

## **ACTIVIDAD FISICA Y LA SALUD**

LIC. EDWIN GUSTAVO MOLLO QUENAYA

El sedentarismo según la OMS en su informe del 2013 menciona que aproximadamente 3,2 millones de muertes anuales son atribuibles a falta de actividad física, relacionándolo con enfermedades no transmisibles crónicas, como la diabetes, hipertensión, obesidad. Si bien hay opciones terapéuticas para controlar, no curan estas patologías, se debe tomar en cuenta la calidad de vida que llevó a ese padecimiento para determinar factores de riesgo y sobre todo factores protectores; toma crucial importancia la calidad de vida en combinación con la actividad física. La actividad física realizada de manera regular es un indicador de un estilo de vida saludable y por ende de una buena calidad de vida, pues se ha demostrado que según es mayor la actividad física que se realiza, es menor la asociación de las personas al consumo de sustancias como alcohol y tabaco.

Los estudiantes de secundaria entre trece y dieciséis años de edad presentan un estilo de vida con tendencia saludable, debido a que poseen un buen nivel de actividad física de acuerdo a la frecuencia, duración e intensidad de su práctica; se observa además una preocupación por tomar medidas de seguridad a la hora de la práctica, como usar las técnicas adecuadas de la AF que desarrollan y usar la indumentaria adecuada, y realizar el calentamiento. Las principales motivaciones para practicar AF son la diversión y la salud, evidenciando la importancia de ésta última para los estudiantes; por otro lado, la falta de tiempo y la pereza son los principales motivos para no practicarla. El ocio sedentario es el predilecto frente al activo, con una dedicación de más de dos horas diarias. Con respecto a la alimentación, la comida más importante es la del medio día, seguida por la cena, quedando el desayuno en tercer lugar, no obstante, tiene un alto nivel de ingesta semanal, también; la dieta se caracteriza por el consumo frecuente de alimentos más saludables.

Así expuestos a que los estudiantes de esta edad están más con el celular en mano que en los años pasados, se veía en los recreos diversos juegos el arco y el cesto de balón cesto llenos de gritos y risas, ahora solo se escucha el cliché de las teclas de celular.

Así, a través de este fragmento se recomienda el incremento de actividad física multiplicando por 4 la edad que tienen y convirtiendo en minutos, así tendremos la cantidad de minutos por semana minutos de actividad física que requerimos.