



La actividad física es beneficiosa porque mejora la forma física, la capacidad cognitiva y la salud mental. FOTO: GETTY IMAGES

MÁS EJERCICIO Y MENOS SEDENTARISMO

‘Muévete, y vive feliz’. El 6 de abril se celebra el Día Mundial de la Actividad Física para recordar los beneficios del deporte

SÍLVIA FORNÓS
TARRAGONA

Más de un 60% de la población realiza tres veces o más por semana actividad física moderada. Desde el año 2022 la gente que nunca hace ejercicio se ha reducido del 9% al 6%, mientras que desde 2023 las personas han aumentado un 3% la actividad vigorosa. Andar sigue siendo la modalidad de ejercicio más practicada, seguida de musculación y tonificación, actividades dirigidas (yoga, pilates, danza, zumba) y el excursionismo. Las motivaciones principales son mejorar la salud física y la salud mental.

Estas cifras corresponden a la encuesta poblacional 2024 coincidiendo con el XV Día Mundial de la Actividad Física, que se celebrará el próximo 6 de abril. Bajo el lema *Muévete, y vive feliz*, la jornada impulsada por el Departament de la Presidència, a través de Esportcat, y el Departament de

Salut, tiene como finalidad hacer visible la importancia de una vida activa para una buena salud, desde la infancia hasta la tercera edad, pasando por la adolescencia y la edad adulta.

Al respecto, la fisioterapeuta y secretaria de la Junta de Govern del Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya (CFC), Cristina Adillón, recuerda que «en los niños y adolescentes (5-17 años), la actividad física es beneficiosa porque mejora la forma física (capacidad cardiorespiratoria y muscular), la salud cardiometabólica (tensión, dislipidemia, glucosa y resistencia a la insulina), la salud ósea, los resultados cognitivos (desempeño académico y función ejecutiva) y la salud mental (menor presencia de síntomas de depresión) y menor adiposidad».

En cuanto a los beneficios en la edad adulta (18-64 años), la fisioterapeuta señala que «disminuye la mortalidad por todas las causas y la mortalidad cardiovascular, así

como la incidencia de hipertensión, de cáncer y de diabetes de tipo 2; también mejora la salud mental (menor presencia de síntomas de ansiedad y depresión), la salud cognitiva y el sueño».

Por último, en personas mayores de 65 años, Cristina Adillón hace hincapié en que, además de todos los beneficios anteriores, en

El sedentarismo puede incrementar el riesgo de cardiopatías, cáncer y diabetes de tipo 2

esta etapa de la vida «la actividad física sirve para prevenir caídas y las lesiones por caídas, así como el deterioro de la salud ósea y funcional».

Estar más activos

A la vista de todas estas ventajas, ¿qué podemos hacer para estar

más activos? En primer lugar, según la fisioterapeuta, «hacer ejercicio regularmente, reducir el tiempo de actividades sedentarias (desplazarse en automóvil, permanecer sentado viendo la televisión o frente a otras pantallas: teléfonos móviles, ordenadores, tabletas, videojuegos), e interrumpir los períodos sedentarios (evitando estar en la misma posición sentados mucho tiempo, haciendo breves sesiones de movilidad o dando un breve paseo)».

A aquellas personas que decidan, de ahora en adelante, incluir el ejercicio en su rutina diaria, Cristina Adillón recomienda «escoger una actividad agradable y adecuada en función de su condición física, así como empezar por practicar ejercicio de muy baja intensidad e ir progresivamente aumentando el volumen y luego la intensidad. Observar los progresos ayudará a seguir motivado, ya que tengamos la edad

que tengamos y sea cual sea nuestra condición, siempre hay un tipo de actividad física que se puede realizar».

De esta manera, cumpliremos con las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud (OMS): 150 minutos de actividad física y dos días de fortalecimiento muscular a la semana, las personas adultas, mientras que a partir de los 65 años, también se tendría que trabajar el equilibrio tres días en la semana. En niños y adolescentes, se aconseja acumular 60 minutos al día de actividades de intensidad moderada-vigorosa y potenciar el ejercicio físico y el deporte.

Entrenar la fuerza

Paralelamente, la fisioterapeuta Cristina Adillón recuerda que «el entrenamiento de fuerza está recomendado para todas las edades. Aprender a una edad temprana a realizar patrones de movimiento efectivos ayudará al desarrollo motor de la persona, además de inculcar unos hábitos de movimiento que ayudarán a la salud global en el futuro».

En cuanto a las ventajas, la misma describe que «genera adaptaciones que implican mejoras en la frecuencia cardíaca y la

60%

● Según la encuesta poblacional 2024, el 60% de la población realiza tres veces o más por semana actividad física moderada.

150 min

● Es el tiempo de actividad física que la Organización Mundial de la Salud recomienda realizar a la semana en personas adultas.

60 min

● Los niños y adolescentes, según la OMS, deben acumular cada día 60 minutos de actividades de intensidad moderada-vigorosa.

el cuarto factor de riesgo de mortalidad más importante del mundo, solo por detrás de la hipertensión, el consumo de tabaco y la hiperglucemia», según Cristina Adillón.

