



Revista Colombiana de
Cardiología

www.elsevier.es/revcolcar



ARTÍCULO ESPECIAL

Actividad física y ejercicio en la mujer

Nelson F. González^{a,b,*} y Andrea D. Rivas^b

^a Mediagnóstica Tecmedi SAS, Colombia

^b Kinet Medical. Sogamoso, Colombia

Recibido el 18 de octubre de 2017; aceptado el 13 de diciembre de 2017

PALABRAS CLAVE

Actividad física;
Ejercicio;
Mujer;
Hormonas;
Embarazo

Resumen Los beneficios de la actividad física y el ejercicio en la salud de la mujer son indiscutibles, hecho que está respaldado con fuerte evidencia científica en más de veinticinco condiciones médicas, incluidas la enfermedad cardiovascular y la mortalidad prematura.

La actividad física provee beneficios de forma multifactorial con efectos en el sistema inmune, hemostático, autonómico, metabólico y hormonal entre otros, que pueden ser aplicables en las diferentes etapas de la historia fisiológica de la mujer. Por ende se requiere un abordaje específico de cada una de esas etapas para dar provecho a todas las ganancias que trae consigo la práctica del ejercicio físico.

Los beneficios de la actividad física y la prescripción de ejercicio individualizada siempre superan considerablemente los posibles riesgos a los que se exponen por su práctica. A la hora de la prescripción del ejercicio es importante tener en cuenta características propias de la mujer, como composición corporal y rasgos endocrinológicos ya que representan diferencias en la respuesta fisiológica al ejercicio agudo y a entrenamientos prolongados. Adicionalmente, dentro de la evaluación médica es importante hacer una búsqueda activa de los riesgos cardiovascular, osteoarticular y metabólico.

A pesar de los beneficios demostrados, los indicadores de inactividad física y sus consecuencias siguen siendo alarmantes en las mujeres. Estrategias que promuevan la actividad física en las mujeres y que permitan eliminar las barreras de acceso, además de nuevos métodos para cuantificar de manera indicada los niveles de actividad física, se convierten en un desafío para los profesionales de la salud y los planificadores de políticas de salud pública.

© 2017 Publicado por Elsevier España, S.L.U. en nombre de Sociedad Colombiana de Cardiología y Cirugía Cardiovascular. Este es un artículo Open Access bajo la licencia CC BY-NC-ND (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>).

KEYWORDS

Physical activity;
Exercise;
Women;

Physical activity and exercise in women

Abstract The benefits of physical activity and exercise on health are indisputable for women. There is scientific evidence of the benefits in more than 25 medical conditions, including cardiovascular disease and premature mortality.

* Autor para correspondencia.

Correo electrónico: nelsonfgonzalez@gmail.com (N.F. González).

<https://doi.org/10.1016/j.rccar.2017.12.008>

0120-5633/© 2017 Publicado por Elsevier España, S.L.U. en nombre de Sociedad Colombiana de Cardiología y Cirugía Cardiovascular. Este es un artículo Open Access bajo la licencia CC BY-NC-ND (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>).

Cómo citar este artículo: González NF, Rivas AD. Actividad física y ejercicio en la mujer. Rev Colomb Cardiol. 2018. <https://doi.org/10.1016/j.rccar.2017.12.008>

Hormones;
Pregnancy

Physical activity provides multifactorial benefits with effects on the hemostatic, autonomic, metabolic, endocrine and immune systems, among others, that may be applicable at different stages of a woman's physiological history. A specific approach is therefore required at each of these stages to gain all the benefits that physical exercise can bring. Differences in physiological responses to acute exercise and periods of training are related to body size, body composition, and the endocrinological properties of women.

The benefits of physical activity and the individualized prescription of exercise always outweigh their possible risks. Nevertheless, it is necessary to bear in mind that if there is a cardiovascular, osteoarticular or metabolic risk, there must be a proper assessment by medical professionals specialized in the management of physical activity and sports. Despite the known benefits, women's physical inactivity indicators are alarming, as well as their potential effects and consequences. Strategies that promote physical activity in women, new methods to adequately quantify its levels, and strategies for eliminating barriers to access have become a challenge for health professionals and public health policy planners.

