



REVISIÓN

Considerations about the importance of physical exercise in people's health and well-being

Consideraciones sobre la importancia del ejercicio físico en la salud y bienestar de las personas

Odalys Polette Álvarez Anchundia¹, Jarol Miguel Flores Mera¹, Miguel Ángel Enríquez Jácome¹, Jenrry Fredy Chávez-Arizala¹

¹Instituto Superior Tecnológico Adventista Del Ecuador. Santo Domingo. Ecuador.

Citar como: Polette Álvarez Anchundia O, Flores Mera JM, Jácome M Ángel E, Chávez-Arizala JF. Considerations about the importance of physical exercise in people's health and well-being. Health Leadership and Quality of Life. 2025; 4:65. <https://doi.org/10.56294/hl202565>

Recibido: 19-03-2024

Revisado: 06-06-2024

Aceptado: 15-09-2024

Publicado: 01-01-2025

Editor: Neela Satheesh 

ABSTRACT

Introduction: physical exercise is any physical activity that improves and maintains a person's physical fitness, health and well-being. It is carried out for various reasons, such as muscle strengthening, improving the cardiovascular system, developing athletic skills, fat loss or maintenance, emotional well-being as well as recreational activity.

Objective: characterize the effect of physical exercise on people's health and well-being.

Method: a review of the literature available in databases such as SciELO, Scopus and ClinicalKey was carried out, of which a total of 15 related articles were consulted, empirical methods such as logical history and analysis and synthesis were used.

Results: physical activity is considered the factor that intervenes in the state of people's health. The constant practice of physical exercise improves and strengthens the immune system, helping to preserve the integrity of the cells in the body. During the first years of life it can make a difference in terms of the good condition of the bone system, cardiovascular resistance, and lower blood pressure, overweight and obesity. The practice of physical activity is also seen to be related to reducing symptoms of fatigue, stress, depression and increasing self-esteem and improving mood.

Conclusions: physical exercise is presented as an essential tool to achieve a healthier, happier and fuller life. Regardless of age or physical condition, exercise can be adapted to individual needs, becoming an investment in your long-term health and well-being.

Keywords: Physical Activity; Health; Physical Exercise; Quality of Life.

RESUMEN

Introducción: el ejercicio físico es cualquier actividad física que mejora y mantiene la aptitud física, la salud y el bienestar de la persona. Se lleva a cabo por varias razones, como el fortalecimiento muscular, mejorar el sistema cardiovascular, desarrollar habilidades atléticas, pérdida de grasa o mantenimiento, bienestar emocional así como actividad recreativa.

Objetivo: caracterizar el efecto del ejercicio físico en la salud y bienestar de las personas.

Método: se realizó una revisión de la bibliografía disponible en bases de datos como SciELO, Scopus y ClinicalKey de las cuales se consultaron un total de 15 artículos relacionados, se utilizaron métodos empíricos como el histórico lógico y de análisis y síntesis.

Resultados: la actividad física se considera como el factor que interviene en el estado de la salud de las personas. La práctica constante de ejercicio físico mejora y fortalece el sistema inmune, ayudando a preservar la integridad de las células en el organismo, durante los primeros años de vida puede marcar una diferencia en cuanto al buen estado del sistema óseo, resistencia cardiovascular, menor tensión arterial,

sobrepeso y obesidad. La práctica de actividad física también se la ve relacionada con la disminución de síntomas de cansancio, estrés, depresión y aumenta la autoestima y mejorar el estado de ánimo.

Conclusiones: el ejercicio físico se presenta como una herramienta esencial para lograr una vida más saludable, feliz y plena. Independientemente de la edad o la condición física el ejercicio se puede adaptar a las necesidades individuales, convirtiéndose en una inversión en tu salud y bienestar a largo plazo.

Palabras clave: Actividad Física; Salud; Ejercicio Físico; Calidad de Vida.

