

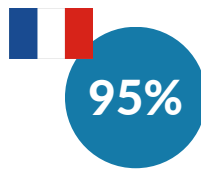
¿NOS MOVEMOS LO SUFICIENTE?

Documento producido en el arco de la colaboración entre **BNP Paribas Cardif** y **CHU Rouen-Normandie**
Para cualquier consulta, contactar: nutriactis@chu-rouen.fr

Practicar una **actividad física** con regularidad es esencial para la buena salud, sea cual sea la edad, el peso o el estado de salud. Ayuda a mantener la masa muscular y contribuye a una **buena salud física y mental**. Al contrario, una **actividad física insuficiente y un estilo de vida sedentario** aumentan el **riesgo de diversas patologías**, como las enfermedades cardiovasculares. De hecho, el sedentarismo es uno de los principales factores de riesgo de mortalidad por enfermedades no transmisibles.



de los adultos del mundo no son suficientemente activos



de los adultos franceses están expuestos a un riesgo para la salud debido a la falta de actividad física



tiempo medio de sedentarismo diario

En este boletín le damos la oportunidad de aprender más sobre la **actividad física y el sedentarismo** y sus **efectos sobre la salud**, así como **consejos para ser más activo** (véase “Guía de consejos: ¿cómo moverse más?” última página)).

Definiciones

- **Actividad física :**

La OMS (Organización Mundial de la Salud) define la actividad física como cualquier **movimiento corporal** producido por los músculos que requiera **un gasto de energía**. Esto incluye todos los movimientos que hacemos durante el día para desplazarnos, hacer las tareas domésticas o la compras...



- **El sedentarismo :**

En oposición a la actividad física, representa el tiempo que se pasa **sentado o tumbado** (excluidos el sueño y las comidas) durante el cual los movimientos corporales se reducen al mínimo.




- **Actividad deportiva:**

Ejercicios físicos, individuales o colectivos, que siguen unas **reglas** y pueden practicarse con o sin estructura (tenis, natación, danza, fútbol...).





Recomendaciones


Para los adultos de 18 a 64 años, la OMS recomienda :


 **Al menos 2h30 a 5h**
de actividad de resistencia de **intensidad moderada** por semana

ou

Al menos 1h25 a 2h30
de actividad de resistencia de **alta intensidad** por semana



 **Al menos 2 veces por semana**
actividades de reforzamiento muscular de **intensidad moderada o alta**



LIMITAR el sedentarismo 

SUSTITUIR el tiempo sedentario por más actividad física de cualquier tipo 

La actividad física puede definirse como de intensidad ligera, moderada o alta, según sus efectos sobre el organismo:

Intensidad baja

- Respiración casi normal, sin falta de aire
- No hay aumento de la frecuencia cardíaca
- No hay transpiración

Por ejemplo: caminar, pasear al perro, lavar los platos, planchar, quitar el polvo, hacer bricolaje, regar, mover objetos pequeños...



Intensidad moderada

- Falta de aire moderada: se puede mantener una conversación
- Poca transpiración
- Aceleración perceptible de la frecuencia cardíaca

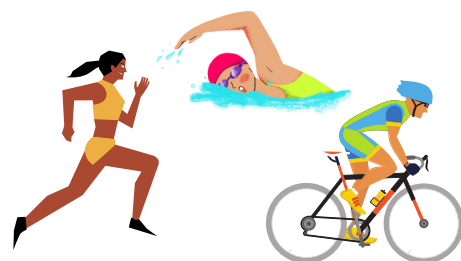
Por ejemplo: caminar rápido, bailar, trabajar en el jardín, realizar tareas domésticas, montar en bicicleta, subir escaleras, nadar, jugar al tenis...



Intensidad alta

- Falta de aire marcada: conversación difícil
- Transpiración profusa
- Aceleración marcada del ritmo cardíaco

Por ejemplo: correr, subir escaleras rápidamente, mover cargas pesadas, natación rápida, ciclismo, deporte de competición...

