

Actividad Física y Calidad de Vida

Rosaura Mendez Gamboa

Directora Escuela Cultura y Deporte

Instituto Tecnológico de Costa Rica



Actividad Física

- Nuestra condición de seres vivos con capacidad de movimiento e interacción con el mundo que nos rodea, permite que la AF se encuentre en todos los ámbitos de nuestras vidas.
- Nuestro cuerpo ha sido diseñado para moverse y requiere realizar AF para mantenerse en forma y evitar enfermedades.
- Nos encontramos en Movimiento permanente



AF

□ Esta presente en todo nuestro quehacer.
Trabajo, escuela, tiempo libre, reuniones sociales,
etc.

Desde que nacemos.

Difícilmente podemos ser plenos en nuestras
vidas sin movimiento alguno.

Durante la infancia y adolescencia la mayoría de
nosotras mantiene un nivel de AF mas activa a
través del juego y otras actividades propias de
esa edad.

La opción de realizar AF reduce a medida que nos
hacemos adultos



Actividad física

- Las nuevas generaciones cada vez son menos lo que realizan AF.

- Los estilos de vida cambian

El sedentarismo afecta de un 40 a un 60% de la población.

Solo 5 de cada 10 alcanza el mínimo de AF recomendado para la salud.

Uno de los factores mas importantes que se deben de tener en cuenta cuando se habla de calidad de vida



AF - Salud

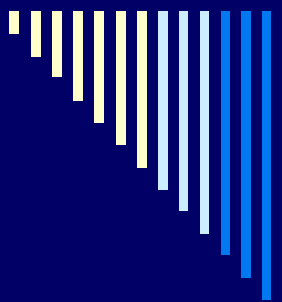
- Las poblaciones mas activas físicamente suelen vivir más
- Relación : actividad física y salud
- *Lo que se utiliza se desarrolla, lo que no se utiliza se atrofia. “Hipócrates”*



Salud ??????????

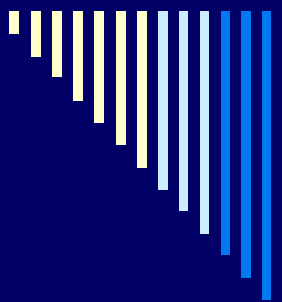
- **Lo opuesto a la enfermedad**
- **Estamos sanos si no estamos enfermos.**

- **La salud es estar robusto, ileso o carente de enfermedades. (Samuel Johnson 1775)**



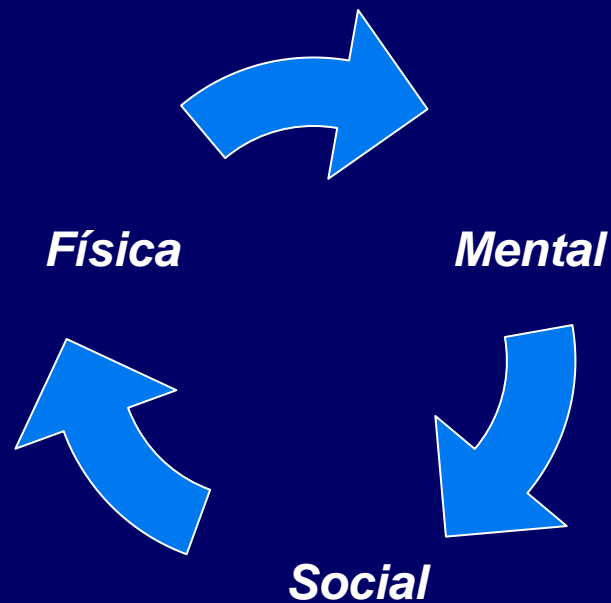
□ Que significa Salud????





La salud es un estado completo de bienestar físico, mental y social y no la simple ausencia de la enfermedad (OMS, 1946)

En esta definición de salud se incorporan tres dimensiones



ITCR13

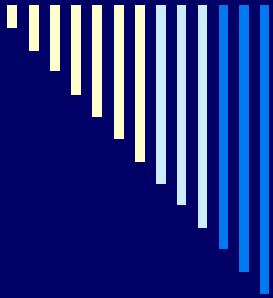
Diapositiva 8

ITCR13

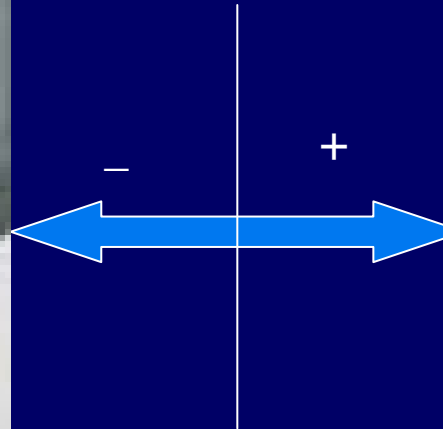
Se define como un estado ideal que si la tomamos al pie de la letra puede dificultar que una persona se considere completamente sana. ya que no siempre disfrutamos de un estado completo.