A favor de la salud mental

Por otro lado, la actividad física está asociada con una disminución de los síntomas de ansiedad y depresión. «El ejercicio puede ayudar a reducir la tristeza, relaja e impacta positivamente en la calidad de vida de la persona. Además, mejora la autonomía y autoestima, la memoria, la agilidad mental, y promueve sensaciones como el optimismo o la euforia. De igual forma, alivia y reduce el estrés, ralentiza y previene el deterioro cognitivo, y combate los trastornos del sueño como el insomnio y somnolencia», afirma Cristina Adillón.

En este sentido, es importante formar a los profesionales sanitarios en el ámbito de la actividad física y el deporte que, en palabras de la secretaria de la Junta de Govern del Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya, «deben ser entendidos como una manifestación del estado de salud de una persona y, por lo tanto, los profesionales de la salud deben aportar sus conocimientos y técnicas con el fin de promover, mantener y recuperar la salud integral del individuo, además de realizar ambas actividades con plena seguridad. Practicar ejercicio físico, pautado por un profesional de la salud, pueden tener resultados positivos y beneficiosos en lesiones y/o patologías».

Por todo ello, no hay excusas para moverse, y vivir feliz.



Los alumnos y las alumnas de quinto de primaria de la Escola de Remolins durante el taller. FOTO: J. REVILLAS

Caminatas y talleres en la provincia para promover un estilo de vida saludable

En los próximos días, las ciudades se volcarán con decenas de propuestas para fomentar el bienestar en todas las edades

SILVIA FORNÓS
TORTOSA

«Pretendemos fomentar la actividad física y el deporte, en el marco de la salud y el bienestar». Con estas palabras, el concejal de Educació y Esports del Ayuntamiento de Tortosa, Víctor Grau, dio pie, ayer, a la presentación de las actividades que se organizarán en la ciudad coincidiendo con el Día Mundial de la Actividad Física.

La primera propuesta, que comenzó ayer y se alargará hasta el 12 de abril, detalló él mismo, «tendrá lugar en los centros de educación primaria de Tortosa y en la que participarán los alumnos y las alumnas de quinto de primaria». Más concretamente, la enfermera y referente territorial del programa *Salut i Escola*, Sònia Ponce, detalló que «que el taller pretende concienciar al alumnado de la importancia de hacer ejercicio. Por ello, primero les preguntaremos qué saben y qué piensan de la actividad física y si realizan algún tipo de ejercicio, después se realizará el taller por grupos, y la sesión terminará recordando los puntos clave

de la actividad física para tener una vida saludable». Por otro lado, añadió Víctor Grau, «también se organizarán actividades deportivas dirigidas al colectivo de jóvenes vulnerables, y que se desarrollarán en el Complex Win y en el circuito de máquinas de calistenia de la ciudad».

Las actividades culminarán el sábado 13 de abril con una caminata comunitaria, de la que el alcalde de Tortosa, Jordi Jordan, destacó que «se organizará bajo el lema *Mou-te, i viu feliç a Tortosa*», además de detallar que «habrá un recorrido de 4,5 kilómetros que saldrá a las 10 h desde el Pavelló Firal de Remolins, y recorrerá la ciudad pasando por el Pont de l'Estat, el Passeig de l'Ebre, el Pont Roig, el Passeig de Ribera hasta llegar al parking de autocaravanas, para después regresar al Parc Teodor González; también habrá una opción de 2,5 km». Por último, el alcalde hizo un llamamiento «a la participación de toda la ciudadanía».

Deltebre

En cambio, hasta el 5 de abril, Deltebre impulsa la Semana de la Salud con el objetivo de promover el bienestar físico y mental, y fomentar los hábitos saludables. Se han programado 8 actividades, tres de ellas abiertas al público: una sesión de yoga al aire libre y una caminata saludable, y el taller *Emociona't*, para acercarse al mundo de las emociones. El resto de propuestas son sesiones en las escuelas l'Assumpció, Riumar y Sant Miquel, relacionadas con la nutrición, la atención sexual y reproductiva y las emociones y un taller de curas básicas, entre otras.

Más actos Móra d'Ebre y La Pobra de Mafumet

● Dos de los actos centrales tendrán lugar en Móra d'Ebre, mañana, y en La Pobra de Mafumet, el domingo, donde se celebrarán una jornada multi-deportiva intergeneracional con el objetivo de alentar la ciudadanía a «moverse y ser felices», con la colaboración de varios municipios, entidades, asociaciones, etc.

respuesta del corazón. Está demostrado que en personas mayores el entrenamiento de fuerza, de 40%-60% de intensidad, mejora la respuesta de la frecuencia cardíaca; también se ha demostrado que aumenta el metabolismo basal en personas jóvenes y ancianas, esto supone entre el 60 y el 75% del gasto energético diario de una persona». Todos estos beneficios se traducen, según la fisioterapeuta, «en una mejor oxidación de las grasas, factor que es muy importante en la lucha contra la obesidad».

Contra el sedentarismo

Seguir los consejos anteriores contribuirá a contrarrestar los efectos perjudiciales del sedentarismo. «Al hablar de sedentarismo nos referimos a cualquier actividad que requiere muy poco movimiento y por lo tanto muy poco gasto de energía. Incluye actividades como permanecer sentado viendo la televisión, jugar a videojuegos, utilizar el ordenador, tablet o móvil y desplazarse en automóvil, entre otras. El sedentarismo puede incrementar el riesgo de cardiopatías, cáncer y diabetes de tipo 2. Hoy en día se sabe que la inactividad es

