

Los beneficios del ejercicio físico en todas las etapas de la vida

Denisse Valladares, académica de la Universidad de O'Higgins, explica lo esencial que es para mantener una salud física y mental saludable.

Muchas veces la pereza le puede ganar a las nobles intenciones de ejercitarse y nos quedamos sentados, ya sea durmiendo o viendo televisión, sin tener la más mínima intención de una actividad física moderada, algo esencial para estar sanos física y mentalmente.

“El ejercicio físico desempeña un papel esencial en todas las etapas de la vida. Proporciona una serie de beneficios, tanto para la salud física como mental y emocional, previniendo el desarrollo de enfermedades no transmisibles y mejorando la calidad de vida”, explica la académica del Instituto de Ciencias de la Salud de la Universidad de O'Higgins (UOH), Denisse Valladares.

Durante la infancia y la adolescencia –detalla la experta- es crucial para el desarrollo físico y cognitivo, “promueve el crecimiento y fortalecimiento de los huesos y los músculos, así como también el desarrollo del sistema cardiorrespiratorio, la maduración del sistema nervioso central y mejora de la salud mental”.

En la etapa de la adultez –agrega-, la actividad física contribuye a mantener la salud en general, reduciendo el riesgo de enfermedades crónicas y mejorando el bienestar mental y emocional. Y en el caso de las personas mayores, se convierte “en una herramienta invaluable para mantener la independencia funcional, prevenir caídas, preservar la densidad ósea, fortalecer el sistema muscular y mejorar la

calidad de vida”.

¿Cuándo partir?

El ejercicio -en cada etapa de la vida- promueve la socialización, autoestima y sensación de bienestar, y la convierte en parte integral de un estilo de vida saludable.

“Esta rutina de ejercicios debiera iniciar desde que el o la infante se encuentra en el vientre materno, ya que mejores niveles de condición física en mujeres embarazadas se asocia a una mejor salud para los y las recién nacidos”, explica la Dra. Valladares.

Durante los primeros meses de vida se debe realizar ejercicio o actividad física, mediante juegos interactivos en el suelo; mientras que, en la infancia, los y las niños y niñas deben participar en actividades que promuevan el juego activo y el desarrollo motor. Por ejemplo: correr, saltar, caminar, arrastrarse, trepar, jugar, entre otras opciones. “Durante la infancia se debe promover el ejercicio que fortalezca y desarrolle los sistemas cardiovasculares y neuromusculares, fomentando hábitos saludables de actividad física para establecer una base sólida para un estilo de vida activo en la edad adulta. También es importante que los y las niños y niñas disfruten el realizar ejercicio físico para el desarrollo de hábitos en la adultez”, advierte.

¿En qué momento detenerse?

La actividad física es beneficiosa en todas las etapas de la vida, sin importar la edad. “No existe -precisa la académica UOH- una edad límite para comenzar o continuar haciendo ejercicio. Mantenerse activo a medida que avanzamos en edad es fundamental para preservar la salud y la funcionalidad. Ello porque el ejercicio regular puede ayudar a prevenir la pérdida de masa muscular, mejorar el equilibrio y la coordinación, y reducir el riesgo de enfermedades como la diabetes y las enfermedades cardíacas. Es importante reconocer que el

ejercicio es una herramienta valiosa para mantener un estilo de vida saludable en todas las etapas de la vida, sin importar la edad cronológica”.

Tipos de ejercicio

Los ejercicios recomendados deben ser de fuerza y de tipo aeróbico, señala Denisse Valladares. “Los primeros contribuyen a la mejora de la funcionalidad, es decir a la capacidad de movernos y realizar actividades de la vida diaria, mientras que los segundos aportan a la mejora de la salud cardiovascular y metabólica”, añade.

Diplomado

Y si usted está interesado en conocer más detalles sobre los beneficios de la actividad física durante las etapas de la vida, puede ser parte del “Diplomado en Ciencias del Ejercicio en el Ciclo Vital” que se dictará en la Universidad de O’Higgins.

La actividad académica -que tiene abiertas sus inscripciones hasta el próximo 30 de abril- está dirigida profesores de educación física, licenciados en ciencias de la actividad física, preparadores físicos, matrones/as, nutricionistas y médicos u otros profesionales ligados a la salud y el deporte, que deseen actualizar y profundizar sus conocimientos profesionales sobre los efectos biológicos de la práctica regular de ejercicio y actividad física durante el ciclo vital como estilo de vida saludable.

“El programa tendrá un enfoque teórico y una fuerte base práctica para que los y las estudiantes puedan aprender y aplicar los conocimientos adquiridos”, señala Sebastián Jannas, académico del Instituto de Ciencias de la Salud UOH y subdirector del “Diplomado en Ciencias del Ejercicio en el Ciclo Vital”.

Los detalles del diplomado pueden encontrarse en el siguiente

enlace: <https://www.uoh.cl/educacion-continua/diplomado-en-ciencias-del-ejercicio-en-el-ciclo-vital/diplomado-en-ciencias-del-ejercicio-en-el-ciclo-vital-informacion/>