

COLECCIÓN VIRTUAL: DOCUMENTOS DE EVENTOS REDAF

Jornada Académica ISDE

La Actividad Física, Derecho y Contenido del Desarrollo Humano.

C.A.B.A.
Mayo 2014



**Jornada Académica ISDE,
La Actividad Física, Derecho y Contenido del Desarrollo Humano.
Documentos, mayo 2014**

Publicación de distribución gratuita de la
Red Nacional de Actividad Física y Desarrollo Humano (REDAF)
Consejo Nacional de Coordinación de Políticas Sociales
Presidencia de la Nación

Este libro es una compilación de artículos producidos por expositores participantes de este evento. Los autores son los únicos responsables por el contenido y los puntos de vista expresados, los cuales no necesariamente coinciden con los de la REDAF.

Prohibida su venta y toda forma de comercialización.

Se permite su reproducción parcial o total indicando correctamente la fuente.

Nodo Socialización Científica

Buenos Aires, Argentina.

Mayo 2014.



IMPORTANTE:

Estas son reproducciones parciales de los documentos originales de los autores.
Aquel lector que le interese acceder al material completo puede enviar
un correo a redaf@redaf.gob.ar para solicitar el mismo

Esta producción forma parte de la

Colección Virtual: Documentos de eventos REDAF.

Esta línea de desarrollo institucional ha sido creada

con el fin de contribuir con la socialización científica de todos los actores del área.



ÍNDICE

Presentación Pág. 6
Lic. Mario López

Galería de fotos Pág. 8

1 Conferencia: **Círculo Calidad de Vida Redaf** Pág. 10
Lic. Mario López

2 Conferencia: **Actividad Física y Salud** Pág. 18
Dr. Nelio Eduardo Bazán

PRESENTACIÓN

Como proyección de las Jornadas Académicas organizadas por la REDAF en la Semana Argentina de la Actividad Física, nuestra Unidad de Gestión Interministerial, planificó en articulación con el Instituto Superior de Deporte, un encuentro titulado “La Actividad Física, Derecho y Contenido del Desarrollo Humano”. Dicho encuentro se llevó a cabo el 08 de mayo de 2014 en las instalaciones del ISDE, y en el mismo se desarrollaron las siguientes conferencias:

“Círculo de Calidad de Vida – REDAF”. Lic. Mario López. Asesor Unidad Ministro – Jefatura de Gabinete. Director de la REDAF.

“Actividad Física y Salud”. Dr. Nelio Eduardo Bazán. Profesor e Investigador del Instituto Superior de Deportes y médico especialista en Medicina del Deporte.

Dado el valor del contenido de ambas ponencias, la REDAF, dentro de la **Colección Virtual: Documentos de Eventos** se complace en ofrecer dichas conferencias, conformando la producción N° 5, las cuales sin ninguna duda contribuirán con el proceso de socialización del conocimiento.

Agradecemos a las autoridades del ISDE por su capacidad organizativa y a todos los participantes que contribuyeron con generar un espacio de intercambio. Asimismo, agradecemos al Dr. Nelio Bazán por su disposición para compartir sus saberes y de este modo colaborar con la Resignificación, Revalorización y Reposicionamiento de la Actividad Física en Argentina.

Invitándolos a continuar asumiendo el desafío de generar una nueva cultura de la Actividad física, en función del Desarrollo Humano, los saluda respetuosamente.