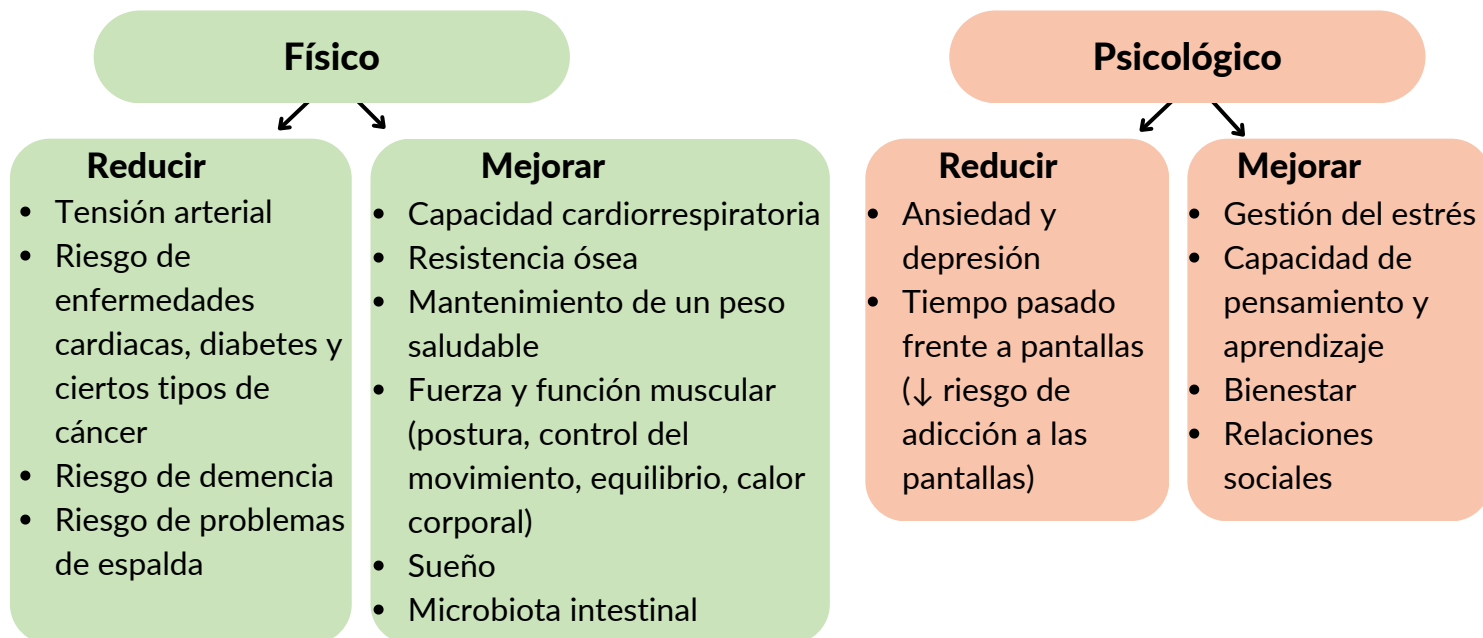


¿Por qué moverse?

Practicar una actividad física regular (véanse las recomendaciones anteriores) es bueno para todos. Forma parte de la **gestión de muchas enfermedades crónicas**, ya que contribuye a **mejorar la salud física y mental** y puede ayudar a mejorar los síntomas; a veces puede considerarse como una forma de terapia.



A continuación se enumeran algunos de los beneficios de la actividad física regular:



Es importante señalar que un alto nivel de inactividad física induce los riesgos contrarios. Tener una actividad física suficiente no significa ser menos sedentario.



Los estudios han identificado una relación directa entre el comportamiento **sedentario** y la incidencia de **enfermedades cardiovasculares**, **diabetes de tipo 2** y ciertos tipos de **cáncer**, como el de endometrio, colon y pulmón. Cuanto más sedentario se sea, mayor es el riesgo de mortalidad. De ahí la **importancia de aumentar la actividad física pero también reducir el tiempo de sedentarismo**. Encontrará consejos para ser más activo en la guía al final de este boletín.

Hiperactividad física

Se habla de **hiperactividad física** (o actividad física excesiva) cuando la actividad física se practica de forma **obsesiva y excesiva** y que induce un impacto negativo en la calidad de vida y las actividades cotidianas.

En este caso, el objetivo de la actividad física ya no es cuidar la salud o divertirse, sino que suele ser controlar el peso y/o cambiar la silueta. Se convierte entonces en **perjudicial para la salud**.



La **hiperactividad física** es problemática y puede contribuir a la aparición o al mantenimiento de un **trastorno del comportamiento alimentario** (TCA). Se observa frecuentemente en pacientes que padecen TCA restrictivos o bulímicos. Esta **hiperactividad** se asocia, por ejemplo, a una disminución de la autoestima y, por el contrario, a un aumento de las preocupaciones corporales, restricción alimentaria, depresión, ansiedad, cansancio, etc.

