

» **Beneficios de la  
actividad física  
EN EL TIEMPO LIBRE**

**El ejercicio  
moderado  
incrementan la  
sensación de vigor.**



Al considerar el tiempo libre, se debe comprender que es la porción de tiempo no dedicada al trabajo, a responsabilidades relacionadas con el trabajo, a formas de cuidado personal, u obligaciones familiares y sociales (Salazar, 2007). Kraus (2002) indica que las actividades o experiencias humanas que ocurren en el tiempo libre, que se escogen voluntariamente con propósitos intrínsecos y placenteros, serán actividades recreativas. Son las experiencias por medio de las cuales se puede obtener beneficios personales y sociales; la recreación tiene un propósito moral en la sociedad y es restauración del arduo trabajo (Rossman y Schaltter, 2000).

Bajo los conceptos actuales de salud, la actividad física no puede ser considerada únicamente como un remedio para curar o prevenir enfermedades diversas, sino que también debe concebirse en relación con una sensación subjetiva de salud que redunde en el bienestar (Devís; Downie, Fyfe y Tannahill; Stathi, Fox, y McKenna, cit. por Arruza et. al., 2008). Desde un punto de vista biológico, la actividad física es considerada como cualquier movimiento del cuerpo producido por el músculo esquelético y tiene como resultado un gasto energético (Avella, 2009).

Arruza et. al. (2008) proponen

que la actividad física se visualice como un aspecto más de la Psicología de la Salud. Una serie de estudios comprueban el bienestar psicológico al realizar actividades físicas; entre ellas, se menciona que se mejora la salud subjetiva, el estado de ánimo y la emotividad; reduce la depresión clínica, disminuye los niveles de ansiedad, favorece el afrontamiento del estrés e incrementa la autoestima (Arruza et. al., 2008; Jiménez, Martínez, Miró y Sánchez, 2008; Cruz et al., 2011). La duración de la práctica de actividades físicas se relaciona positivamente con la percepción del estado físico y el estado de ánimo (Arruza et. al., 2008). Cruz et. al. (2011). Estos autores indican que los sujetos, físicamente activos, son menos propensos a desarrollar trastornos depresivos.

La práctica de actividades físicas parece tener un efecto positivo sobre la salud mental, pues produce la liberación de endorfinas (B endorfinas). Esto lleva a la reducción de la ansiedad, la depresión y el estrés; cualquier tipo de actividad física, ya sea de bajo o alto impacto, libera estas sustancias que actúan directamente sobre el cerebro, al producir una sensación de bienestar y relajación inmediata; además, inhiben las fibras nerviosas que transmiten el dolor, para generar analgesia y sedación

(Arruza et. al., 2008).

La actividad física y el ejercicio moderado incrementan la sensación de vigor y disminuye las sensaciones de fatiga, depresión y ansiedad (León, Calvo y Ramos, 2012); también, provoca la liberación de neurotransmisores como la serotonina, dopamina y noradrenalina: estas moléculas se sabe que están implicadas en las emociones y la memoria; el solo el hecho de aumentar la temperatura corporal puede llevar a una relajación y a un mejor estado de ánimo (Arruza et. al., 2008). Las personas que realizan regularmente ejercicio físico se perciben más saludables, con menor estrés y presentan mejor estado mental que aquellas otras que no realizan ningún tipo de ejercicio físico (Jiménez et. al., 2008).

Se ha identificado, en las personas que declaran realizar algún tipo de actividad física durante su tiempo libre, que el uso de medicamentos antidepresivos, ansiolíticos o destinados a mejorar la salud mental es menos probable (Cruz et. al., 2011).

Para Salazar (2007), la participación en actividades recreativas abarcará beneficios personales y sociales, dado que logra prevenir varios tipos de cáncer, mejoras en las funciones

## La práctica de actividades físicas produce la liberación de endorfinas.



cardiovasculares, neurológicas y respiratorias, con una mayor satisfacción de la vida y como amortiguador contra el estrés diario.

Almagro, Dueñas y Tercedor (2012) indican que existe una relación inversa entre la práctica de actividad física y probabilidad de presentar síntomas depresivos; inclusive, se ha comprobado que la actividad física logra atenuar los síntomas, en personas en estados depresivos.

Se ha realizado el análisis de las repercusiones del ejercicio físico sobre los diferentes niveles de salud, con base en diferentes parámetros (frecuencia, duración, intensidad, tipo de ejercicio, ...). Así, por ejemplo, el American College of Sports Medicine (ACSM) recomienda que se practique ejercicio físico con una frecuencia entre 3 a 5 días por semana, para conseguir mejoras significativas en trastornos de ansiedad (Arruza et. al. 2008; Jiménez et. al., 2008).

