



CALIDAD DE VIDA, ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD

Marcia Rodríguez Morera
Profesora
Área Deportiva - DEVESA
marcia.rodriguez@itcr.ac.cr

Actualmente es común escuchar hablar sobre términos como “calidad de vida” y “estilos de vida saludables”. Esto hace pensar que al parecer las personas son más conscientes de la importancia de una vida saludable. No obstante, ¿qué es calidad de vida? Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) (2002), la Calidad de Vida se define como:

La percepción que un individuo tiene de su lugar en la existencia, en el contexto de la cultura y del sistema de valores en los que vive y en relación con sus objetivos, sus expectativas, sus normas, sus inquietudes. Se trata de un concepto muy amplio que está influido de un modo complejo por la salud física del sujeto, su estado psicológico, su nivel de independencia, sus relaciones sociales, así como

su relación con los elementos esenciales de su entorno. (s.p.)

Este concepto permite reconocer el valor de la cultura en la concepción de lo que es calidad de vida, ya que, por ejemplo, en los países en vías de desarrollo la mayor parte de las personas no han logrado satisfacer sus necesidades básicas. Por lo tanto, este concepto debe considerarse dentro de una perspectiva cultural que cambia por épocas, grupos sociales, edades, etc. (Ardila, 2003). Esto, por supuesto, conlleva diversos problemas, ya que no existen parámetros universales de una buena u óptima calidad de vida, ni de los estándares con los que se evalúa, ya que son distintos dependiendo de los individuos y de la sociedad (Urzúa y Caqueo, 2012).

Para determinar si se posee calidad de vida es necesario tener satisfechas las necesidades físicas básicas de alimentación, servicios básicos, habitación, etc. Además, se debe complementar con un bienestar emocional que implica valorar los siguientes aspectos: riqueza material y

bienestar material, salud, trabajo y otras formas de actividad productiva, relaciones familiares y sociales, seguridad e integración a la comunidad (Ardila, 2003).

Tener calidad de vida implica poder satisfacer muchos aspectos como los ya mencionados, y además lograr en cada persona sus expectativas individuales. Por ende, pretender hacer una evaluación de todos estos factores sería realmente subjetiva.

Ahora bien, eso no quiere decir que no existan parámetros que puedan servir de guía general para poder identificar dentro de la rutina diaria de las personas actividades que favorezcan su calidad de vida. Tal es el caso de la actividad física, la cual ha sido uno de los factores utilizados popularmente para determinar la calidad de vida debido a la gran cantidad de investigaciones que sean realizado al respecto, y que permite contar con menor subjetividad en sus apreciaciones para emitir un criterio. Por ejemplo, se ha indicado que la tasa de mortalidad de las personas con niveles moderados y altos de actividad física es menor

que la de las personas con hábitos sedentarios (Varela, Duarte, Salazar, Lema y Tamayo, 2011).

En Costa Rica, por ejemplo, el 83% de las muertes son por enfermedades no transmisibles, lo que está íntimamente relacionado con el sedentarismo. Solamente el 49% de la población mayores de 18 años realiza actividad física, 37% son mujeres y 63% son hombres (GOPA, 2017). Pero, ¿qué se entiende por actividad física?

Según la OMS (2002), la actividad física se define como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía. Ello incluye las actividades realizadas al trabajar, jugar y viajar, las tareas domésticas y las actividades recreativas.

El término actividad física no se debería confundir con ejercicio, que es una subcategoría de actividad física que se planea, está estructurada, es repetitiva y tiene como objetivo mejorar o mantener uno o más componentes del estado físico. La actividad física —tanto moderada como intensa— es beneficiosa para la salud.

Además del ejercicio, cualquier otra actividad física realizada en el tiempo libre, para desplazarse de un lugar a otro, como parte del trabajo, también podría ser igualmente beneficiosa para la salud, siempre y cuando la haga regularmente.

¿Cómo saber si se es una persona físicamente activa o no? Para responder esta pregunta se debe hacer referencia al sedentarismo, entendiéndolo como la falta de actividad física. Este ocurre cuando la persona no realiza una cantidad mínima de movimiento diario (por lo menos entre 30 minutos a 1 hora tres días por semana) que produzca un gasto energético de >10% del que ocurre habitualmente al llevar a cabo las actividades cotidianas. Este se puede medir por la duración y por el tipo de actividad que se realiza. Entre estas actividades se encuentran los juegos al aire

libre, los quehaceres domésticos, subir escaleras, caminar, utilizar la bicicleta como medio de transporte, hacer deporte o ejercicio (Varela et al. 2011).

