

Ensayo

Nombre del Alumno: Clarita Del Carmen López Trejo

Nombre del tema: Actividad física de acuerdo a las edades según la OMS 0.5 a 17 años, 18 A 65 Y más de 65.

Parcial: 4to parcial

Nombre de la Materia: enfermería y practicas alternativas de salud

Nombre del profesor: Lic. Sandra yasmin Ruiz Flores

Nombre de la Licenciatura: Lic. Enfermería

Cuatrimestre: octavo cuatrimestre

Lugar y Fecha de elaboración

Pichucalco, Chiapas a 01 de abril del 2022

A large, light green outline of a five-pointed star is centered on the page. The word 'ENSAYO' is written in a bold, black, serif font across the center of the star.

ENSAYO

**ACTIVIDAD FÍSICA
DE ACUERDO A LAS
EDADES SEGÚN LA
OMS 0.5 A 17 AÑOS,
18 A 65 Y MÁS DE
65.**

Introducción

Para comenzar vamos a ver un tema de mayor importancia ya que vamos hablar del tema de actividad física de acuerdo a las edades según la OMS de 0.5 a 17 años, 18 a 65 años y más de 65 años. Es un tema muy importante porque la actividad física tiene como beneficios para la salud del corazón, el cuerpo y la mente.

La actividad física contribuye a la prevención y gestión de enfermedades no transmisibles, como las enfermedades cardiovasculares, el cáncer y la diabetes.

Ya que La actividad física reduce los síntomas de la depresión y la ansiedad, mejora las habilidades de razonamiento, aprendizaje y juicio, asegura el crecimiento y el desarrollo saludable de los jóvenes y mejora el bienestar general.

A nivel mundial, 1 de cada 4 adultos no alcanza los niveles de actividad física recomendados.

Se podrían evitar hasta 5 millones de fallecimientos al año con un mayor nivel de actividad física de la población mundial.

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.

La OMS define la actividad física como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía. La actividad física hace referencia a todo movimiento, incluso durante el tiempo de ocio, para desplazarse a determinados lugares y desde ellos, o como parte del trabajo de una persona.

La actividad física, tanto moderada como intensa, mejora la salud.

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.

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.

Las directrices y recomendaciones de la 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.



Actividad física de acuerdo a las edades según la OMS 0.5 a 17 años, 18 A 65 Y más de 65.

Los niños y adolescentes de 5 a 17 años

Deberían dedicar al menos un promedio de 60 minutos al día a 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. Recomendaciones de actividad física elaborada por la Organización Mundial de la Salud.

Recomendaciones para niños, niñas y adolescentes de 5 a 17 años:

Los niños y adolescentes deben realizar al menos una media de 60 minutos de actividad física diaria principalmente aeróbica de intensidad moderada a vigorosa a lo largo de la semana.

Deben incorporarse actividades aeróbicas de intensidad vigorosa y actividades que refuercen músculos y huesos al menos tres días a la semana.

Los niños y adolescentes deben limitar el tiempo que dedican a actividades sedentarias, especialmente el tiempo de ocio que pasan delante de una pantalla.

Recomendaciones para adultos (de 18 a 64 años)

Todos los adultos deben realizar actividades físicas con regularidad.

Los adultos deben acumular a lo largo de la semana un mínimo de entre 150 y 300 minutos de actividad física aeróbica de intensidad moderada, o bien un mínimo de entre 75 y 150 minutos de actividad física aeróbica de intensidad vigorosa, o bien una combinación equivalente de actividades de intensidad moderada y vigorosa, con el fin de obtener beneficios notables para la salud.

Los adultos también deben realizar actividades de fortalecimiento muscular de intensidad moderada o más elevada para trabajar todos los grandes grupos musculares dos o más días a la semana, ya que ello reporta beneficios adicionales para la salud.

Los adultos deben limitar el tiempo que dedican a actividades sedentarias. Sustituir el tiempo sedentario por una actividad física de cualquier intensidad (incluso leve) se traduce en beneficios para la salud.

