

Estilo de vida sedentario: que es, causas y consecuencias



Estilo de vida sedentario.
Ilustración de Gil C. /
Shutterstock.com

El estilo de vida sedentario es la falta o ausencia de actividades físicas, lo que resulta en una reducción del gasto calórico.

Una persona se considera sedentaria cuando no puede gastar un mínimo de 2200 calorías por semana en actividades físicas. El individuo activo debe quemar al menos 300 calorías por día.

El estilo de vida sedentario tiene una alta incidencia en la población, siendo considerado un problema de salud pública.

Causas del estilo de vida

sedentario

Las causas del sedentarismo son varias, siendo la principal la falta de actividad física y una dieta saludable.

Algunas actividades en la forma de vida actual de las personas favorecen un estilo de vida sedentario, por ejemplo:

- Utilice un coche incluso en viajes cortos;
- Use escaleras mecánicas;
- Rutina tomada por varias actividades;
- No realizar algunas actividades domésticas;
- Consumo excesivo de alimentos procesados;
- Pase varias horas usando la computadora o frente al televisor.

Consecuencias del sedentarismo



Estilo de vida sedentario

Las consecuencias de un estilo de vida sedentario son:

- Pérdida de fuerza física;
- Atrofia muscular;
- Aparición de enfermedades: diabetes tipo 2, hipertensión arterial e infarto de miocardio;
- Acumulación de grasa;
- En algunos casos más graves, incluso puede provocar la

muerte súbita.

Estilo de vida sedentario infantil y adolescente

El estilo de vida sedentario no solo afecta a los adultos, también es bastante común en la infancia y la adolescencia, trayendo consecuencias para la vida adulta.

Un niño sedentario puede convertirse en un adulto obeso. Sin embargo, los niños delgados también pueden sufrir las consecuencias de un estilo de vida sedentario.

Muchos niños han reemplazado el juego por mirar televisión, jugar videojuegos, usar computadoras y tabletas. Los adolescentes también pasan horas frente a las computadoras, la televisión y el uso de teléfonos celulares.

Además de la falta de actividad física, los niños y adolescentes tienden a comer más dulces, chocolates, galletas y refrescos, lo que contribuye a la obesidad.

Estilo de vida sedentario y obesidad

La obesidad puede surgir como resultado de un estilo de vida sedentario. Esto sucede cuando un estilo de vida sedentario se asocia a una dieta rica en azúcares y grasas.

La obesidad es la acumulación de exceso de grasa corporal, caracterizada por el volumen excesivo del útero y otras partes del cuerpo.

Consejos para salir de un estilo de

vida sedentario

Para salir de un estilo de vida sedentario, es necesario iniciar actividades físicas. Pueden comenzar ligeramente y aumentar de intensidad con el tiempo.



La actividad física es fundamental para una vida sana y alejada de la inactividad física

Los principales consejos para salir de un estilo de vida sedentario son:

- Realice una dieta saludable;
- Practique al menos 30 minutos de actividad física por día;
- Prefiere hacer caminatas cortas;
- Practicar gimnasia laboral, en el caso de trabajos de oficina;
- Cambio de ascensores por escaleras;
- Realizar actividades domésticas.

En el siguiente video puedes conocer más consejos para dejar el estilo de vida sedentario lejos de tu vida y tener una rutina más saludable:

Beneficios que la práctica de actividad física

- Mejora la funcionalidad del organismo y todos sus sistemas;
- Disminución del riesgo de muerte prematura;
- Niveles reducidos de colesterol, triglicéridos, glucosa, etc;
- Mejora el estado y la funcionalidad cardíaca y respiratoria;
- Mejora la movilidad articular y la fuerza muscular;
- Ayuda a mantener el peso, los niveles de grasa corporal y la masa magra;
- Ayuda en la prevención de patologías como cáncer, Alzheimer, Parkinson y otras patologías discapacitantes;
- Mejora la sensación de placer y bienestar, siendo un gran aliado en los tratamientos psicológicos;
- Proporciona alivio de la tensión muscular; disminución del dolor corporal debido al estrés o al desuso;

