

GOBIERNO DE NAVARRA

ECONOMÍA, HACIENDA, INDUSTRIA Y EMPLEO

CULTURA, TURISMO Y RELACIONES INSTITUCIONALES

PRESIDENCIA, JUSTICIA E INTERIOR

EDUCACION

DESARROLLO RURAL, MEDIO AMBIENTE, Y ADMINISTRACIÓN LOCAL

SALUD

POLÍTICAS SOCIALES

FOMENTO

SEGURIDAD Y EMERGENCIAS

## El Gobierno de Navarra recomienda practicar ejercicio físico para mejorar la salud y ayudar a prevenir enfermedades

*Con motivo de la celebración este sábado del Día Mundial de la Actividad Física*

Viernes, 05 de abril de 2013

El ejercicio físico regular proporciona a las personas de todas las edades una mejora en la salud física y en el bienestar, y contribuye a reducir la incapacidad a lo largo de la vida, según señala el Instituto de Salud Pública y Laboral de Navarra con motivo del [Día Mundial de la Actividad Física](#) que se celebra este sábado día 6.

En concreto, responsables de Salud Pública destacan que la práctica de algún ejercicio físico produce importantes beneficios para la salud, como contribuir a controlar el peso y prevenir la obesidad, junto con una adecuada alimentación; ayudar a prevenir las enfermedades del corazón, a mejorar los niveles de colesterol, así como a reducir la tensión arterial a quienes la tienen alta y a prevenir y controlar la diabetes en el adulto.

Asimismo, la actividad física puede contribuir a disminuir el estrés, incrementar la autoestima, la energía vital y mejorar el humor; a aumentar la calidad y duración del período de sueño; promover el bienestar psicológico y las relaciones sociales; prevenir la pérdida de hueso y la osteoporosis y puede ayudar también a prevenir el lumbago, ya que mejora la fuerza, flexibilidad y resistencia de la espalda. Otros beneficios son que refuerza la capacidad funcional y la vida independiente (autonomía) en las personas mayores y que puede ayudar a controlar el consumo de tabaco, alcohol y otras drogas en los jóvenes.

En este sentido, el Gobierno de Navarra, a través del Departamento de Salud, realiza distintas actuaciones para fomentar la práctica de alguna actividad física, entre las que destacan la información a los pacientes en los centros de Salud, y las acciones desarrolladas por el Instituto de Salud Pública y Laboral de Navarra. Así, en los centros de Salud se ofrecen consejos sobre estilos de vida saludables, con recomendaciones sobre el ejercicio a realizar: ejercicio físico de resistencia (andar, correr, nadar, bailar, bicicleta) y de fuerza y flexibilidad (subir escaleras, yoga, gimnasia, pesas), a los que se añade el equilibrio, sobre todo, a partir de los 65 años. Asimismo, se realizan recomendaciones de ejercicio físico en enfermedades crónicas, incluidas en los manuales de autocuidado de enfermedades vasculares, diabetes o asma, entre otras.

### Qué se considera ejercicio físico

Entre las prácticas de ejercicio físico el Instituto de Salud Pública destaca que para la salud son importantes aquellas que aumentan la resistencia del corazón y los pulmones, y las que mejoran la fuerza y flexibilidad de los músculos y los huesos.

Se considera ejercicio físico cualquier movimiento voluntario realizado por los músculos, que gasta energía extra, además de la que nuestro cuerpo necesita para mantener la vida. Hay que realizarlo de forma repetitiva y planificada, y en él intervienen los músculos, los huesos, las articulaciones (sistema musculoesquelético), el corazón, los vasos sanguíneos y los pulmones (sistema cardiorrespiratorio). Así, el ejercicio tiene dos componentes principales: cardiorrespiratorio y musculoesquelético, además de otros principales como coordinación y equilibrio. Por ello se suele hablar de dos tipos de ejercicio: ejercicios de resistencia cardiorrespiratoria (caminar, nadar, bicicleta, baile...) y ejercicios de fuerza y flexibilidad musculoesquelética (yoga, gimnasia, pesas...).

El ejercicio cardiorrespiratorio puede tener distinta intensidad, según el ritmo del corazón y los pulmones al realizarlo. La intensidad suave se reconoce porque se tiene una sensación de calor, sin llegar a sudar, y aumenta un poco el ritmo de la respiración y del corazón. En la moderada, aumenta el calor y se empieza a sudar; el ritmo de la respiración y del corazón aumenta más, pero permite hablar normalmente. En la fuerte, se suda más, falta el aliento y no permite mantener una conversación.

El Instituto de Salud Pública indica que para la mayoría de las personas no se recomienda la intensidad muy fuerte, propia más bien del deporte, que además suele hacerse de manera reglamentada y competitiva, profesional o no.

### **Un 67,7% de la población navarra declara realizar ejercicio físico**

Según datos de encuestas de 2012, en Navarra un 32,3% de la población se considera sedentaria y un 67,7% indica que realiza ejercicio físico. Asimismo, entre la población de 15 a 69 años, las encuestas reflejaban que un 15,5% realiza una actividad física intensa; un 24,2% una actividad moderada y un 47,3% una actividad física ligera. Un 13% de la población, según las encuestas, no realiza ninguna actividad.

Con estos datos, los profesionales del Departamento de Salud consideran que hay que seguir promocionando estilos de vida saludable en todas las edades, mantener y profundizar el apoyo a la práctica del ejercicio físico; aumentar la sensibilidad y el conocimiento sobre este tema y seguir coordinando y colaborando entre instituciones sanitarias y deportivas, y con los grupos y asociaciones de la Comunidad Foral, formar a profesionales de salud y deportivos y apoyar el tratamiento de enfermedades ligadas al sedentarismo mediante el ejercicio físico.

Finalmente, cabe resaltar que el Gobierno de Navarra convoca cada año ayudas para entidades diversas que realizan programas de salud y, en el caso de las que promueven el ejercicio físico, una de las líneas priorizadas es especialmente la de mujeres y mayores. En concreto, el pasado año 2012 se subvencionaron 251 proyectos, de los que 77 correspondieron a proyectos de ejercicio físico que presentaron distintas entidades como ayuntamientos, mancomunidades, asociaciones de personas mayores, asociaciones de mujeres y de padres y madres.