Conclusión

Se recomienda aumentar la **actividad física** y reducir el **sedentarismo** para el **buen funcionamiento** del organismo y para **reducir el riesgo de ciertas enfermedades**. Sin embargo, siempre debe ser un **momento agradable**, para cuidar de uno mismo y de la salud. Si la actividad física se saca de este contexto y se vuelve **excesiva**, se convierte en problemática y puede tener graves consecuencias para la salud.



Para obtener consejos que le ayuden a aumentar su nivel de actividad física y reducir su sedentarismo, eche un vistazo a la siguiente guía.

Incluso puede imprimirla y colocarla en un lugar visible (nevera, lugar de trabajo, etc.).

Guía de consejos: ¿cómo moverse más?

Algunos consejos para aumentar su actividad física:

1- Encontrar una actividad física que disfrute

- Elabore una lista de actividades disponibles cerca de usted (ayuntamiento/Internet).
- Piense en la actividad física en casa: utilice Internet/aplicaciones móviles.



3- Haga ejercicio a su propio ritmo

- Empiece suavemente y aumente gradualmente la duración y/o la intensidad de su esfuerzo.
- Y, sobre todo, ¡no olvide creer en sí mismo!

2- Fije pequeños objetivos

- Establece objetivos alcanzables adaptados a sus deseos, su personalidad y su situación
- Utilice el método **SMART** :
 - **eS**pecífico: ¿qué actividad quiero hacer?
 - **M**ensurable: ¿cuánto y con qué frecuencia?
 - **A**lcanzable: ¿cómo lo haré?
 - **R**ealista: ¿tengo la capacidad de hacerlo?
 - **T**emporal: ¿cuándo lo haré?

4- Mantener su actividad física

- Cambiar sus hábitos lleva tiempo, ¡así que tenga paciencia!
- Recuerde con regularidad por qué quiere hacer más ejercicio y los beneficios que aporta.
- Si le cuesta alcanzar sus objetivos, reajústelos y, sobre todo, sea amable consigo mismo.

Pruebe estos consejos para reducir su sedentarismo y mantenerse dinámico cada día:

Utilizar las escaleras siempre que sea posible



Fomentar los trayectos a pie y en bicicleta



Bajarse 1 parada (de bus o metro) antes



Sentado, levante los pies del suelo durante 15 segundos. Repite 3 veces.



Estire varias veces al día, sentado o de pie



Ponga una alarma para recordar que debe levantarse cada 2 horas en casa y en el trabajo.



Pasear 10 à 15 minutos durante la pausa del almuerzo



Hacer sus llamadas de pie



Puede añadir consejos a esta lista añadiendo sus propias notas post-it.

Referencias

- Amélie. L'exercice physique recommandé au quotidien et la lutte contre la sédentarité.2024.<https://www.ameli.fr/assure/sante/themes/activite-physique-sante/exercice-physique-recommande-quotidien>
- ANSES. Manque d'activité physique et excès de sédentarité : une priorité de santé publique.2022.<https://www.anses.fr/fr/content/manque-d%E2%80%99activit%C3%A9-physique-et-exc%C3%A8s-de-s%C3%A9dentarit%C3%A9-une-priorit%C3%A9-de-sant%C3%A9-publique#:~:text=En%20France%2C%20plus%20d'un,et%20de%20morbidit%C3%A9%20plus%20%C3%A9lev%C3%A9s>.
- DiPietro, L., Buchner, D. M., Marquez, D. X., Pate, R. R., Pescatello, L. S., & Whitt-Glover, M. C. (2019). New scientific basis for the 2018 U.S. Physical Activity Guidelines. *Journal of sport and health science*, 8(3), 197–200. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2019.03.007>
- Dittmer, N., Jacobi, C., & Voderholzer, U. (2018). Compulsive exercise in eating disorders: proposal for a definition and a clinical assessment. *Journal of eating disorders*, 6, 42. <https://doi.org/10.1186/s40337-018-0219-x>
- Duclos, M. (2021). Épidémiologie et effets sur la morbi-mortalité de l'activité physique et de la sédentarité dans la population générale. *Revue du Rhumatisme Monographies*, 88(3), 177-182
- Rizk, M., Mattar, L., Kern, L., Berthoz, S., Duclos, J., Viltart, O., & Godart, N. (2020). Physical Activity in Eating Disorders: A Systematic Review. *Nutrients*, 12(1), 183. <https://doi.org/10.3390/nu12010183>
- WHO. Activité physique.2022.<https://www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- WHO. Lignes directrices de l'OMS sur l'activité physique et la sédentarité: en un coup d'œil.2020. <https://www.who.int/fr/publications-detail/9789240014886>