Lic. Mario López
Asesor. Unidad Ministro
Jefatura de Gabinete
Director de la REDAF

GALERÍA DE FOTOS



GALERÍA DE FOTOS



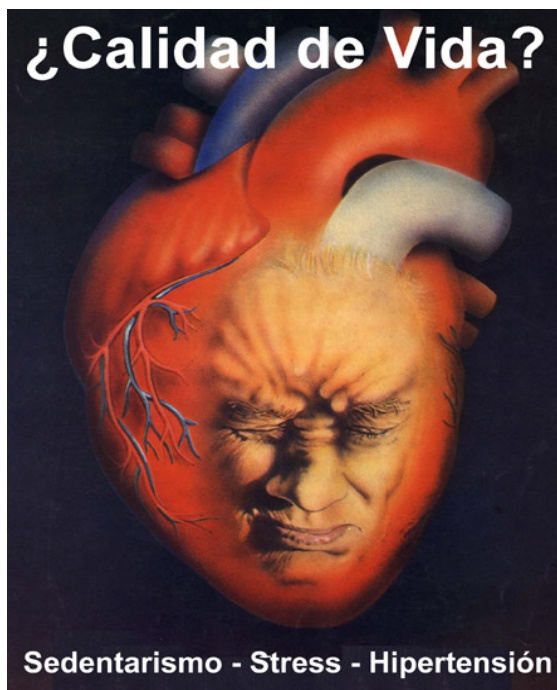
I | CONFERENCIA: CÍRCULO DE CALIDAD DE VIDA REDAF

Lic. Mario A. López

1

Lic. Mario A. López
Asesor. Unidad Ministro Jefatura de Gabinete
Director de la REDAF
mlopez@redaf.gov.ar

Esta imagen simboliza de alguna manera por qué expresamos que nuestra salud está en peligro. La misma genera una serie de preguntas dirigidas a reflexionar acerca de nuestro estilo de vida.



¿SABÍA UD...

- que las enfermedades no contagiosas serán las causas del 73% de la mortalidad en el año 2020?
- que un estilo de vida activo es determinante de la Salud Mental y Física?
- que la Obesidad es una epidemia que se globaliza?
- que la televisión acentúa nuestro sedentarismo? Una persona de 65 años se pasó 9 años completos delante del televisor.
- que el corazón de una persona con una óptima aptitud física puede economizar entre 10.000 y 30.000 latidos cada 24 horas?
- que personas de 65 años que practican sistemáticamente actividad física pueden rejuvenecer biológicamente hasta 11 años?
- que en los países mientras más desarrollados, más afectados son por los procesos cardiovasculares? El 50% de todas las muertes son por causas coronarias.
- que los hombres que practican adecuada actividad física-Deportiva tienen un 13% menos de mortalidad y un promedio de 2 años más de vida?
- que aquellas personas que tienen una buena aptitud física pueden llegar a disminuir hasta un 60% el riesgo de muerte?

Estas y otras causas más fueron las que dieron origen a que se elabore el **Círculo de Calidad de Vida REDAF**



ALIMENTATE SALUDABLEMENTE

- Comer mucho, no significa hacerlo adecuadamente.
- Consumí una dieta balanceada, variada y equilibrada.
- Evitá el excesivo consumo de grasas que perjudica tu salud.
- Consumí calorías en relación a tu gasto energético y modo de vida.

ESTABLECÉ AMISTADES Y BUENAS RELACIONES

- Construí una red saludable de amigos.
- Mejorá tu habilidad de comunicación y diálogo.
- Expresá tus sentimientos respetuosamente, comprendé al otro y construí acuerdos.
- El cuerpo se expresa. Aprendé a leer sus mensajes.
- Interactuá con los demás a partir de sus fortalezas.

CONTROLÁ TU PESO CORPORAL

- La obesidad es un Factor de Riesgo que amenaza tu salud, porque aumenta: el riesgo cardiovascular, la hipertensión arterial, el derrame cerebral, la diabetes, entre otros.
- Aprendé a relacionar adecuadamente: peso corporal, actividad física y alimentación en tu estilo de vida.

REALIZÁ CONTROLES PERIÓDICOS DE SALUD

- El chequeo médico es la mejor estrategia de prevención de la Salud.
- La frecuencia de los controles médicos recomendada es:
En el primer año de vida: entre 1 y 3 meses. En la Niñez: entre 6 meses y un año.
- En la Adolescencia: en el joven y en el adulto joven: una vez al año.
- En el Adulto Mayor: entre seis meses y un año.
- Cuidá tu nivel de colesterol y tu presión arterial.
- Escuchá y sentí tu cuerpo y no dudes en consultar a tu Médico.

