

# La importancia de la actividad física

Temas: Prevención para llevar

---

Por : Sonia Latorre Cazaña. Técnico en Salud Laboral. Mutua Universal

Lectura estimada 3 minutos



El ejercicio físico se considera un potente “medicamento”, que, entre otros hábitos saludables, protege del riesgo cardiovascular, ayuda a regular la tensión arterial, evita enfermedades metabólicas y nos va a proporcionar salud física y mental.

Si el ejercicio y la actividad física se pudieran envasar como una píldora serían el medicamento más prescrito a la población por sus grandes beneficios.

El ejercicio físico como tratamiento se está empezando a prescribir en Suecia o Nueva Zelanda. Se recomienda una media de 150 minutos de ejercicio físico a la semana (Organización Mundial de la Salud).

Siempre hay un ejercicio que se puede hacer en función de las capacidades y condiciones de cada persona. Estamos diseñadas para movernos y cuando lo hacemos se produce un equilibrio en los tejidos de nuestro organismo.

El ejercicio físico estimula varias sustancias químicas cerebrales que nos pueden hacer sentir mayor relajación y menor ansiedad.

## Diferencia entre actividad física y ejercicio físico

### Actividad física

Movimiento corporal que da como resultado gasto energético. Trabajar, caminar, tocar un instrumento musical, limpiar cristales, caminar hacia el supermercado no es ejercicio. Subir las escaleras del metro tampoco se considera ejercicio sino actividad física. Cada día deberíamos realizar algún tipo de actividad física como algo natural del ser humano.

### Ejercicio físico

Actividad física planeada, estructurada y repetitiva, con el objetivo de mejorar o mantener uno o varios de los atributos de la aptitud física, como son la resistencia, fuerza, velocidad y/o flexibilidad, entre otros.

## Mutua Universal y los buenos hábitos de actividad física

Mutua Universal, comprometida con la salud de las personas, ofrece a las empresas adheridas materiales de sensibilización que sirven para concienciar a la población desde el ámbito ocupacional sobre la importancia de llevar unos buenos hábitos.

Con la intención de aportar información a las empresas y que éstas a su vez, puedan divulgar entre sus plantillas, Mutua Universal ha desarrollado una serie de fichas de fácil comprensión en materia de actividad física y ejercicio.

Cada ficha contiene una breve descripción del tema que se expone y un apartado titulado “para saber más” donde a modo de consejo o desmitificando ciertas creencias se amplía la información sobre:

- Actividad física: hacer ejercicio como mejora de la salud mental.
- Actividad física: los beneficios de hacer deporte al aire libre.
- Actividad física: la importancia de entrenar el Core.
- Actividad física: estiramientos dinámicos y estáticos
- Actividad física: muévete, evita el sedentarismo.
- Actividad física: la importancia de la tonificación muscular.

A modo de ejemplo puedes consultar la siguiente ficha: Actividad física, hacer ejercicio como mejora de la salud mental.

**Ficha de actividad física: Actividad física, hacer ejercicio como mejora de la salud mental**

[/sites/trabajo\\_saludable/es/publicaciones/202344/.content/documentos/pdf/Ficha-1-Actividad-fisica-ejerci](/sites/trabajo_saludable/es/publicaciones/202344/.content/documentos/pdf/Ficha-1-Actividad-fisica-ejerci)

Si necesitas más información, no dudes en contactar con tu persona interlocutora en prevención más cercana, a través de nuestro [Mapa de Técnicos/as de Prevención](#).