Entre estos y muchos otros factores, cabe mencionar que la visita periódica al médico facilitará la indicación de la actividad física más adecuada para cada individuo, haciéndolo sentir beneficiado y en mejores condiciones de salud desde el inicio de la práctica. Sin embargo, cabe mencionar que en las personas que utilizan medicamentos específicos para patologías previamente diagnosticadas, como hipertensión arterial y diabetes, deben mantener su ingesta de medicamentos de acuerdo con la indicación médica para que no haya complicaciones durante la práctica de actividades.

La importancia de la actividad física para la salud

La práctica de actividades físicas es fundamental para mejorar la calidad de vida.

La combinación de una dieta equilibrada y una rutina de ejercicios da como resultado un cuerpo sano y la prevención de enfermedades.

Las personas de todas las edades deben adoptar una rutina de ejercicios.

¿Cuáles son los beneficios para la salud de la actividad física?



La práctica de ejercicio físico es fundamental para mejorar la calidad de vida

La lista de beneficios de la actividad física para la salud es larga e incluye numerosos beneficios para el correcto funcionamiento del organismo:

- Reduce el riesgo de enfermedades cardíacas, ataques cardíacos y accidentes cerebrovasculares (CVA);
- Fortalecimiento del sistema inmunológico;
- Mejora de la calidad del sueño;

- Reducción de la grasa corporal y aumento de la masa muscular;
- Promueve la mejora del bienestar y la autoestima;
- Ayuda a mantener el peso ideal;
- Mayor disposición física y resistencia;
- Regulación de la presión arterial y el nivel de glucosa en sangre;
- Disminuye el estrés;
- Mejora del tono muscular, la fuerza, el equilibrio y la flexibilidad;
- Fortalecimiento de huesos y articulaciones.

Las personas que no practican ningún tipo de actividad física se consideran sedentarias y pueden tener su salud comprometida.

El estilo de vida sedentario tiene una alta incidencia en la población, siendo considerado un problema de salud pública. Se estima que en Brasil el 46% de la población es sedentaria.

La falta de actividad física también contribuye a la obesidad, que es la acumulación de exceso de grasa corporal.

La obesidad aumenta el riesgo de enfermedades cardiovasculares como hipertensión y aterosclerosis, diabetes, apnea del sueño y riesgo de muerte por enfermedad cardiovascular.

¿Cómo empezar a practicar actividades físicas?

Con una rutina llena de actividades, el tiempo para las actividades físicas se ve comprometido. Lo ideal es practicar algún tipo de actividad física que mueva grandes grupos musculares como nadar, caminar y andar en bicicleta.

Trate de adoptar 30 minutos de actividad física en sus días. Algunas tareas simples y rápidas pueden ayudarlo a comenzar. Mira algunos consejos:

- Elija caminar por senderos cortos;
- Utilice escaleras, en lugar de ascensores y escaleras mecánicas;
- Lleve al perro a pasear por la calle;
- Lavar el coche;
- Andar en bicicleta;
- Buscar la compañía de otras personas para hacer ejercicio hará que la actividad sea más placentera y reducirá el riesgo de darse por vencido.



Las actividades físicas realizadas en grupo pueden ser divertidas y estimulantes

Antes de iniciar una actividad física, especialmente las pesadas y exigentes, se recomienda consultar a un médico. Lo mismo ocurre con las personas que padecen algún tipo de enfermedad cardíaca, diabetes o problemas óseos.

También es fundamental beber mucha agua y llevar una dieta saludable. Recuerda que una dieta equilibrada también es fundamental para mantener la salud.

Curiosidad

El Día Nacional de Lucha contra el Sedentarismo se celebra el 10 de marzo.