INTRODUCCIÓN

La Organización Mundial de la Salud (OMS), define a la actividad física como “cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía”, no debe confundirse con el ejercicio porque este último es una variedad de actividad física planificada, estructurada, repetitiva y realizada con un objetivo relacionado con la mejora o el mantenimiento de uno o más componentes de aptitud física que pueden consistir en: actividades recreativas, actividades de desplazamientos como los paseos a pie o en bicicleta, actividades ocupacionales, tareas domésticas, juegos, deportes o ejercicios programados.⁽¹⁾

La falta de actividad física se denomina sedentarismo y se define como cualquier comportamiento en estado de vigilia caracterizado por un gasto de energía $\leq 1,5$ equivalentes metabólicos, como sentarse, recostarse o tumbarse. La prevalencia de estos hábitos está relacionada con un metabolismo anormal de la glucosa y morbilidad cardiometabólica, así como con la mortalidad general.⁽²⁾

Factores como la hipertensión, el alto índice de colesterol, toma inadecuada de frutas y verduras, el sobrepeso y la obesidad, inactividad física y el uso de tabaco son grandes factores de riesgo responsables de aproximadamente el 80% de las muertes de enfermedades cardiovasculares y ataques fulminantes. También, se estima que “la inactividad física es la causa principal de 21-25% de los cánceres de mama y de colon, 27 % de la diabetes, y un 30% de las cardiopatías isquémicas”.⁽¹⁾

En el municipio de Manizales de Colombia, se realizó un estudio de los niveles de sedentarismo en la población adulta, la misma que evidencia que los hombres tuvieron un nivel de sedentarismo del 60,7 % (IC 95 % 57 %: 63 %) y las mujeres de 84 % (IC 95 % 80,1 %:88 %), “las variables que explicaron el nivel de sedentarismo en la población fueron: edad ($p=0,03$), género ($p=0,00$), frecuencia semanal de práctica de AF ($p=0,00$), perímetro cadera ($p=0,042$) y frecuencia cardiaca Inicial ($p=0,00$)”.⁽³⁾

Las enfermedades crónicas no transmisibles conocidas como ENT, el cáncer y enfermedades respiratorias están entre las principales causas de muerte de los quiteños. Asimismo, “el 60 % de los capitalinos no realiza actividades físicas y solo el 2 % se ejercita. Este factor sumado a las condiciones ambientales y urbanas deriva en las afecciones”, estas características aumentan la mortalidad no solo en la ciudad de Quito, sino que son características en casi todo el Ecuador.⁽⁴⁾

En la provincia de Santo Domingo de las Tsáchilas se implementó la iniciativa del ciclo paseo para fomentar la actividad física debido a que alrededor del 89 % de ecuatorianos tiene hábitos de sedentarismo y el 22% de obesidad. Son problemas de salud que nos involucran a todos, por eso el gobierno municipal, incentivó estas actividades deportivas como la mejor medicina preventiva.⁽⁵⁾

Existe controversia en precisar un concepto permanente para la calidad de vida, es por esto, que no existe un significado definido.⁽⁶⁾ En general se refieren a una propiedad que tiene el individuo para experimentar situaciones y condiciones de su ambiente dependiendo de las interpretaciones y valoraciones que hace de los aspectos objetivos de su entorno a calidad de vida.⁽⁷⁾

Calidad de vida objetiva y calidad de vida percibida son dos complementos de factores que interactúan. El estilo de vida estaría compuesto por factores físicos, materiales y sociales. Por otra parte, la calidad de vida sería subjetiva y objetiva lo que la convierte en una propiedad del individuo más que del entorno en el cual se mueve.⁽⁸⁾

La práctica de actividad física es fundamental para tener un buen funcionamiento físico y mental. Uno de los factores de riesgo que más comprometen la salud cardiovascular y metabólica es el sedentarismo, este actúa independiente de los niveles de AF que tenga una persona. Esto valida lo crucial que es cumplir con las recomendaciones de AF para poder combatir, controlar y revertir el desarrollo de patologías o enfermedades crónicas prevenibles, además constituye una alerta, ya que los beneficios de realizar actividad física pueden disminuir considerablemente debido al sedentarismo. Los beneficios de la AF podrían verse mermados por un exceso de tiempo sedentario.⁽¹⁰⁾

Por lo antes expuesto se plantea como objetivo del presente artículo de revisión caracterizar el efecto del ejercicio físico en la salud y bienestar de las personas.

