.who.int%2Fes%2Fnewsroom%2Ffact%2Fphysical%2Factivity%23%3A~%3Atext%3DLa%2520actividad%2520f%25C3%25ADsica%2520hace%2520referencia%2Ccomo%2520intensa%2520mejora%2520la%2520salud.&usg=AOvVaw0YEK05mwBiJMZLRvhZbxIs>
- <https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&cad=rja&uact=8&ed=2ahUKEwil5b7A5PH2AhVPTTABHwaHCNEQFnoECEUQAQ&url=https%3A%2F%2Festilosdevidasaludable.sanidad.gob.es%2FactividadFisica%2Factividad%2FqueEs%2Fhoe.htm&usg=AOvVaw0hrzGjOCWuyrVOreeT6j6H>