

RECETAR ACTIVIDAD FÍSICA, PARA MEJORAR LA SALUD DE LOS CIUDADANOS

Dr. Antonio González Molina

Las actividades físicas y deportivas-recreativas, practicadas de forma continuada y dirigidas por personal cualificado y especializado, favorecen de forma extraordinaria las **funciones en la mejora de la Salud y Calidad de Vida de todas las personas**, sin distinción de edad. Los efectos de la actividad física-deportiva y la salud, están muy relacionadas y existen muchos estudios, con evidencias científicas, que aportan datos confirmando altos índices de mejoras de calidad de vida y defensa del organismo, que favorecen e impulsan la felicidad de las personas. La inactividad física y el sedentarismo pueden producir graves enfermedades al organismo humano. La OMS ha manifestado en varias ocasiones, que la ausencia de las prácticas de actividades físicas supone un factor de significativo riesgo para la salud de las personas, provocando en ocasiones mortalidad prematura.

En épocas de la pandemia y post Cov-19, los efectos positivos de las prácticas continuadas de actividades físicas y deportivas, en todas las edades, pueden paliar y mitigar los efectos negativos, estados anímicos, comportamientos y actitudes, de muchas situaciones provocadas por la inactividad y por otras circunstancias socio-económicas adversas, de familias y colectivos.

Las actividades físicas-deportivas practicadas con frecuencia, moderación y asesoramiento técnico (gimnasia de mantenimiento físico, fitness, trotos, caminatas y carreras suaves, natación, paseos en bicicleta, senderismo, etc.), conjuntamente con una alimentación y nutrición adecuada, son, sin lugar a dudas, la mejor medicina para la prevención de enfermedades y terapia extraordinaria para lograr alcanzar cotas de mayor nivel de calidad de vida. Todo ello, evitarán el consumo de las recetas de antidepresivos, analgésicos, ansiolíticos, etc. Es necesario, trabajar en políticas de prevención y creación de hábitos saludables de toda la población en general y que **los médicos puedan prescribir y recetar actividad física a la población en general, adaptada a cada edad y condiciones físicas-deportivas**, ello, reducirá de forma significativa los elevados presupuestos multimillonarios del gasto sanitario.

El ejercicio físico y las actividades físicas-deportivas-recreativas, tanto en su aplicación en la edad infantil, así como en los/as jóvenes, deben contribuir a los procesos de desarrollo y maduración, de forma armoniosa y equilibrada, para garantizar un organismo adulto, sano, adaptado física y psíquicamente, a las exigencias diarias de trabajo, de las relaciones sociales y de la familia. Los programas de actividad física y deportiva, aplicados en cualquier edad, deben evitar producir daños psicológicos o físicos a la persona, minimizar el riesgo futuro de enfermedades (diabetes, obesidad, hipertensión, cánceres, cardiovasculares, cerebro-vasculares, capacidad respiratoria, afecciones en músculos, huesos, depresión, demencia, sueño, etc.), con el fin de potenciar al máximo el desarrollo global de la persona, calidad de vida, así como propiciar las prácticas de actividades físicas continuadas.

La actividad física y deportiva es capaz de desarrollar efectos y funciones muy importantes en los niños/as, jóvenes y adultos, para mejorar su salud, de ahí, la preocupación, para que en los

diferentes programas, de los estadios evolutivos de la persona, se adapten a las propuestas de actividades físicas, para producir efectos en los siguientes niveles del ser humano: sobre el músculo esquelético, el metabolismo, el aparato cardiovascular y sobre el aparato respiratorio. Un buen trabajo de las actividades físicas-deportivas-recreativas, realizado sobre estos aspectos del organismo, de forma racional, coherente, estableciendo pautas de intensidad, dosificación del esfuerzo, producirá efectos muy positivos en el desarrollo armónico y equilibrado de la persona. Todo ésto, contribuirá positivamente en su Salud y calidad de vida.