© 2017 Published by Elsevier España, S.L.U. on behalf of Sociedad Colombiana de Cardiología y Cirugía Cardiovascular. This is an open access article under the CC BY-NC-ND license (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>).

Introducción

Los beneficios de la actividad física y el ejercicio para la salud tanto en hombres como mujeres son irrefutables. La evidencia que avala la importancia de un estilo de vida activo ha crecido exponencialmente y se considera que la actividad física y el ejercicio regular son medidas preventivas primarias y secundarias eficaces para más de 25 condiciones crónicas médicas, incluidas la enfermedad cardiovascular y la mortalidad prematura¹.

A pesar de esta información mucha parte de la población permanece con un estilo de vida sedentario. Al respecto, la Organización Mundial de la Salud considera que la inactividad física es el cuarto factor de riesgo para la mortalidad global ya que causa aproximadamente 3,2 millones de muertes anuales². Es preocupante aún más que las investigaciones también demuestran que solo cerca del 40% de la población femenina cumple con las recomendaciones mínimas de 150 minutos de actividad física moderada a la semana^{3,4}.

El propósito principal de esta revisión es presentar las principales definiciones y beneficios de la actividad física en la mujer, examinar la relación existente entre ejercicio, deporte y salud en la mujer y posteriormente presentar un abordaje médico-científico de las recomendaciones actuales en actividad física y prescripción del ejercicio.

Definición de actividad física, ejercicio, aptitud física y sedentarismo

Es importante considerar las distinciones conceptuales entre actividad física, ejercicio y aptitud física. La actividad física es el más amplio de los tres conceptos y se define como "cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos y que resulta en gasto energético". El ejercicio es un tipo o subconjunto de la actividad física que cumple con las siguientes características": "Es planeado,

estructurado y repetitivo, se hace con el fin de mejorar o mantener uno o más de los componentes de la aptitud física o fitness". El Fitness es un conjunto de atributos relacionados con la salud (capacidad cardiorrespiratoria, resistencia muscular, fuerza muscular, composición corporal y flexibilidad) o relacionados con las habilidades (agilidad, equilibrio, coordinación, velocidad, potencia y tiempo de reacción). No todos los tipos de actividad son ejercicio, pero la actividad física y el ejercicio pueden contribuir a mejorar la aptitud física⁵.

En cuanto a sedentarismo, se considera sedentario desde el punto de vista tiempo, a aquel individuo que no realiza al menos 150 minutos de actividad física moderada en cinco o más días de la semana o aquel que no realiza tres o más sesiones de 20 minutos de actividad física vigorosa a la semana, y desde el punto de vista del gasto energético, a aquel individuo que no genera un gasto energético de aproximadamente 720 kcal por semana⁶.

Predictores para una mujer físicamente activa

Los patrones y predictores de la actividad física se ven ampliamente influenciados por el género. Investigaciones han reportado que las mujeres presentan niveles más bajos de actividad física y ejercicio en tiempo libre que los hombres⁷; por ejemplo, en Colombia la Encuesta Nacional de Situación Nutricional, ENSIN 2010, demostró que solo el 46% de las mujeres *versus* el 64% de su contraparte con edades entre los 18 a 64 años, cumple con las recomendaciones de actividad física, sin embargo, el trabajo doméstico, el cuidado infantil y otras actividades domésticas son más reportadas por las mujeres⁸.

Dentro de los predictores para que una mujer tenga comportamiento inactivo se encuentran la edad, el rol social, el apoyo social, el estado socioeconómico, el lugar de residencia y el acceso a la recreación, condiciones a tener en cuenta y que se convierten en un desafío para los profesionales de

Download English Version:

<https://daneshyari.com/en/article/8676187>

Download Persian Version:

<https://daneshyari.com/article/8676187>

[Daneshyari.com](https://daneshyari.com)