MÉTODO

Se realizó una revisión de la bibliografía disponible mediante los artículos recuperados desde las bases de datos como SciELO, Scopus y ClinicalKey. Se emplearon filtros para la selección de artículos en los idiomas inglés y español, se utilizaron métodos empíricos como el histórico lógico y de análisis y síntesis para la recopilación y comprensión de la información obtenida. Se emplearon los términos “Actividad Física”, “Salud”, “Ejercicio Físico”, “Calidad de Vida” como palabras clave en el artículo. Se seleccionaron un total de 15 referencias que abordaban diferentes consideraciones sobre la importancia del ejercicio físico para la salud y el bienestar de las personas.

RESULTADOS

La actividad física se considera como el factor que interviene en el estado de la salud de las personas, y se define como el mejor método para prevenir la obesidad. La principal herramienta es la prevención del sobre peso, entendiéndose como “cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos y que produce un gasto energético por encima de la tasa de metabolismo basal. Abarca actividades de rutina diaria, como las tareas del hogar y del trabajo”. Se incluyen dentro de este concepto actividades que requieren de algún grado de esfuerzo como, por ejemplo, lavarse los dientes, trasladarse de un lugar a otro para satisfacer los requerimientos, asear la casa, limpiar el carro, practicar un deporte de esfuerzo y muchas otras más que las personas realizan.⁽⁹⁾

Aquieta Cevallos ZA et al,⁽⁶⁾ realizaron la tesis titulada “Calidad de la dieta, nivel de actividad física y ángulo de fase en el personal del ministerio de defensa”, con el objetivo de identificar la influencia del nivel de actividad física y la calidad de la dieta sobre el ángulo de fase, en una población adulta sana perteneciente al Comando Conjunto de las Fuerzas Armadas. Este estudio fue de tipo observacional, transversal y analítico, con un muestreo no probabilístico por conveniencia, en el que participaron 145 personas adultas, entre 25 a 46 años. La información y los datos fueron recabados con una ficha de registro, el ángulo de fase mediante bioimpedancia InBody S10, la calidad de la dieta se obtuvo por medio del Índice de Alimentación Saludable (HEI) y el nivel de actividad física por medio del Cuestionario Internacional de Actividad Física versión corta (IPAQ). Concluyó en que una mejor calidad de la dieta y un adecuado nivel de actividad física contribuyen a mantener la integridad celular, disminuyendo la probabilidad de presentar un ángulo de fase bajo en una población adulta sana.

Los efectos positivos que abarca el ejercicio físico a nivel fisiológico son varios. Practicar ejercicio físico constante es poner a trabajar a los músculos más de lo normal con actividades que no son parte de la rutina diaria, realizar ejercicio tienes diversos beneficios físicos y mentales, desempeñando también un papel importante al momento de prevenir enfermedades crónicas no transmisibles.⁽¹¹⁾

Contreras LA et al,⁽⁸⁾ en su tesis sobre “hábitos alimentarios, actividad física y nivel de estrés académico en estudiantes de una universidad privada de Lima Este, 2019”, su objetivo fue determinar la relación que existe entre hábitos alimentarios, actividad física y nivel de estrés académico en estudiantes de 18 a 35 años de una universidad privada de Lima Este, tuvo un enfoque cuantitativo, de corte transversal, diseño no experimental y tipo descriptivo correlacional. La muestra estuvo constituida por 230 estudiantes universitarios, teniendo como resultado que el 62,6 % de los participantes presentaron hábitos alimentarios adecuados; el 63.5 % presentaron niveles moderados de actividad física, mientras que el 59,1 % de los estudiantes presentaron un estrés académico moderado. Se utilizó como instrumento la prueba estadística de Rho de Spearman. Se concluyó que los estudiantes, con un estilo de vida basado en buenos hábitos alimenticios y una práctica moderada de actividad física, conlleva a un mejor control de estrés en un ambiente universitario.