Se nos muestra una diferencia entre negativo y positivo

Instituto Tecnológico de Costa Rica; 05/03/2007



ENFERMEDAD



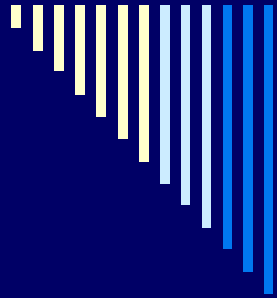
BIENESTAR

Diapositiva 9

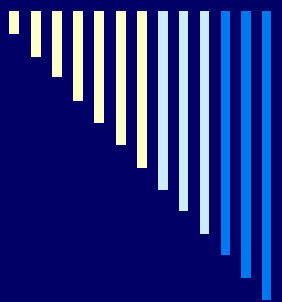
ITCR14

Se entendería la salud como un continuo que se mueve entre el - y +
Esta manera de entender la salud a pesar de mostrar la existencia de distintos niveles a lo largo del continuo, nos presenta una línea divisoria, entre la enfermedad y el bienestar como si hubiera una separación absoluta entre ambos conceptos

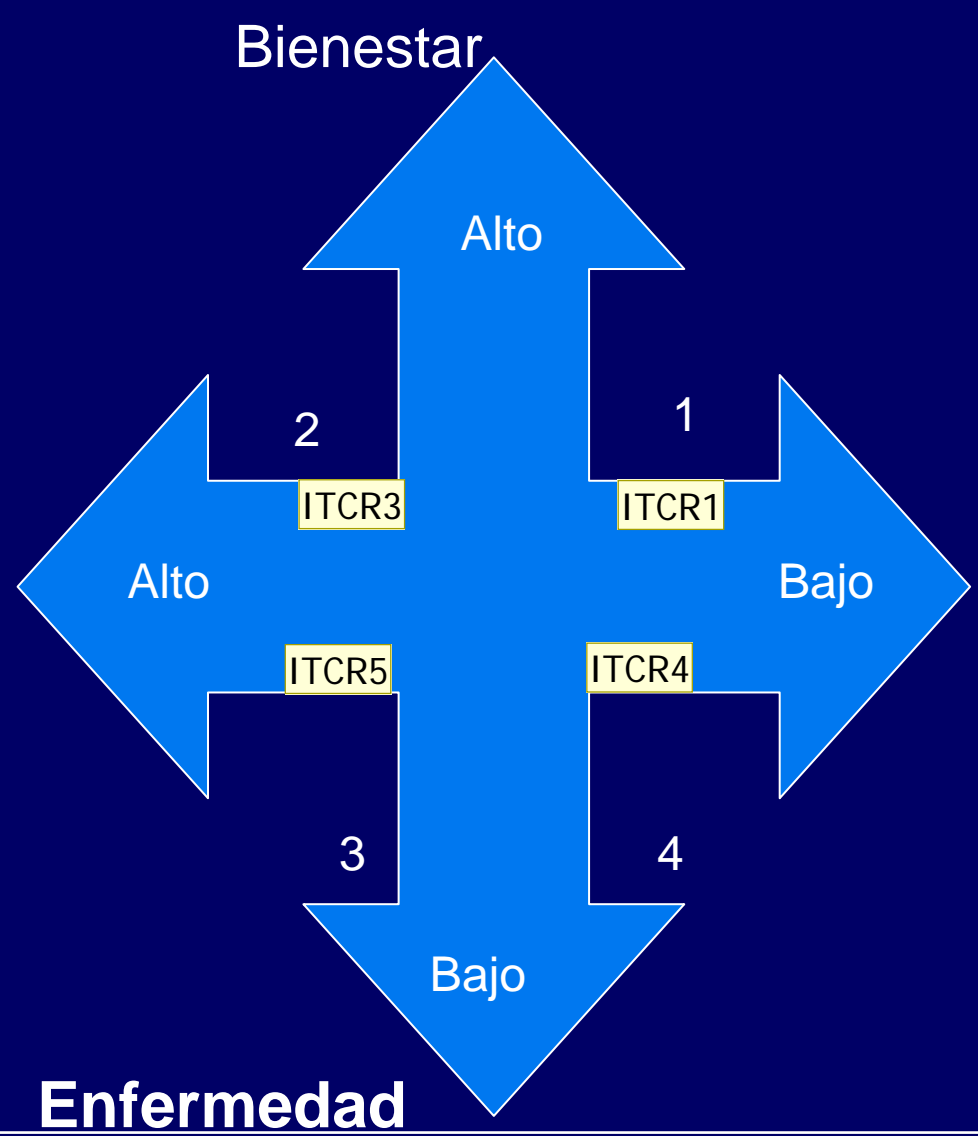
Instituto Tecnológico de Costa Rica; 05/03/2007



