

Recibido: 16.12.2024 • Aceptado: 16.03.2026

Palabras clave: Ejercicio, salud, metabólico,
envejecimiento, nutrición.

Ejercicio físico como pilar de la salud en la adultez

MÓNICA LUCÍA ACEBO MARTÍNEZ

monica.acebo@uaslp.mx

FACULTAD DE ENFERMERÍA Y NUTRICIÓN, UASLP

KAREN NIETO SALGADO

A301226@alumnos.uaslp.mx

EGRESADA FACULTAD DE ENFERMERÍA Y NUTRICIÓN, UASLP



La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la actividad física como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que requiere gasto de energía, puede realizarse incluso en el tiempo libre, con el fin de trasladarse de un lugar a otro, trabajar o realizar tareas domésticas. Cuando la actividad física se realiza con un objetivo específico, como mejorar la resistencia, la fuerza, la flexibilidad o la salud cardiovascular, se le conoce como ejercicio el cual es planificado, estructurado y repetitivo, realizado con el propósito de mejorar o mantener la salud física y mental.

La nutrición y el ejercicio son dos aspectos fundamentales para mantener una vida saludable en la adultez. Ambos contribuyen al bienestar físico, mental y emocional, y juegan un papel clave en la prevención de enfermedades crónicas;

mientras que una alimentación equilibrada provee los nutrientes esenciales, el ejercicio optimiza el funcionamiento del cuerpo, mejorando la salud cardiovascular, metabólica y ósea.

Hoy en día, nadie debería cuestionar la afirmación "somos lo que comemos", ya que los alimentos y bebidas que consumimos nos proporcionan la energía y los nutrientes esenciales para nuestro crecimiento y bienestar. Los avances científicos han demostrado que una buena selección de alimentos tiene un impacto directo en nuestra salud y ayuda a disminuir el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas no transmisibles. Pero también es necesario considerar que somos lo que nos movemos, cuando realizamos ejercicio físico de forma adecuada, se ayuda a retrasar y prevenir los efectos del envejecimiento, así como a promover la salud y el bienestar general. En realidad, el ejercicio contribuye a mantener un nivel adecuado de actividad funcional en la mayoría de los sistemas orgánicos. De manera directa y específica, mejora y preserva la función muscular, ósea, articular, cardiovascular, respiratoria, endocrina, metabólica, inmunológica y psiconeurológica.

El envejecimiento conlleva cambios morfológicos y fisiológicos en todos los tejidos y órganos humanos. Aunque no podemos detener el envejecimiento, la nutrición adecuada y el ejercicio son dos factores fundamentales que pueden influir en la velocidad del proceso y en la calidad de vida a medida que envejecemos, dicha relación es relevante en el momento actual, debido al aumento de la esperanza de vida y de las enfermedades crónicas no transmisibles que conlleva la realización de las mismas. En la edad adulta se impone el término de edad biológica frente a la edad cronológica, pudiendo estar distanciadas la una de la otra 5, 10 o más años por encima o por debajo según el estilo de vida.

Tipos de ejercicio para adaptarse a su estilo de vida

El ejercicio puede adaptarse a cualquier estilo de vida, independientemente de la edad, condición física o limitaciones personales. La clave es encontrar las actividades que mejor se ajusten a sus intereses, metas y disponibilidad de tiempo. La recreación, el tiempo libre y la actividad física constituyen necesidades inherentes de los seres humanos. Diseñadas como herramientas de liberación, estas actividades favorecen el equilibrio físico, mental y social de los distintos grupos sociales. Al participar en ellas sin presiones, las personas



logran un equilibrio entre las responsabilidades asociadas a su situación social y el tiempo libre que les permite disfrutar de su individualidad, así como de su vida familiar, social y con el entorno.

Existen diversas formas de ejercicio que se pueden ajustar a los gustos y estilos de vida de cada persona. Algunos ejemplos incluyen:

- **Ejercicio aeróbico:** caminar, correr, nadar o andar en bicicleta. Este tipo de ejercicio mejora la salud cardiovascular.
- **Ejercicio de fuerza:** levantar pesas o usar bandas elásticas, lo que favorece el fortalecimiento muscular y óseo.
- **Flexibilidad y equilibrio:** yoga o pilates, que son ideales para mejorar la movilidad y prevenir caídas.

El ejercicio no tiene que ser algo complicado o que requiera mucho tiempo. Lo importante es elegir actividades que se ajusten a tu estilo de vida, tus intereses y tus necesidades, la clave es encontrar una actividad que disfrute para mantener la motivación a largo plazo. Por ejemplo, si se cuenta con poco tiempo por un estilo de vida ocupado se recomienda elegir actividades que se realicen rápidamente y sin mucha preparación. Incluyendo ejercicios en casa, entrenamientos en intervalos de alta intensidad (HIIT) y caminatas o paseos en bicicleta. En cambio, si lo que se busca es reducir el estrés o mejorar el bienestar en general, se pueden practicar ejercicios como el yoga o Tai Chi.