La práctica constante de ejercicio físico mejora y fortalece el sistema inmune, ayudando a preservar la integridad de las células en el organismo, por lo tanto, cuando existe algún tipo de patología que quiere alterar la homeostasis del cuerpo, el sistema inmune tendrá suficientes armas para combatir al patógeno y que este no avance por el organismo causando daños que en ocasiones son irreversibles y comprometen la integridad de la salud.⁽⁷⁾

Se ha demostrado que practicar ejercicio físico durante los primeros años de vida puede marcar una diferencia en cuanto al buen estado del sistema óseo, resistencia cardiovascular, menor tensión arterial, sobrepeso y obesidad. Cabe recalcar que la actividad física ayuda a contrarrestar diversas enfermedades graves en diferentes sistemas del cuerpo, como: el sistema cardiovascular, sistema óseo, sistema circulatorio, además de algunos cánceres, como el de colon y de mama, la diabetes mellitus tipo 2, entre otras.⁽¹⁾

La práctica de actividad física también se la ve relacionada con la disminución de síntomas de cansancio, estrés, depresión y ansiedad, también algunos otros trastornos psicológicos, así como ayudar a aumentar la autoestima y mejorar el estado de ánimo. Tal cual como menciona el anterior párrafo, los efectos que tiene practicar ejercicio físico son innumerables, por lo tanto, la práctica constante ayudará a prevenir prácticamente todas las enfermedades crónicas no transmisibles, además el organismo se encontrará más vigoroso y presto para cualquier ardua labor.⁽¹¹⁾

Una cifra alarmante de 3,2 millones de individuos fallece cada año en el planeta a causa del sedentarismo, la OMS menciona que esto está convirtiéndose en el cuarto factor de riesgo más importante asociado a mortalidad. Sin embargo, durante los últimos años el “sedentarismo” se ha convertido en un factor de riesgo importante que se ve asociado a enfermedades crónicas no transmisibles y mortalidad. Se conoce que los dos conceptos (inactividad física y sedentarismo) se relacionan ampliamente, es crucial entender que no son lo mismo, y que entrambos actúan de forma independiente sobre nuestra salud.⁽¹²⁾

Durante siglos la ciencia ha demostrado la relación que existe entre la salud de una persona y los alimentos que se ingieren. En este siglo XXI se ha aumentado la proporción de estos casos, personas que consumen grasas saturadas y colesterol son más propensas a sufrir patologías ligadas al corazón. La mala alimentación y la falta de actividad física juegan un papel importante en la salud. La actividad física brinda beneficios independientes de la alimentación, la alimentación es un proceso pre oral y voluntario, mientras que la nutrición es un proceso pastoral e involuntario; es por esto que se considera que una alimentación saludable es fundamental para mejorar la condición física y mental de las personas. Las decisiones sobre la alimentación, la nutrición y la actividad física suelen recaer en las mujeres y están basadas en la cultura y en las dietas tradicionales. “Los programas encaminados a promover una alimentación sana y la actividad física en los seres humanos para prevenir enfermedades, son instrumentos decisivos para alcanzar los objetivos de desarrollo”.⁽¹³⁾

Por otro lado, es importante conocer que alimentos se debe ingerir después del entrenamiento para suplir la demanda energética, esto nos ayudará a la recuperación óptima de los tejidos que se han sometido a los ejercicios físicos. De esta manera se recomienda la ingesta de proteínas para la reparación del músculo, también se debe consumir frutas y verduras para reponer los electrolitos que se perdieron en la ejercitación y proveer de vitaminas al organismo.⁽¹³⁾

La alimentación equilibrada forma parte esencial de un estilo de vida saludable. Otros elementos de la vida diaria, como por ejemplo la actividad física, el consumo o no de tabaco o el estrés, también influyen de forma significativa sobre la salud (de Backer, 2003). (Kromhout, 1989) descubrió que, en las últimas décadas, los hábitos de consumo alimentario han evolucionado, sobre todo en los países bañados por el mediterráneo, pasando de una dieta tradicional a un consumo alimentario más propio de las sociedades de Europa, aumentando el consumo de grasa animal en el consumo energético total, y disminuyendo los hidratos de carbono complejos y la fibra vegetal. En nuestra cultura, cada vez se vuelve más común el consumo de alimentos elaborados y precocinados dejando a un lado los alimentos frescos y saludables. También se ha evidenciado ciertos cambios en los hábitos a la hora de comer, como aumentar el número de comidas en la calle, lo cual puede resultar peligroso “se han modificado ciertos hábitos asociados al hecho de comer, el tiempo de comer sentado con el resto de comensales, o el tiempo dedicado a la siesta tras la comida del mediodía”.⁽¹⁴⁾