A continuación indicamos una serie de ideas-fuerza, para destacar la importancia y significación especial que tienen las actividades físicas-deportivas y su relación con la Salud, entre la población, de todas las edades, bajo el conocido eslogan y mensaje de "*Mens sana in corpore sano*" podemos encontrar muchos beneficios, algunos descriptores que exponemos a continuación (González Molina, A. 2020):

- Calidad de vida, prevención y profilaxis contra enfermedades cardiovasculares.
- Creación de estilos de vida y hábitos saludables.
- Evita y previene la obesidad, sedentarismo, estrés, anorexia nerviosa, diabetes mellitus, asma bronquial, lucha contra el cáncer, mortalidad prematura.
- Produce efectos positivos y mejoras en los siguientes niveles del ser humano: sobre el músculo esquelético, el metabolismo, el aparato cardiovascular y sobre el aparato respiratorio. Rehabilitación (lesiones esguinces, luxaciones,...) y readaptación motriz.
- Actividades físicas ante lesiones musculares, huesos, cerebro.
- Favorece el bienestar personal, mejora la condición física (fuerza, velocidad, resistencia, habilidades y cualidades motrices), actúan en defensa y fortalece el organismo frente a agentes externos.
- Prevención de enfermedades humanas (estrés postraumático o síntomas de depresión) y profilaxis contra enfermedades cardiovasculares.
- La actividad física regular puede ayudar a prevenir una amplia variedad de enfermedades crónicas no transmisibles (hipertensión, el síndrome metabólico, la diabetes tipo 2 o el cáncer).
- Atención especial a la educación de niños psicóticos, autistas, parálisis cerebral, atención especiales en los problemas físico-psíquicos y sensoriales
- Se ha demostrado que una actividad física continuada, actúa de extraordinaria defensa del organismo contra el Covid-19.
- La OMS recomienda: mínimo 150 minutos de actividad física, ejercicio aeróbico moderado o 75 minutos de ejercicio aeróbico vigoroso por semana, para adultos de 18 a 64 años (ejercicios cardiovasculares, fuerza muscular, estiramientos). Ésto, restaría el alto riesgo de mortalidad, por el exceso de sedentarismo de la población en general (muchas horas diarias en posición de sentados, inactivos, viendo la TV)
- Creación de estilos de vida y hábitos saludables.
- La falta de actividad física: podría conducir a un aumento anual de hasta 11,1 millones de nuevos casos de diabetes tipo 2 y provocar más de 1,7 millones de muertes en todo el mundo.
- Actividades físicas ante lesiones musculares, huesos, cerebro, así como en la rehabilitación (lesiones, esguinces, luxaciones) y readaptación motriz). Los gimnasios, son 500

veces más seguros que un espacio público promedio, según una investigación realizada por IHRSA y MXM

- Necesidad urgente: recomendar y recetar la actividad física, durante y post pandemia

Las diferentes instalaciones donde se desarrollan y organizan las actividades físicas-deportivas, normalmente están gestionadas por personal altamente capacitado, con el fiel cumplimiento de las normativas biosanitarias, de seguridad existentes y legalmente establecidas, en la lucha contra la Covid-19, entre las que están la higiene permanente, la ventilación adecuada, la separación entre los participantes, utilización de mascarillas y el control de participantes en Instalaciones, a través de la **Trazabilidad**

El deporte y las actividades, físicas-recreativas, son consideradas actualmente en la sociedad moderna, como extraordinarios objetos-productos y fenómenos sociales-políticos de profunda actualidad, con presencia en todos los países del Mundo, que Impulsa y estimula gran cohesión social, arraigo y capacidad de movilización y convocatoria en la población, además de ser considerado un motor impulsor de la economía y del bienestar social del Siglo XXI.

“El Deporte y ejercicio es la poli-píldora más eficaz y eficiente para construir una sociedad más capaz, más feliz, y más sostenible. La investigación ha demostrado de forma contundente e indiscutible que es un instrumento clave de promoción y prevención de la salud, de ahorro en costes socio-sanitarios, de activación social y económica, y de contribución efectiva al desarrollo sostenible y a la conservación del planeta” (Termómetro del ecosistema del Deporte en España, Fundación España Activa, 2020)

Consideramos, que las prácticas de actividades físicas-deportivas-recreativas, en cualquiera de las formas de expresión y manifestación existentes, colaboran, motivan, impulsan y propician el desarrollo considerable de mejorar el nivel de la calidad de vida, salud y de felicidad de los individuos, así como en su higiene mental y física. La colaboración y apoyos permanentes, entre los especializados profesionales “Educadores Físicos” (programación, organización, dirección, investigación, entrenamiento, readaptación, seguimiento, supervisión, evaluación de las prácticas de los ejercicios físicos) y los de la Medicina (asesoramiento, investigación, supervisión, prescripción), deberían ser permanentes y constantes.

Por todo lo cual, reivindicamos que los médicos/as y los centros sanitarios puedan **Recetar Actividad Física, para mejorar la Salud de los ciudadanos/as**

Dr. Antonio González Molina

ExDecano de la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. (Universidad de Las Palmas de Gran Canaria).

Coordinador General y Portavoz de la Plataforma MÁS DEPORTE CANARIAS

EDITA: IUSPORT.

