

Vida activa



En la actualidad la rutina diaria no exige con frecuencia la actividad física, tomar bus para ir estudiar, sentarse frente a la televisión durante horas, evitar subir por las escaleras, entre muchas otras situaciones que permiten el estar en reposo demasiado tiempo al día. Sin embargo, la actividad física no sólo reduce el riesgo de padecer enfermedades, sino que también tiene beneficios psicológicos y sociales, porque ayuda a mejorar la autoestima y el ánimo, y fomenta la sociabilidad.

Según los expertos, todas las personas deberían dedicar al menos una hora diaria a realizar actividad física. Ésta no tiene que ser de gran intensidad, lo más importante es ser constante en la práctica. Por eso es recomendable elegir actividades fáciles de realizar y divertidas, que se disfruten y que permitan que el cuerpo se encuentre en constante actividad.



Gasto energético diario

El nivel de la actividad del organismo se cuantifica a través del gasto energético en kilocalorías/día, entendido como los litros de oxígeno que el organismo consume para obtener la energía que permite llevar a cabo las diferentes reacciones químicas que se dan en el cuerpo humano. Este gasto energético diario podría agruparse en función del objetivo del consumo de energía por parte del organismo en tres causas:

- ❖ **Tasa metabólica basal:** hace referencia al gasto energético en estado de reposo. En una persona que no realiza ejercicio y su rutina es sedentaria representa alrededor del 60%.
- ❖ **Termogénesis alimenticia:** es el gasto que se genera en la digestión, absorción y almacenamiento de los alimentos ingeridos, representando entre 6% a 12% de la tasa metabólica diaria.

❖ **Gasto energético por actividad:** se refiere al gasto energético producido por cualquier actividad que conlleve aumentar el gasto por encima del nivel basal, y puede clasificarse en dos subgrupos:

- ✓ **Gasto energético producido por el ejercicio:** en actividades estructuradas de carácter deportivo que buscan una mejora o mantenimiento de los componentes de la condición física.
- ✓ **Gasto energético no producido por el ejercicio:** en actividades de la vida diaria como subir escaleras, salir de compras, caminar, pasear, etc.



Ideas para iniciar actividad

Caminar

Programar una caminata de 15 minutos diarios para iniciar la actividad, aprovechando zonas agradables cerca de casa.

Escaleras

Aprovechar a subir por las escaleras siempre que se presente la oportunidad, dejando los ascensores como segunda opción o para quienes lo necesiten realmente.

Bicicleta

Retomar la utilización de la bicicleta para ir a la escuela, realizadas diligencias o simplemente dar una vuelta. El medio ambiente también te lo agradecerá.

Labores domésticas

Limpiar la casa, pintar paredes o mover muebles, todo ello hecho de una manera correcta conlleva un esfuerzo beneficioso.



➤ **Música en casa**

¿A quién no le gusta bailar a solas y divertirse? además el baile es un ejercicio muy completo, subir el volumen y dejarse llevar.

➤ **Salidas o excursiones**

Organizar una jornada en compañía de amigos y con un ambiente agradable será gran motivación para realizar actividad física.

➤ **Vídeos**

En la actualidad existe todo tipo de vídeos para practicar ejercicios muy sencillos en casa que se pueden observar en Internet haciendo el inicio de una vida activa más sencillo de conseguir.

EDUFUTURO

535 palabras



Referencias

<http://docenti.unimc.it/raquel.garciaprieto/teaching/2016/2000004126/files/material-bct-magistrale/ejercicio-fisico-comp-ejerc>
<http://www.juntadeandalucia.es/sas/hantequera/promsalud/2014/07/15/ejercicio-fisico-i/>
<https://www.saludmasdeperte.com/vida-sedentaria-vida-activa/>