La práctica de la actividad física implica un coste metabólico; para estimar este coste energético se realiza una equivalencia a MET, el cual es la Unidad Metabólica Equivalente, que es la relación con el ritmo metabólico en reposo; un MET se define como 1 Kcal/Kg/hora o 1 Kcal/minuto y equivale

a la energía consumida por el cuerpo en reposo, también; se define como el oxígeno consumido en ml/kg/min cuando un MET equivale a 3.5 ml/kg/min de oxígeno consumido en situación de reposo (Avella, 2009; Serón, Muñoz y Lanás, 2010).

Los MET calculan los requerimientos energéticos como múltiplos de la tasa metabólica basal y utiliza la unidad de MET-minuto; este se calcula multiplicando el MET correspondiente al tipo de actividad por los minutos de ejecución de ella, en un día o en una semana, a fin de expresar, al final, el resultado en MET-minuto/semana; para convertir los MET en kilocalorías, se multiplica la cantidad de MET calculados por la constante matemática 0.0175 y el resultado se multiplica por el peso corporal del sujeto en kilogramos; así, se obtiene la cantidad de kilocalorías/minuto ( $\text{Kcal./min.} = \text{MET} \times 0,0175 \times \text{Peso (kg.)}$ ) (Serón, Muñoz y Lanás, 2010).

Instrumentos como el Cuestionario Mundial sobre Actividad Física (GPAQ) de la OMS, clasifican la actividad física en MET-minutos/semana, con datos continuos; o bien, lo clasifican en categorías según el nivel de actividad física en bajo, moderado o alto (Avella, 2009;

Serón, Muñoz y Lanás, 2010). Con base en los MET se clasifica la actividad física en tres niveles o categorías: Actividad Física Vigorosa, Actividad Física Moderada y Actividad Física Baja (Avella, 2009; OMS, 2013).

Un ejercicio saludable sería aquel que se encontrara entre el 50 % y el 85 % del consumo máximo de oxígeno (VO<sub>2</sub>max) (Van Amersfoort, 2004; Jiménez et. al., 2008). Se ha constatado que el tipo de ejercicio practicado parece no tener influencia sobre la salud percibida, el estrés y los estado de ánimo (Jiménez et. al., 2008; Cruz et. al., 2011); por lo tanto, lo importante no es el tipo de actividad que se realice, sino que se realice algún tipo de actividad. Jiménez et. al. (2008) mencionan que tanto la actividad física aeróbica como el entrenamiento en resistencia contribuyen a mejorar el bienestar psicológico de las personas; sin embargo, sí hacen énfasis a que lo relevante es el tiempo semanal dedicado a la práctica de actividad física, de tal manera que, por debajo de los 90 minutos semanales, los datos indican que no se consiguen efectos beneficiosos (Jiménez et. al., 2008).

Cruz et al. (2011) concuerdan que invertir tiempo en hacer deporte o ejercicio físico conlleva una mejor calidad de vida en las personas que lo practican; no obstante, mencionan que un programa de ejercicio físico dirigido (aun de corta duración) puede mejorar diferentes dimensiones del bienestar psicológico y emocional de los participantes.

### Referencias bibliográficas:

- Arruza, J.; Arribas, S.; Gil De Montes, L.; Irazusta, S.; Romero, S. y Cecchini, J. (2008). Repercusiones de la duración de la Actividad Físico-deportiva sobre el bienestar psicológico. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*. 8 (30), 171-183.
- Avella, R. (2009). Medición de la actividad física en el tiempo libre de los habitantes de la localidad de Usaquén, 2008. *Hacia la Promoción de la Salud*, 14 (1), 13-22.
- Cruz, E.; Moreno, M.; Pino, J. y Martínez, R. (2011). Actividad física durante el tiempo libre y su relación con algunos indicadores de salud mental en España. *Salud Mental*; 34 (1), 45-52.
- Kraus, R. (2002). *Recreation and leisure in modern society*. 6 ed. Sudbury, MA: Jones and Bartlett Publishers.
- Jiménez, M.; Martínez, P.; Miró, E. y Sánchez, A. (2008). Bienestar psicológico y hábitos saludables: ¿están asociados a la práctica de ejercicio físico?. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 8 (1), 185-202
- León, J.; Calvo, A. y Ramos, A. (2012). Actividad física y perfil anímico en un sector de la población sevillana. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 12 (46), 271-286.
- Rossmann, J. y Schlatter, B. (2000). *Recreation programming. Designing leisure experiences*. 3 ed., Illinois: Sagamore Publishing.
- Salazar, C. (2007). *Recreación*. ED. UCR, 1. ed., San José, Costa Rica.
- Serón, P., Muñoz, S. y Lanás F. (2010). *Nivel de actividad física medida a través del cuestionario internacional de actividad física en población chilena*. *Rev Med Chile*; 138: 1232-1239.



**M.Sc. Jimmy Rojas Quirós.**  
Director de Carrera de Educación Física,  
Universidad Florencio del Castillo.

### Imágenes

<https://www.pexels.com/photo/woman-girl-silhouette-jogger-40751/>  
Photo by Robert Collins on Unsplash