Según la Organización Mundial de la Salud (WHO, 2003, por sus siglas en inglés), la prevalencia de sedentarismo a nivel global en los adultos es de 17%, mientras que la de actividad física moderada es de 31% a 51%. A nivel físico, una persona sedentaria tiene un mayor riesgo de padecer múltiples enfermedades crónicas no transmisibles como las enfermedades cardiovasculares, cáncer de colon, mama y endometrio, diabetes mellitus, hipertensión arterial y enfermedades osteomusculares, las cuales están relacionadas con el sobrepeso y la obesidad.

¿Qué hacer si se es una persona sedentaria? Para iniciar, se debe decidir cambiar de actitud e invertir tiempo en su salud.. Se recomienda iniciar con al menos 30 minutos de cualquier actividad física que le resulte agradable; desde caminar, que es una excelente actividad, fácil, económica y muy efectiva, hasta la práctica de cualquier deporte, sin que para esto se requiera contar con un conocimiento técnico sobre este.

Estos 30 minutos pueden ser distribuidos en bloques de 10 minutos a diferentes horas del día, ya que de igual manera va a ser beneficioso que si los realiza en forma consecutiva. Es importante que el tiempo vaya aumentando con respecto a la cantidad de días, hasta conseguir al menos 30 minutos de ejercicio físico 5 días a la semana o 1 hora por 3 días. Con eso dejaría su sedentarismo, mejoraría su tolerancia a la fatiga, tendría más energía y empezaría a ver cambios positivos en su cuerpo.

Algunas recomendaciones que facilitarán su adaptación y beneficios a la actividad física son:

Antes de iniciar cualquier ejercicio, es imprescindible realizar una evaluación médica.

Si nunca ha realizado actividad física o ha dejado de hacerlo por un largo periodo de tiempo, inicie con ejercicios fáciles que no lo vayan a dejar exhausto en pocos minutos y sin lograr cumplir su meta. Procure escoger una actividad de bajo impacto como caminar.

Aumente progresivamente el tiempo que práctica el ejercicio. Por ejemplo, Puede hacer aumentos semanales de 5 minutos hasta alcanzar la meta de 30 minutos diarios.

Mantenga la regularidad y trate de ir acompañado para que sienta mayor compromiso hasta que logre tener la disciplina propia. El ejercicio no es acumulativo ya que de nada sirve ir a la “mejenga” los domingos y no hacer nada el resto de semana.

Busque variar las actividades que realiza para evitar el aburrimiento.

Busque una actividad que disfrute realmente; no la escoja simplemente porque está de moda. Por ejemplo, si le gusta la música y el baile, las clases grupales de baile sería una muy buena opción; si le gusta la naturaleza y los retos un poco mayores, podría optar por las rutas en bicicleta; o si le gusta hacer deporte solo puede buscar simplemente salir a trotar o el gimnasio (con una debida supervisión).

Tenga paciencia. Los resultados requieren de tiempo y disciplina para empezar a notarse. No se frustre por no ver los resultados pronto. Se necesita regularidad, pero los beneficios sobre la disminución del estrés y la falta de energía se notarán más rápido.

Sea constante; busque razones, no excusas.

Incluya cambios en su rutina diaria como caminar en vez de usar el bus o el carro, bajar unas paradas antes de llegar para caminar un poco más. Cuando va al baño tratar de ir al que se encuentre más lejos. Evite permanecer más de 2 horas sentado; levántese, camine un poco y estire.

Excusas para no hacer ejercicio vamos a encontrar miles y a cada momento; lo que debemos buscar son razones; las que realmente nos motiven a levantarnos de donde estamos, ponernos las tenis y empezar.

Bibliografía

Ardila, R. (2003). Calidad de Vida: Una Definición Integradora. *Revista Latinoamericana de Psicología*. 35 (2), 161-164.

Global Observatory Physical Activity (GOPA). (2017). *1st Physical Activity Almanac: The Global Observatory for physical Activity- GOPA*. Consultado en <https://indd.adobe.com/view/f8d2c921-4daf-4c96-9eaf-b8fb2c4de615>

Organización Mundial de la Salud (OMS). (2002) Programa Envejecimiento y Ciclo Vital. Envejecimiento activo: un marco político. *Rev. Esp. Geriatr Gerontol* 37 (S2), 74-105.

Urzúa, A.; Caqueo, A. (2012). *Calidad de vida: Una revisión teórica del concepto. Terapia psicológica*. ISSN 0718-480. 30-1. Consultado en http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-48082012000100006

Varela, M.T.; Duarte, C.; Salazar, I.C.; Lema, L.F., Tamayo; J.A. (2011). Actividad física y sedentarismo en jóvenes universitarios de Colombia:

prácticas, motivos y recursos para realizarlas. *Colombia Médica*. 42 (3), 269 -277.

World Health Organization. (2003). *Global strategy on diet, physical activity and health. Physical activity*. Consultado en <http://www.who.int/dietphysicalactivity/media/en/gsfpa.pdf>