También debería 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;

Pueden prolongar la actividad física aeróbica moderada más allá de 300 minutos; o realizar actividades físicas aeróbicas intensas durante más de 150 minutos; o una combinación equivalente de actividades moderadas e intensas a lo largo de la semana para obtener 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.

Personas mayores (a partir de 65 años):

Todas las personas mayores deben realizar actividades físicas con regularidad.

Las personas mayores deben acumular a lo largo de la semana un mínimo de entre 150 y 300 minutos de actividad física aeróbica de intensidad moderada, o bien un mínimo de entre 75 y 150 minutos de actividad física aeróbica de intensidad vigorosa, o bien una combinación equivalente de actividades de intensidad moderada y vigorosa, con el fin de obtener beneficios notables para la salud.

Las personas mayores también deben realizar actividades de fortalecimiento muscular de intensidad moderada o más elevada para trabajar todos los grandes grupos musculares dos o más días a la semana, ya que ello reporta beneficios adicionales para la salud.

Las personas mayores deben limitar el tiempo que dedican a actividades sedentarias. Sustituir el tiempo sedentario por una actividad física de cualquier intensidad (incluso leve) se traduce en beneficios para la salud. se aplican las mismas recomendaciones que para los adultos; 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.

Conclusión

Como pudimos ver fue un tema muy importante ya que es muy importante realizar actividad física ya que. El ejercicio mejora la salud del cerebro y el aprendizaje. Puede ayudar a las personas a dormir mejor. Cuando haces ejercicio, tu cuerpo produce sustancias químicas que te ayudan a sentirte bien. El ejercicio reduce las posibilidades de sufrir de depresión y disminuye los sentimientos de ansiedad. Además, el ejercicio puede darte una verdadera sensación de logro y orgullo por alcanzar metas, como dominar un nuevo paso de baile o batir un récord personal en 100 metros llanos.

El ejercicio físico ayuda a las personas a mantener un peso saludable y reducir el riesgo de algunas enfermedades. Hacer ejercicio regularmente puede ayudar a prevenir el aumento de peso, la diabetes tipo 2, las enfermedades cardíacas y la presión arterial alta. El ejercicio para fortalecer los huesos, como saltar, correr o levantar pesas, puede ayudar a mantener los huesos fuertes.

El ejercicio ayuda a envejecer bien. Quizás no te parezca importante ahora, pero tu cuerpo te lo agradecerá más adelante. Hacer ejercicio de forma regular mejora la calidad de vida (la capacidad de disfrutar de las cosas) a medida que envejeces. Puede mejorar la salud del cerebro y reducir la posibilidad de contraer la enfermedad de Alzheimer (una enfermedad del cerebro que provoca la pérdida de la memoria). El ejercicio puede ayudar a prevenir caídas y lesiones provocadas por caídas.

Al igual que otros músculos, el corazón disfruta de un buen entrenamiento. Un ejercicio aeróbico es cualquier tipo de ejercicio que haga que el corazón bombee y lata más fuerte. Si proporcionas a tu corazón y tus pulmones este tipo de entrenamiento con regularidad, se harán más fuertes y serán más eficientes a la hora de llevar oxígeno (en forma de células portadoras de oxígeno) a todas las partes de tu cuerpo.

Si formas parte de un equipo deportivo, lo más probable es que ya estés haciendo 60 minutos o más de ejercicio físico de moderado a vigoroso los días en que entrenas. Algunos de los deportes de equipo que proporcionan un buen entrenamiento aeróbico son, el baloncesto, el fútbol, el lacrosse, el hockey y el remo. Pero, si no practicas ningún deporte de equipo, no te preocupes; hay muchas formas de hacer ejercicio aeróbico, sea a solas o con tus amigos. Estas formas incluyen montar en bici, correr, nadar, bailar, patinar en línea, el tenis, el esquí de travesía, el excursionismo y andar deprisa.

Bibliografía

Elige vivir sano ops/OMS chile presentaron las nuevas recomendaciones sobre actividad física – chile -1246 76880www. COM. Mx.

Organización mundial de la salud OPS organización panamericana de salud

Acceso centro de prensa de organización mundial de la salud.