PLANIFICÁ TU ESTRATEGIA MENTAL

- Enfrentá la vida con esperanza y actitud positiva.
- Intentá percibir los problemas como desafíos y oportunidades.
- Frente a obstáculos, priorízalos, ocupate de ellos y, si es necesario, pedí ayuda.
- Una adecuada percepción de sí mismo, de los demás y del mundo facilita el desarrollo personal y social.

CONTROLÁ TU ESTRÉS

- El exceso de estrés produce múltiples desórdenes que afectan tu salud.
- Aprendé a controlar el estrés. Hacer adecuadamente Actividad Física, contribuye con tu equilibrio personal.
- Es importante que sepas que las causas del estrés pueden ser de predominio: Biológico (por ejemplo: una enfermedad), Psicológico (por ejemplo: la depresión), Sociológico (por ejemplo: la falta de trabajo), Filosófico (por ejemplo: un hecho de discriminación), Cultural (por ejemplo: un embarazo no planificado).

ADOPTÁ MEDIDAS DE SEGURIDAD

- Respetá y exigí que siempre se cumplan las normas de seguridad.
- El accidente es un problema de Salud.
- Usá casco, cinturón de seguridad y no utilices el celular mientras conducís.
- No conduzcas si tomaste alcohol.
- Decile no a las drogas: cigarrillo, alcohol, marihuana, etc. Y no te auto mediques.
- Practicá sexo seguro. Usá preservativo.
- Protégete del sol.
- Dormí entre 6 y 8 horas en el día.

CUIDÁ EL AMBIENTE

- Recordá que somos ambiente y por lo tanto, responsables de su destrucción y construcción.
- Aprendé a vivir en armonía y responsablemente con el medio ambiente.
- Consumí con responsabilidad y reducí, reutilizá y reciclá tu consumo.
- Comprometete y promové la educación ambiental.
- Respetá a las comunidades de pueblos originarios.
- Valorá y respetá la biodiversidad, así como también la diversidad cultural.

PRACTICÁ ACTIVIDAD FÍSICA

- Luchá contra el Sedentarismo
- Comprométete con un estilo de vida activo y saludable
- Lográ y preservá una aptitud física-motriz óptima evolutiva
- Evitá el sobrepeso y la obesidad
- Estimulá la coordinación, la resistencia, la fuerza y la flexibilidad corporal en función de un adecuado y saludable desarrollo perceptivo-motor-orgánico y corporal

El Círculo de Calidad de Vida aspira a contribuir con el enfoque preventivo y de educación permanente que promueve la REDAF.

2 | CONFERENCIA: ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD

Dr. Nello Eduardo Bazán

2

Dr. Nelio Eduardo Bazán

Médico especialista en Medicina del Deporte

Instituto ISDE

nelio.bazan@gmail.com

La idea de la relación entre Actividad Física y Salud en el ser humano es antigua, ya hay datos de ella en la cultura china, en el Ayur-vedic de la India, y por supuesto en Grecia y Roma. Pero sólo en los últimos 60 años estudios clínicos y experimentales dieron soporte científico a la hipótesis que los bajos niveles de actividad física y una deficiente aptitud física son factores importantes en la mayoría de las enfermedades degenerativas como diabetes tipo 2, hipertensión arterial, enfermedad coronaria, accidente cerebrovascular y osteoporosis. (1) Altas tasas de morbi mortalidad por enfermedades crónicas se observan en quienes realizan poca actividad física.