La alimentación equilibrada y el ejercicio físico son factores importantes para conservar la salud y gozar de un buen estado anímico, es fundamental poder conocer que tipos de nutrientes necesita nuestro cuerpo para mantenerse en óptimas condiciones, de esta manera se evitará el consumo excesivo de alimentos que podrían ser perjudiciales para el cuerpo, como: grasas saturadas, grasas trans, azúcares y carbohidratos innecesarios.⁽¹³⁾

Tipos de actividad física

Existen distintos tipos de actividad física, estos están adaptados de acuerdo a la capacidad de resistencia de una persona, esto con la finalidad de poder conocer y saber el condicionamiento físico de cada individuo para así poder trabajar de forma segura y que no haya riesgos al momento de practicar ejercicio físico, este nivel de actividades se divide en tres.⁽¹⁵⁾

Actividad física baja

En este nivel de actividad física se puede sentir una sensación de calor, no es tan sofocantes y también existe un ligero aumento del ritmo de la respiración y del ritmo de los latidos del corazón debido a la actividad física que se comenzó a practicar. Algunos ejemplos de actividad física baja son: paseos suaves, jardinería, estiramientos, entre otros.⁽¹⁵⁾

Actividad física moderada.

En este nivel de AF como su nombre lo indica es moderado, el equivalente metabólico va de 3 a 6 MET, aquí la persona sentirá como aumenta la sensación de calor paulatinamente, iniciando con una ligera sudoración; el ritmo cardiaco y el de la respiración se incrementa, pero aún nos permite hablar o gesticular palabras. Algunos ejemplos de actividad física moderada son: paseos al aire libre, andar en bicicleta, practicar bailes, nadar, llevar cargas menores a 20 kg, entre otros.⁽¹⁵⁾

Actividad física intensa

Se considera AF intensa o vigorosa cuando la sensación de calor y sudoración es elevada, el equivalente metabólico va por encima de los 6 MET, la respiración se ve dificultada, falta el aliento y no es posible gesticular

palabras. El ritmo de los latidos del corazón es elevado. Algunos ejemplos de actividad física fuerte, son: el baile rápido, atletismo, baloncesto, gimnasia olímpica, salto con garrocha, calistenia, levantar pesos mayores a 20 kg, entre otros.

Los diferentes niveles de AF permite conocer la condición física de cada persona, es de esta manera que se puede elaborar un plan de ejercitación adecuado para cada individuo, con la finalidad de no exceder sus limitantes físicos y evitar lesiones debido a la mala práctica.⁽¹⁵⁾