Recomendaciones sobre ejercicio de acuerdo a la edad

La OMS presentó en el 2021 las Directrices sobre actividad física y comportamientos sedentarios, las cuales proporcionan recomendaciones de salud pública fundamentadas en evidencia sobre la cantidad de actividad física que deben realizar

niños, adolescentes, adultos y personas mayores, especificando aspectos como la frecuencia, la intensidad y la duración, con el fin de lograr beneficios para la salud y reducir los riesgos asociados.

La intensidad del ejercicio puede clasificarse en moderada o vigorosa. La actividad física de intensidad moderada es aquella que incrementa la frecuencia cardíaca y la respiración, pero aún permite mantener una conversación, como caminar a paso rápido o andar en bicicleta a ritmo recreativo. Por su parte, la actividad vigorosa implica un mayor esfuerzo físico, donde la respiración se acelera significativamente y hablar se vuelve más difícil, como ocurre al correr o practicar deportes de mayor exigencia física.

Para los niños y adolescentes (5 a 17 años) se recomienda realizar al menos 60 minutos diarios, favoreciendo el tipo aeróbico y de intensidad moderada a vigorosa. En donde por lo menos tres días de la semana se incluyan actividades de intensidad vigorosa y de reforzamiento de músculos y huesos.

En el caso de los adultos (18 a 59 años) deben realizar actividades físicas con regularidad buscando beneficiar aspectos relacionados con la salud cardiovascular, mental, cognitiva y el sueño. Se recomienda realizar al menos entre 150 y 300 minutos de actividad física aeróbica de intensidad moderada a lo largo de la semana, o entre 75 y 150 minutos de actividad de intensidad vigorosa, o bien una combinación equivalente de ambas intensidades, para lograr beneficios significativos para la salud. Además, se recomienda realizar actividades de fortalecimiento muscular de intensidad moderada o superior, enfocadas en todos los principales grupos musculares, al menos dos días a la semana, ya que

esto proporciona beneficios adicionales para la salud.

En las personas mayores (a partir de los 60 años) la actividad física tiene efectos beneficiosos sobre varios aspectos de la salud, como la reducción de la mortalidad por todas las causas, la incidencia de hipertensión, ciertos tipos de cáncer y diabetes tipo 2. Además, contribuye a mejorar la salud mental, reduciendo los síntomas de ansiedad y depresión, favorece la salud cognitiva y el sueño, y puede ayudar a disminuir el exceso de grasa corporal y mejorar la composición corporal. También ayuda a prevenir caídas y lesiones relacionadas, así como el deterioro de la salud ósea y funcional. Se recomienda seguir las pautas establecidas



Una nutrición balanceada no solo es esencial para la salud en general, sino que también potencia el rendimiento físico. Consumir la cantidad adecuada de macronutrientes (proteínas, carbohidratos y grasas saludables) ayuda a mantener la energía durante el ejercicio, favorece la recuperación muscular y mejora la resistencia.

para los adultos para alcanzar entre 150 a 300 minutos por semana, además de favorecer las actividades de fortalecimiento muscular e incluir como parte de su rutina semanal ejercicios multicomponentes que se centren principalmente en mejorar el equilibrio funcional y realizar entrenamiento de fuerza de intensidad moderada o superior, al menos tres días a la semana, con el fin de mejorar su capacidad funcional y prevenir caídas.

Los ejercicios multicomponentes son aquellos que combinan distintos tipos de actividad física dentro de una misma rutina, integrando ejercicios de fuerza, equilibrio, flexibilidad y resistencia aeróbica. Este tipo de entrenamiento es especialmente recomendable en personas mayores, ya que contribuye a mejorar la capacidad funcional y reducir el riesgo de caídas.

Nutrición adecuada para potenciar el rendimiento físico

Una nutrición balanceada no solo es esencial para la salud en general, sino que también potencia el rendimiento físico. Consumir la cantidad adecuada de macronutrientes (proteínas, carbohidratos y grasas saludables) ayuda a mantener la energía durante el ejercicio, favorece la recuperación muscular y mejora la resistencia. Además, es crucial mantenerse hidratado antes, durante y después de realizar actividad física.

Las adaptaciones fisiológicas y metabólicas del organismo que se generan en consecuencia del ejercicio físico conllevan a la necesidad de aumentar la ingesta de calorías (de acuerdo al gasto energético) y de proteínas (en base a las necesidades tróficas del organismo). Es importante mantener una alimentación adecuada al incrementar el gasto que genera la actividad física que se realiza

tomando en cuenta los objetivos personales de cada persona y la capacidad física de la misma. Sin embargo, la cantidad de cada grupo de alimentos que necesita dependerá de:

- El tipo de actividad que se realice.
- La cantidad de entrenamiento.
- El tiempo que pasa en la actividad o el ejercicio.