“ LA ACTIVIDAD FÍSICA DISMINUYE EL RIESGO DE DESARROLLAR ENFERMEDADES CRÓNICAS Y DE ESTA MANERA ES UN FACTOR CLAVE EN LA MEJORÍA DE LA LONGEVIDAD Y CALIDAD DE VIDA. ”

(2) Esos beneficios pueden aparecer en individuos que se vuelvan más activos y mejoren su condición física, indicando una influencia positiva de algunos programas de ejercicios. Los beneficios del ejercicio son controlar el peso corporal y afectar favorablemente la distribución de la grasa corporal, mantener un estado de vida independiente y reducir el riesgo de caídas en adultos mayores, mejorar el carácter, aliviar síntomas de ansiedad y depresión.

El camino de la evolución nos ha proporcionado la Anatomía y Fisiología que tenemos hoy, y que es casi la misma desde hace más de 10.000 años, cuando éramos mayoritariamente cazadores-recolectores. Para entender por qué nuestro organismo funciona como funciona hoy, debemos estudiar lo que nuestros ancestros han tenido que transitar para subsistir, las adversidades a las que se tuvieron que adaptar dejaron huella en nuestra funcionalidad.

**“ DURANTE EL 99,5 % DE LA EXISTENCIA DEL GÉNERO HOMO
HEMOS TENIDO PATRONES DE SUBSISTENCIA QUE IMPLICARON
ALTAS DEMANDAS DE ESFUERZO FÍSICO. ”**

La disminución de los niveles de actividad física sólo fue posible con el asentamiento de las poblaciones provocado por la agricultura, intensificado con la Revolución Industrial 200 años atrás y exacerbado con las tecnologías digitales actualmente. Los avances tecnológicos han provocado una disminución del esfuerzo físico en tareas habituales (esto es, transporte, tareas de hogar, comunicación, tareas laborales, actividades durante el tiempo libre), que coincide con un aumento en la prevalencia de obesidad, diabetes tipo 2 y enfermedades cardiovasculares en países desarrollados y en vías de desarrollo. Justamente para el tratamiento y prevención de estas enfermedades los profesionales de la salud comienzan a aconsejar realizar actividad física, algo que hicimos naturalmente durante millones de años, período en el que estas enfermedades eran desconocidas. Es que realizar actividad física es algo acorde a nuestro diseño evolutivo, que nos hace más sanos, y por sobre todas las cosas, nos acerca a nuestra propia naturaleza. (3)

**“ LA ACTIVIDAD FÍSICA HA SIDO OPERATIVAMENTE
DEFINIDA COMO CUALQUIER MOVIMIENTO CORPORAL
PRODUCIDO POR LA MUSCULATURA ESQUELÉTICA QUE
RESULTA EN GASTO ENERGÉTICO. ”**

(4) Los componentes del gasto energético total comprenden la tasa metabólica basal, que puede comprender entre el 50 y el 70 % de la energía consumida; el efecto térmico de los alimentos (entre el 7 y 10 %) y la actividad física. (5) Este último componente es el más variable y comprende las actividades del vivir cotidiano (bañarse, alimentarse y vestirse, por ejemplo), el descanso, el trabajo y el deporte. Obviamente el gasto por actividad física será mayor en los individuos activos. El ejercicio se considera una subcategoría de la actividad física que planeado, estructurado y repetitivo puede resultar en el mejoramiento o la manutención de uno o más aspectos de la aptitud física. El deporte engloba la actividad física pero introduce las reglas de juego, con límites espacio – temporales, además del concepto de agonística, es decir que siempre se hará referencia en deporte a la actividad competitiva.

La aptitud física es un estado fisiológico de bienestar, que permite realizar las tareas de la vida, protege frente a las enfermedades crónicas y es importante para la performance deportiva. También se lo denomina condición física o fitness. La aptitud física puede estar relacionada con la salud o con el rendimiento deportivo.

