

Conoce la importancia de la falta de ejercicios físicos

Los ejercicios físicos son fundamentales para evitar tener consecuencias de salud y falta de movilidad en las articulaciones.

Los ejercicios físicos son una actividad importante que todos deberían incluir en su rutina diaria, ya que no solo ayudarán a mantener un buen **estado físico y mental**, sino que les permitirá prevenir muchas complicaciones de salud como problemas cardiovasculares, obesidad y diabetes.



¿Qué son los ejercicios físicos?

Son cualquier actividad que involucre movimientos físicos, voluntarios y conscientes. Cuyo objetivo no es solo mantener una buena salud, sino también una mejor calidad de vida. Son actividades que pueden o no ser planificadas y con una frecuencia a elección de cada individuo.

Se pueden realizar de muchas maneras y en cualquier lugar, todo dependerá de la disposición, tiempo y ganas de la persona que los va a realizar.

Los ejercicios físicos podrán aportar un mejor estado físico y mental de cualquier individuo, lo que podrá ayudar a:

- Prevenir cualquier problema de salud
- Reducir el estrés
- Aumentar la autoestima
- Reducir la ansiedad
- Mejorar el estado físico del cuerpo y su circulación, así como también mejorar o mantener la apariencia del cuerpo.

¿Qué puede causar la falta de ejercicios físicos?

La falta de ejercicios se considera un factor de riesgo para la salud de cualquier persona, ocasionando desde el desarrollo de enfermedades cardíacas, musculares, respiratorias y hasta en la mayoría de los casos obesidad.

En la actualidad son cada vez más el número de personas que abandonan la rutina de hacer ejercicios físicos, bien sea por alguna complicación de salud o por flojera. Pero lo que no saben son las causas que ocasionan esto en su cuerpo y salud, por lo que te dejaremos 10 razones para que estés muy atento:

- Se pierde la elasticidad en el cuerpo
- Aumentan los niveles de depresión
- Aparece el sedentarismo
- Alteración en la presión arterial
- Pérdida de fuerza, agilidad y flexibilidad en extremidades superiores e inferiores
- Aumenta la retención de líquidos y problemas cardiovasculares
- Cambios constantes de humor
- Aparición de celulitis y flacidez en el cuerpo
- Debilidad en músculos y articulaciones, produciendo dolores constantes e incluso contracturas
- El cuerpo consume menos oxígeno, generando así más dióxido de carbono reduciendo la capacidad pulmonar y degeneración de tejidos

¿Cómo se manifiesta la falta de ejercicios?

La inactividad física desencadena impactos negativos en el cuerpo humano, manifestándose de la siguiente manera:

- Aumento de peso
- Falta de masa muscular
- Hipertensión arterial
- Colesterol y triglicéridos altos
- Insomnio
- Aumento en los niveles de ansiedad
- Falta de aliento
- Estreñimiento
- Si has presentado alguna de ellas, es momento de que empieces a actuar y de activar tu cuerpo
- El sedentarismo y el aumento de peso, son consecuencias de la falta de ejercicios físicos

El ejercicio físico en niños



El sedentarismo y el aumento de peso, son consecuencias de la falta de ejercicios físicos.

Un estilo de vida sedentaria en niños es un problema cada vez más común y que pone en riesgo su salud física y mental. El exceso de tecnología, como teléfonos celulares, consolas de videojuegos y computadoras, es una de las principales causas por las que los pequeños no realizan una actividad al aire libre.

En 1995 la Organización Mundial de la Salud clasificó la obesidad como una enfermedad. En la actualidad se estima que ha llegado a convertirse en una epidemia tanto en niños como en adultos.

Los niños con sobrepeso realizan menos actividades físicas al pasar todo el día sentado, ya sea estudiando o jugando en su consola. Por eso, te dejamos algunos consejos para fomentar el ejercicio físico en los pequeños:

- Encontrar una actividad que disfruten, no tiene que ser un deporte como tal, si para ellos es suficiente andar en bicicleta, bailar o jugar en el parque ya estarán recorriendo un gran camino.
- Buscar algo apropiado a su edad, la motivación para hacer ejercicio debe ser la diversión con su familia o amigos. Por eso, busca una actividad que sea acorde a su edad para evitar el abandono.
- Limita los tiempos con los aparatos tecnológicos, ya sea viendo la televisión, jugando un videojuego o mirando redes sociales. Estos periodos de tiempo deben restringirse y cambiarse por actividades como caminatas, juegos, etc.
- Los padres son un modelo a seguir, la mayor influencia en los hijos durante los primeros años. Por eso, si ellos ven que sus padres llevan un estilo de vida más sano, haciendo ejercicio y comiendo bien, ellos lo imitarán.

Los beneficios de una buena actividad física

Cuando un individuo decide realizar cualquier tipo de ejercicio físico y lo incluye en sus rutinas diarias de manera moderada, el cuerpo empieza a producir cambios fisiológicos, entre los que se encuentran:

- Reducción de calorías y grasa
- Cambios positivos en la presión arterial
- Descenso en los niveles de triglicéridos y colesterol
- Disminución en la producción de insulina, algo que favorece a los pacientes que sufren de Diabetes tipo 2
- Regulación del apetito y el sistema digestivo, lo que favorecerá al cuerpo en el mantenimiento del peso o dependiendo el caso a reducirlo, siempre y cuando se acompañe de una dieta balanceada y acorde a su masa corporal
- Control en el sobrepeso
- Permite disfrutar la vida sexual a plenitud

Tipos de ejercicios físicos

Como ya sabemos, son muchos los beneficios que tienen los ejercicios físicos, pero realmente ¿conoces los diferentes tipos de actividades que puedes realizar? Si la respuesta es no, ¡presta mucha atención!

Ejercicios aeróbicos

Estos ejercicios ayudarán a mantener tu corazón, pulmones y articulaciones saludables que, al combinarlos con una buena alimentación, podrán ayudar a que alcances tu peso ideal. Son fáciles de hacer y todos se adaptan a las necesidades de la persona que los va a realizar:

- Caminar
- Nadar
- Manejar bicicleta
- Correr
- Practicar fútbol

Lo importante es que seas recurrente y los realices 30 minutos al día.



Manejar bicicleta ayuda con el fortalecimiento físico y mental del individuo.