Impacto del ejercicio en la salud metabólica

El ejercicio regular tiene un impacto positivo en la salud metabólica al mejorar la sensibilidad a la insulina, regular los niveles de glucosa en sangre y reducir el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2. Además, el ejercicio ayuda a mantener un peso saludable, lo que disminuye el riesgo de enfermedades metabólicas.

La combinación de una dieta equilibrada y el ejercicio regular tiene efectos sinérgicos sobre la salud. Mientras la alimentación provee los nutrientes necesarios para que el cuerpo funcione correctamente, el ejercicio incrementa la eficiencia con la que el cuerpo utiliza esos nutrientes, favoreciendo la salud celular y metabólica.

La actividad física mejora la función cardiovascular, regula los niveles de colesterol y triglicéridos, y favorece el control del peso corporal, todos factores importantes en la prevención de enfermedades crónicas.

El ejercicio como mecanismo para favorecer la salud mental

El ejercicio también tiene un impacto positivo en la salud mental. Ayuda a liberar endorfinas, las hormonas del bienestar, y actúa como un regulador del estrés, la ansiedad y la depresión. La actividad física también mejora la calidad del sueño, lo que repercute en una mejor salud mental.



MÓNICA LUCÍA ACEBO MARTÍNEZ

Es licenciada en Nutrición por la Universidad Autónoma de San Luis Potosí (UASLP), con maestría en Salud Pública por la Universidad del Valle de Atemajac y doctorado en Salud Pública por la Universidad Contemporánea de las Américas. Se desempeña como secretaria de Vinculación y Extensión en la Facultad de Enfermería y Nutrición de la UASLP y trabaja actualmente en proyectos tales como: Aplicación de simuladores clínicos potenciados por inteligencia artificial en la enseñanza de la nutrición, estudio sobre hábitos de sueño y su relación con la salud metabólica, investigación en entorno construido y obesidad en población mexicana y estrategias de intervención en salud escolar.

A quienes lo practican con regularidad, el ejercicio les proporciona una gran sensación de bienestar. Nos hace sentir con más energía durante el día, dormir mejor por la noche, tener recuerdos más nítidos, y sentir más relax y positividad frente a los desafíos de la vida. Y por si no fuera poco el ejercicio es también una poderosa “medicina” para muchos problemas comunes de salud mental.

El camino hacia un envejecimiento saludable

Conforme envejecemos, mantener la salud ósea y muscular se vuelve cada vez más importante. El ejercicio de resistencia, como levantar pesas, y actividades de bajo impacto, como caminar, ayudan a fortalecer los huesos, prevenir la osteoporosis y mantener la masa muscular, lo que es crucial para una mayor independencia en la vejez.

rendimiento, siempre hay opciones disponibles para mantenerte activo, saludable y con energía. Lo esencial es hacerlo de manera constante y disfrutar de la actividad. 



La clave para un envejecimiento saludable es adoptar una vida activa desde la adultez. Incorporar actividad física y mantener una nutrición balanceada son estrategias fundamentales para prolongar la calidad de vida. El ejercicio regular no solo ayuda a mantener el cuerpo en forma, sino que también favorece la independencia y el bienestar mental a medida que envejecemos.

En resumen, la combinación de una alimentación adecuada y la actividad física es esencial para una vida saludable en la adultez.

Ya sea que tengas poco tiempo, busques reducir el estrés, hacer deporte en familia o mejorar tu

Referencias bibliográficas:

- Revisión teórica sobre los efectos de la actividad física en el adulto mayor [Internet]. Edu.co. [citado el 2 de diciembre de 2024]. Disponible en: <https://revistas.udca.edu.co/index.php/rdaafd/article/view/1937/2162>
- Actividad física [Internet]. Paho.org. [cited 2024 Dec 2]. Available from: <https://www.paho.org/es/temas/actividad-fisica>
- Organización Mundial de la Salud. (2021). Directrices de la OMS sobre actividad física y comportamientos sedentarios. Organización Mundial de la Salud. <https://iris.who.int/handle/10665/349729>
- La actividad física y la salud mental [Internet]. Edu.co. [citado 2024 dic 2]. Disponible en: <https://www.unisabana.edu.co/portaldenoticias/al-dia/la-actividad-fisica-y-la-salud-mental/>
- Ramírez W, Vinaccia S, Suárez GR. El impacto de la actividad física y el deporte sobre la salud, la cognición, la socialización y el rendimiento académico: una revisión teórica. Rev Estud Soc [Internet]. 2004 [citado 2024 Dic 2]; (18):67–75. Disponible en: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0123-885X2004000200008