- La salud es difícil de definir ya que cada persona tiene una percepción y vivencia personal de ella dependiendo de lo que cada uno considere normal; depende del nivel socioeconómico, religión, forma de vida y cultura.
- Las personas pueden vivir con distintos grados de bienestar en diferentes momentos de sus vidas, por eso es importante que veamos la salud con un grado mayor de dificultad



Cuadrante de Salud



Diapositiva 11

ITCR1 Personas que posean grados diversos de alto bienestar y baja enfermedad

Es el ideal

Instituto Tecnológico de Costa Rica; 05/03/2007

ITCR3 alto bienestar y alta enfermedad

Los que se sienten bien pero no son conscientes de que tienen una enfermedad terminal. O aquellas que sabiendo que tienen una enfermedad terminal se encuentran en paz consigo mismo.

Instituto Tecnológico de Costa Rica; 06/03/2007

ITCR4 con baja enfermedad y bajo bienestar, ejemplo aquellas que sin estar enfermas se sienten mal, infelices y poco realizadas con su vida

Instituto Tecnológico de Costa Rica; 02/03/2007

ITCR5 muy enfermas que disfrutan poco bienestar por ejemplo quienes posean cáncer terminal acompañado de gran dolor.

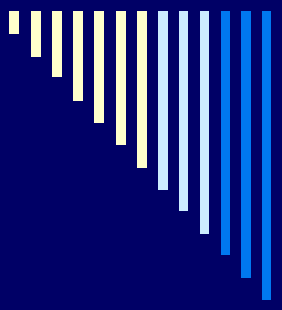
Instituto Tecnológico de Costa Rica; 02/03/2007



Salud

Definición

- El logro del elevado nivel de bienestar físico, mental social y la capacidad de funcionamiento, así como el reducido nivel de enfermedades que permitan los cambiantes y modificables factores políticos, sociales, económicos y medioambientales en los que vive inmersa la persona y la colectividad.



Actividad Física – Calidad de Vida

Elementos que definen la A.F.