CONCLUSIONES

Se resalta en el presente estudio que el ejercicio físico se presenta como una herramienta esencial para lograr una vida más saludable, feliz y plena. Independientemente de la edad o la condición física el ejercicio se puede adaptar a las necesidades individuales, convirtiéndose en una inversión en tu salud y bienestar a largo plazo debido a su impacto en las personas con beneficios sociales, mentales y físicos.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Organización Mundial de la Salud. 2020. Actividad física. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
2. Organización Panamericana de la Salud. 2019. Plan de acción mundial sobre actividad física 2018-2030. <https://iris.paho.org/handle/10665.2/50904>
3. Vidarte J, Vélez C, Parra J. Niveles de sedentarismo en población de 18 a 60 años. *Rev Salud Pública. El Teleg* [Internet]. 2012 [citado 2024 Sep 02]. 14(3). Disponible en: https://www.scielo.org/article/ssm/content/raw/?resource_ssm_path=/media/assets/rsap/v14n3/v14n3a05.pdf
4. Acosta K. El 42% de residentes de Quito padece sobrepeso y obesidad. [Internet]. 2018 [citado 2024 Sep 02]. Disponible en: <https://www.eltelegrafo.com.ec/noticias/sociedad/6/residentes-sobrepeso-obesidad-quito>
5. Ministerio de Salud Pública. 2014. Santo Domingo de los Tsáchilas ciclea por la salud: <https://www.salud.gob.ec/santo-domingo-de-los-tsachilas-ciclea-por-la-salud/>
6. Quieta Cevallos ZA, Salazar Garzón DV. Calidad de la dieta, nivel de actividad física y ángulo de fase en el personal del ministerio de defensa. Quito, Pichincha, Ecuador. PUCE [Internet]. 2019 [citado 2024 Sep 02]. Disponible en: <https://repositorio.puce.edu.ec/items/dd748a69-fa9c-41b4-bf50-a6b0217f2074>
7. Ardilla R. Calidad de vida: una definición integradora. *Redalyc*. [Internet]. 2003 [citado 2024 Sep 02]. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/805/80535203.pdf>
8. Contreras LA, Vivanco J. Hábitos alimentarios, actividad física y nivel de estrés académico en estudiantes de una universidad privada de Lima Este, 2019. [Internet]. 2019 [citado 2024 Sep 02]. Disponible en: <https://repositorio.upeu.edu.pe/handle/UPEU/1943>
9. Alarcón CM. El ejercicio físico retrasa el envejecimiento. *Dialnet* [Internet]. 2006 [citado 2024 Sep 02]. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=1420621>
10. April P. El sedentarismo se asocia a un incremento de factores de riesgo cardiovascular y metabólicos independiente de los niveles de actividad física. [Internet]. 2014 [citado 2024 Sep 02]. Disponible en: https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0034-98872017000400006&script=sci_arttext&tlng=pt
11. Castillo I, Molina-García J. Adiposidad corporal y bienestar psicológico: Efectos de la actividad física en universitarios de Valencia, España. *Rev Paname de Salud Publ*. [Internet]. 2009 [citado 2024 Sep 02]. 26(4), Disponible en: <https://doi.org/10.1590/s1020-49892009001000008>
12. Celis-Morales CR. Sedentarismo e inactividad física no son lo mismo!: una actualización de conceptos orientada a la prescripción del ejercicio físico para la salud. [Internet]. 2015 [citado 2024 Sep 02]. Disponible en: https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0034-98872017000400006&script=sci_arttext&tlng=pt
13. Izquierdo Hernández A, Armenteros Borrell M, Lancés Cotilla L, Martín González I. Alimentación saludable. *Rev Cubana Enfermer* [Internet]. 2004 Abr [citado 2024 Sep 05]; 20(1): 1-1. Disponible en:

http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03192004000100012&lng=es.

14. Tania NF. Dieta y Obesidad relación con la microbiota intestinal. [Internet]. 2019 [citado 2024 Sep 05]. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=260837>

15. Bravo Bartra MI. Intense physical activity: Sweet or bitter. Rev Clin Med Fam [Internet]. 2012 Feb [citado 2024 Sep 06] ; 5(1): 76-76. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1699-695X2012000100016&lng=es

FINANCIACIÓN

Los autores no recibieron financiación para el desarrollo de la presente investigación.

CONFLICTO DE INTERESES

Los autores declaran que no existe conflicto de intereses.

CONTRIBUCIÓN DE AUTORÍA

Conceptualización: Odalys Polette Álvarez Anchundia, Jarol Miguel Flores Mera, Miguel Ángel Enríquez Jácome, Jenry Fredy Chávez-Arizala.

Investigación: Odalys Polette Álvarez Anchundia, Jarol Miguel Flores Mera, Miguel Ángel Enríquez Jácome, Jenry Fredy Chávez-Arizala.

Metodología: Odalys Polette Álvarez Anchundia, Jarol Miguel Flores Mera, Miguel Ángel Enríquez Jácome, Jenry Fredy Chávez-Arizala.

Redacción - borrador original: Odalys Polette Álvarez Anchundia, Jarol Miguel Flores Mera, Miguel Ángel Enríquez Jácome, Jenry Fredy Chávez-Arizala.

Redacción - revisión y edición: Odalys Polette Álvarez Anchundia, Jarol Miguel Flores Mera, Miguel Ángel Enríquez Jácome, Jenry Fredy Chávez-Arizala.