

# Beneficios de la actividad física

En la Argentina el 46,2% de la población no es suficientemente activo

**L**a actividad física es un elemento fundamental que contribuye a la salud y al bienestar general de las personas. Su práctica habitual ayuda a reducir el stress, refuerza órganos vitales como el corazón y los pulmones, incrementa los niveles de energía, favorece un peso corporal saludable; mejorando la perspectiva de vida.

La falta o escasez de actividad física ha sido reconocida como una de las causas más importantes de muerte prematura, enfermedad crónica y discapacidad. Según el Centro de Control de Enfermedades (EE.UU.), la incidencia de la inactividad física a nivel mundial llega a 17%, pero se extiende a 41% si se le suma la actividad física in-

suficiente. Esto contabilizaría anualmente alrededor de 2 millones de muertes y de 19 millones de años de vida ajustados por discapacidad, causando entre 10 y 16% de los casos de diferentes cánceres, diabetes y cerca de un cuarto de los enfermos cardiovasculares.

La importancia de la actividad física se acrecienta por las externalidades positivas que genera en la lucha sobre otras enfermedades no comunicables: mejora la dieta y el control de peso, desalienta el uso del tabaco, alcohol y drogas, ayuda a reducir la violencia, mejora la capacidad funcional y promueve la interacción y la integración social. La actividad física también tiene sus beneficios económicos, especialmente en términos de reducción de costos de atención médica, mejora de productividad y ámbitos físicos y sociales más saludables.

Sin embargo, casi 60% de la población mundial no alcanza a realizar la recomendación mínima de 30 minutos diarios de actividad física moderada. La causa principal del fenómeno es su creciente falta durante el tiempo de ocio, así como en la mayoría de las actividades diarias (trabajo, escuela, comunidad y hogar). El progreso económico y tecnológico lleva a pasar más tiempo realizando actividades sedentarias, como mirar televisión, usar la computadora y abusar de los modelos de transporte pasivos.

Existen varias intervenciones que han demostrado ser efectivas para promover la actividad física. Todas apuntan a crear las condiciones pa-

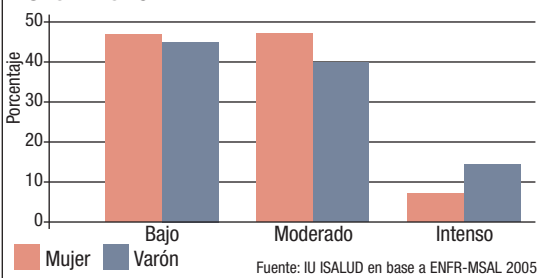
ra que la población se vuelva físicamente activa: campañas de comunicación masivas, educación física en las escuelas, soporte social para el cambio de conductas, programas para el cambio de conductas individuales, mayor acceso a sitios propicios para el desarrollo de actividad física, como instalaciones deportivas, sendas para caminatas o bicisendas, para motivar el reemplazo de medios de transporte pasivos.

La Encuesta Nacional de Factores de Riesgo (2005) relevó por primera vez información sobre la actividad física de los argentinos. En la misma, se usó la siguiente categorización:

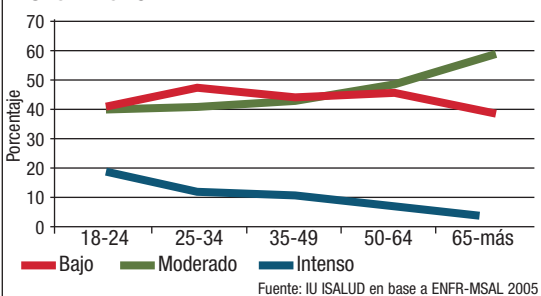
- Nivel bajo: sin actividad reportada o no incluido en los niveles moderado o alto.
- Nivel moderado: cualquiera de los siguientes:
  - 3 o + días de actividad intensa de al menos 20 minutos por día, o
  - 5 o + días de actividad moderada y/o caminata de al menos 30 minutos, o
  - 5 o + días de cualquier combinación de caminata, moderada o intensa llegando a 600 METS<sup>1</sup>-minutos por semana.
- Nivel intenso: cualquiera de los siguientes:
  - Actividad intensa 3 días acumulando 1500 METS-minutos por semana, o
  - 7 o + días de cualquier combinación de caminata, moderada o intensa, acumulando 3000 METS-minutos por semana.