Experiencia
Personal

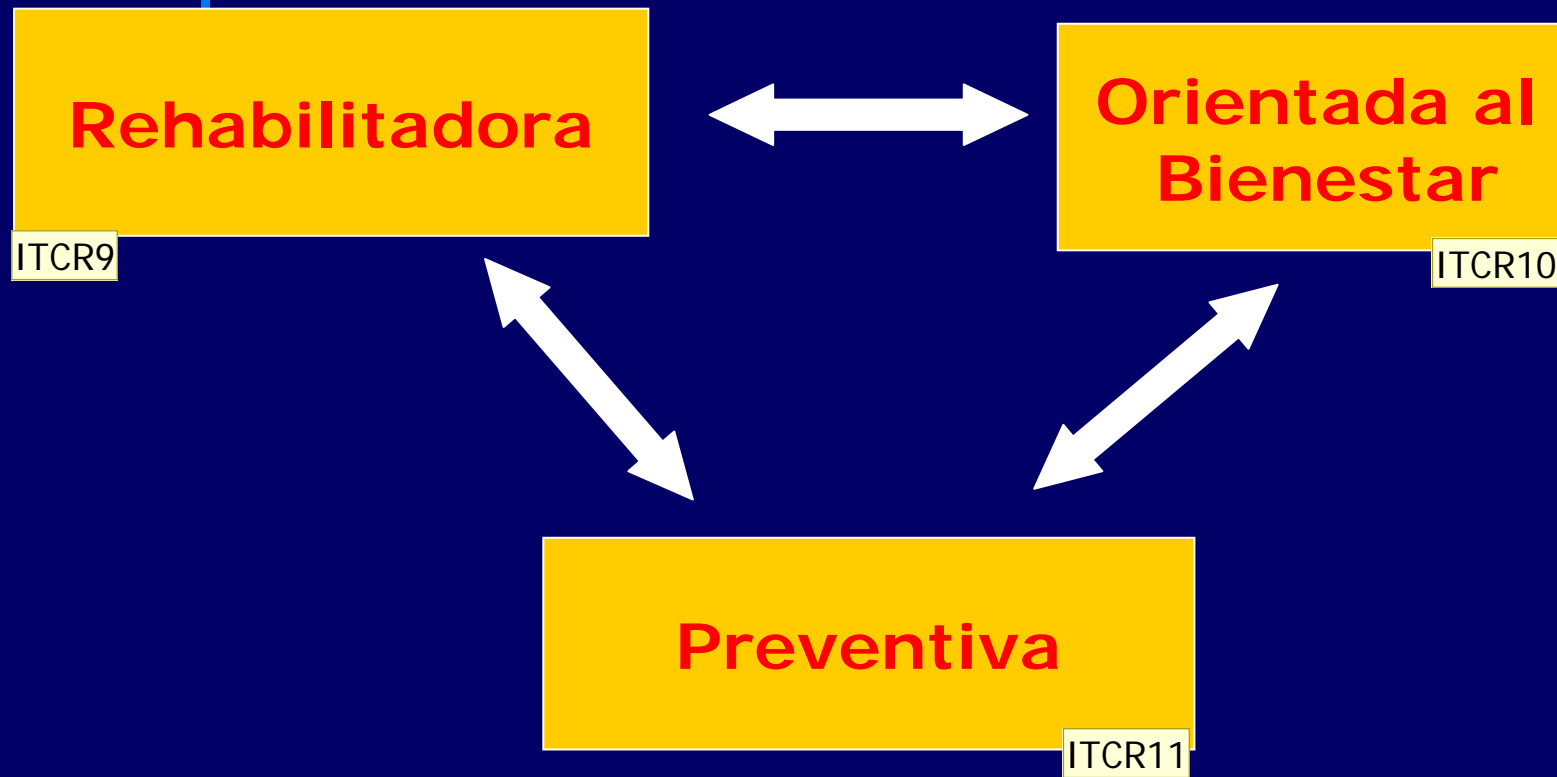
Movimiento
Corporal

Actividad
Física

Práctica
Sociocultural

“Cualquier movimiento corporal realizado con los músculos esqueléticos que lleva asociado un gasto de energía”.

Perspectivas



Relación entre AF y la Salud

Diapositiva 15

- ITCR9** considera la AF como si de un medicamento se tratara, es decir un instrumento mediante el cual puede recuperarse la funcion corporal enferma o lesionada y paliar sus efectos negativos sobre el organismo humano.
Ejercicios que nos manda el medico despues de una operacio
Instituto Tecnológico de Costa Rica; 03/03/2007
- ITCR10** Contribuye al desarrollo personal y social, se trata de ver la actividad fisica como un elemento que pueda contribuir a mejorar la existencia humana más alla de la supervivencia, de manera que nos permita hablar de calidad de vida.
Instituto Tecnológico de Costa Rica; 06/03/2007
- ITCR11** para reducir el riezgo de que aparezcan determinadas efermedades o se produscan lesiones.
Cuido de la postura corpral y le seguridad en la realizacion de ejercicios. disminucion de enfermedades modernas
Instituto Tecnológico de Costa Rica; 05/03/2007



A F - Bienestar

- **Elemento que puede contribuir a mejorar la existencia humana mas allá de la supervivencia,**
- **que nos permita hablar de calidad de vida.**
- **Es decir la practica de la Actividad física porque si, porque nos divierte y nos llena de satisfacción, porque nos sentimos bien, porque nos ayuda a conocernos mejor, porque hacemos algo por nosotros mismos , porque nos sentimos unidos a los demás y a la naturaleza**



AF Bienestar

- **Promueve el Bienestar**
- **que ubique a las personas en relación con otros grupos sociales, la comunidad a la que pertenezcan y el medio que las rodea.**
- **que desarrollen autonomía y las habilidades necesarias para vivir en las mejores condiciones posibles.**
- **Debe ser coherente con una salud personal, social y medioambiental**



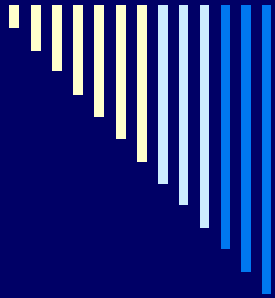
AF → Orientadas al Bienestar

- Es para todas las personas, sea cual sea su capacidad física y funcional y su estado de salud.
- debe ser adaptada a las necesidades de cada persona
- Sesiones regulares de actividad moderada
- Debe ser parte de la vida cotidiana, que forme parte del estilo de vida de la personas
- Satisfactoria
- Permite la relación positiva con las personas, comunidad y el entorno medioambiental.
- Debe permitirnos llevar una vida mejor



La actividad física

- cualquier movimiento corporal intencional, realizados con músculos esqueléticos, que resulta en un gasto de energía y en una experiencia personal y nos permite interactuar con los seres y el ambiente que nos rodea. Que nos permite mejorar la calidad de vida



- La Actividad Física orientada al Bienestar es para todas las personas, porque todas podemos realizar algún tipo de actividad



Actividades Físicas

Incalculable alternativa para obtener el desarrollo humano integral sobre todo por la incidencia directa que estos ejercen en el logro de una mejor calidad de vida, entendida ésta en términos de salud, tanto física como mental, desarrollo de las capacidades motoras y psíquicas y relación con el medio ambiente.