Puede ser valorada a través de variables como la potencia aeróbica, fuerza muscular, velocidad, composición corporal, flexibilidad y agilidad. La insuficiente actividad física es la actividad física realizada que no alcanza a los valores recomendados, por su parte la inactividad física es la ausencia de actividad. La conducta sedentaria es el estar sentado o recostado. En esta situación la actividad músculo esquelética es muy baja y se encontraría muy cerca de la inactividad física. (6) Estos son fenómenos que hoy se observan con mayor frecuencia y para los cuales se están sugiriendo líneas de investigación independientes. Una de estas líneas de investigación tiene que ver con las implicancias sobre la salud que conlleva un estilo de vida de insuficiente actividad física y elevada conducta sedentaria.

Este impacto sobre la salud de los individuos repercute a nivel de la comunidad desde el momento en que se han vuelto los estilos de vida preponderantes en zonas urbanas.

Se pueden utilizar las recomendaciones de actividad física para promover la salud y a la vez determinar quiénes son suficientemente activos y quiénes insuficientemente activos. Estas recomendaciones surgen de consensos entre expertos que utilizan la información científica disponible hasta el momento para decidir cuál es la actividad física mínima necesaria para promover la salud. Como no todos los tipos de actividad física son efectivos para promover la salud en todas las poblaciones,

en estos consensos se debe explicitar a qué público se dirigen y qué tipo de actividad física se recomienda.

Las recomendaciones vigentes para adultos (7) indican que para promover y mantener la salud, todos los adultos saludables de 18 a 65 años necesitan realizar:

- Actividad física aeróbica de intensidad moderada por un mínimo de 30 minutos 5 días a la semana, continuos o de a 10 minutos; o
- Actividad física aeróbica de intensidad vigorosa por un mínimo de 20 minutos 3 días a la semana, continuos o de a 10 minutos; o una combinación de ambos tipos de actividades.
- Adicionalmente cada adulto debería realizar actividades que permitan mantener o incrementar la fuerza y resistencia muscular por un mínimo de 2 días a la semana.

Entonces un adulto que no alcance este nivel de actividad física será categorizado como *insuficientemente activo*. Por otro lado *inactivo* es aquel que no realiza ningún tipo de actividad física.

BIBLIOGRAFÍA

- 1• Berlin JA, Colditz GA. (1990) A meta-analysis of physical activity in the prevention of coronary heart disease. *American Journal of Epidemiology*;132(4):612-28.
- 2• Matsudo VKR. (1998) *Agita São Paulo: Pasaporte para la salud*. San Pablo: CELAFISCS.
- 3• Farinola MG. (2006) Explicación de un modelo integrador sobre la relación de causalidad entre la actividad física, la salud y el riesgo de muerte prematura. *Apuntes Educación Física y Deportes*;85:15-27.
- 4• Caspersen CJ, Merritt RK. (1995) Physical activity trends among 26 states, 1986-1990. *Med Sci Sports Exerc*; (5):713-20.
- 5• Kriska AM, Caspersen CJ. (1997) Introduction to a collection of physical activity questionnaires. *Med Sci Sports Exerc*;29(6):S5-9.
- 6• Haskell WL, Lee I, Russell P, Powell KE, Blair SN, Franklin BA, et al. (2007) Physical activity and public health: Updated recommendation for adults from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. *Circulation*;116:1081-93.
- 7• Farinola MG. (2010) Niveles de actividad física en alumnos de la carrera de profesorado universitario en educación física de la Universidad de Flores. Universidad Nacional de Lanús, Remedios de Escalada, Provincia de Buenos Aires. (Tesis de Maestría)

Publicado por:

Red Nacional de Actividad Física y Desarrollo Humano
Consejo Nacional de Coordinación de Políticas Sociales

Julio A. Roca 782, 5° Piso (CP:1067) / CABA
Tel: (011) 4331-2242
redaf@redaf.gob.ar / www.redaf.gob.ar



Red Nacional de Actividad Física y Desarrollo Humano

Julio A. Roca 782, 5° Piso (CP:1067) / CABA

Tel: (011) 4331-2242

redaf@redaf.gob.ar / www.redaf.gob.ar