A nivel país, un 46.2% de la pobla-

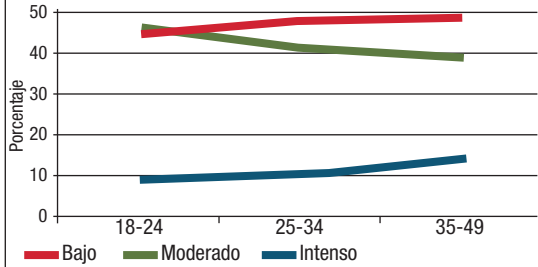
**Gráfico 1**  
Nivel de actividad física según sexo  
Total País



**Gráfico 2**  
Nivel de actividad física según edad  
Total País

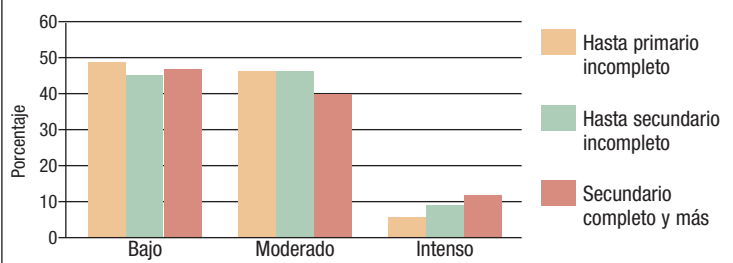


**Gráfico 3**  
**Nivel de actividad física según ingreso**  
**Total País**



Fuente: IU ISALUD en base a ENFR-MSAL 2005

**Gráfico 4**  
**Nivel de actividad física según nivel educativo**  
**Total País**



Fuente: IU ISALUD en base a ENFR-MSAL 2005

ción no se encuentra lo suficientemente activo según la definición de la OMS-OPS y sólo un 10.4% realiza actividades intensas. Las regiones pampeana y patagónica son las que presentan menores niveles de actividad física con 53.9% y 48.6% respectivamente.

Las mujeres desarrollan un mayor nivel de actividad física moderada que los hombres (46.7% contra 39.8%), pero éstos duplican a las

mujeres en el nivel más intenso con un 15% versus un 6.3% (gráfico 1). En cuanto a grupos étnicos, se observa una reducción de la actividad física a mayor edad, con un marcado descenso de la actividad física intensa. La actividad moderada se mantiene constante, con una pequeña reducción para los mayores de 65 (gráfico 2).

De acuerdo a los datos, se observa una relación positiva entre nivel de

ingreso y nivel intenso, pero esta relación se invierte cuando observamos al nivel intermedio (gráfico 3). El mismo tipo de relación se presenta en cuanto a educación: la población con mayor nivel educativo tiene mayor porcentaje de actividad de nivel intenso y menor porcentaje de actividad de nivel bajo (gráfico 4).

<sup>1</sup> MET (Equivalente metabólico) es un indicador del gasto energético de cada actividad física.

# PREVENIR NUESTRA SALUD



La **Fundación ABC** propone la necesidad de mejorar la calidad de vida de la gente y cumplimos nuestro objetivo basado en la educación para la salud del individuo.

A través de los diversos talleres gratuitos que ofrecemos a la comunidad, desde la **Fundación ABC** trabajamos para optimizar la salud de cada uno en particular y de la sociedad en general.

Para realizar esta meta, nuestras Farmacias son verdaderos **Centros de Atención Primaria de Salud**.

La **Fundación ABC** y la **Red de Farmacias ABC** trabajan en conjunto promoviendo la prevención y la educación para la salud de todas las personas.

## Diabetes

Taller orientado a la información sobre la enfermedad, basado en la importancia del control y la alimentación. Tiene una duración de tres clases y se realiza durante todo el año en las diferentes sedes de las Farmacias ABC.



## Plan Materno Infantil

Es un taller teórico-práctico donde se tratan todos los aspectos vinculados al embarazo y a los cuidados de la mamá y el recién nacido. Se dicta en la Farmacia Honorio y Farmacia Jujuy.

## Yoga

A través de esta disciplina se aprenden posturas, se reeducan músculos y articulaciones favoreciendo el bienestar del organismo en su totalidad. Se realiza en las Farmacias Cabildo, Lavalle, Honorio Pueyrredón, San Martín y Av. La Plata



**LA SALUD ES UN DERECHO, SU OBLIGACIÓN ES CUIDARLA**

Para mayor información comuníquese al 4942-8690