

Índice

Presentación	5	
Capítulo 1:		
Más de 50 años de evidencia en actividad física y salud:		
Una mirada al pasado, presente y futuro	7	
Actividad física y su rol en una vida saludable	7	
Niveles de actividad física en el mundo, Latino América y Chile	8	
Variaciones en los niveles de actividad física a través del ciclo de vida	10	
Actividad física y obesidad	11	
Enfermedades crónicas no transmisibles	12	
Diabetes mellitus tipo 2	13	
Hipertensión arterial	14	
Cáncer	14	
Actividad física y mortalidad	15	
Otras formas de actividad física y salud	16	
La inactividad física y sedentarismo – dos caras de una misma moneda	19	
Desafíos pendientes – medición objetiva de los niveles de actividad física y observatorio nacional	21	
Referencias	21	
Capítulo 2:		
Estilos de vida relacionados con la salud para el bienestar y la calidad de vida		27
Introducción	27	
Estilos de vida	27	
Genética y biología	30	
Conductas habituales	31	
A. Entorno afectivo próximo	31	
B. Aspectos sociales y económicos	31	
C. Determinantes medio ambientales	31	
Cuestionarios para medir estilos de vida	33	
Cuestionario de Perfil de Estilo de Vida (PEPS-I)	37	
Promoción de salud como estrategia para el fomento de estilos de vida saludables	44	
¿Sabes qué se está haciendo en Chile para prevención de enfermedades y el fomento de hábitos de vida más sanos?	49	
Estilos de vida y su relación con la salud	53	
Bienestar y calidad de vida relacionada con la salud	56	
Instrumentos para medir la calidad de vida	57	
Referencias	64	
Capítulo 3:		
Actividad física, ejercicio y condición física para un estilo de vida saludable 69		
Introducción	69	
La planificación de ejercicio físico para la salud	69	
¿Qué debemos hacer previo a la participación de un programa de ejercicio físico?	69	

Una vez aptos para la realización de ejercicio físico ¿Qué debemos hacer?	72
El punto de partida: La evaluación psicológica	72
La evaluación de la condición física relacionada con la salud (CFRS)	77
El inicio de un programa de ejercicio	77
Los Modelos de prescripción para la salud basados en la evidencia	77
El ejercicio físico continuo	77
El ejercicio intermitente de alta intensidad	79
El entrenamiento polarizado	81
Distribución de la intensidad del entrenamiento en el modelo polarizado	83
Mejoras de variables fisiológicas y rendimiento a través de entrenamiento polarizado	84
Ejercicio de sobrecarga muscular	85
Conclusiones del capítulo	86
Referencias bibliográficas	87

Capítulo 4

Nutrición para el ejercicio y la salud	91
Objetivo n° 1	91
Objetivo n° 2	93
Objetivo n° 3	97
Objetivo n° 4	99
Objetivo n° 5	101
Objetivo n° 6	101
Objetivo n° 7	102
Objetivo n° 8	103
Referencias bibliográficas	104

Capítulo 5

Juego y Bien-Estar: fundamentos para la reflexión	107
Introducción	107
El juego y sus implicancias teoricas y prácticas	109
El juego como semáforo de bien-estar	111
La importancia de jugar y moverse	113
El juego como recurso de aprendizaje para una vida en bien-estar	114
Referencias Bibliográficas	116

Capítulo 6

Políticas públicas para la promoción de la actividad física y el deporte en Chile y su relación con la calidad de vida	119
Introducción	119
I. La definición del problema: inactividad física, sedentarismo y su impacto social ...	121
II. Los beneficios: actividad física y el deporte como valor público	124
III. La estructura y las capacidades: transformaciones institucionales del deporte en Chile	125
IV. Las alternativas: Política Nacional de Actividad Física y Deporte 2016-2025 ...	127
V. La implementación: las herramientas y los incentivos	133
Reflexiones finales	138
Referencias bibliográficas	140

Presentación

El presente libro “Bien-Estar y Calidad de Vida: reflexiones y evidencias” tiene como objetivo fundamental plasmar desde un enfoque integral las perspectivas involucradas en el desarrollo humano desde una mirada saludable, basándose principalmente en temáticas como la actividad física, ejercicio físico, entrenamiento, juego, nutrición, neurociencias y políticas públicas, temáticas desarrolladas y abordadas en cada uno de los capítulos del presente texto. Para orientar al lector se plantea el desarrollo de seis capítulos en donde mediante una lectura guiada se entregan fundamentos teóricos y proyecciones en cada una de las áreas desarrolladas. Para una mejor comprensión del libro este se estructura en 3 momentos:

El primer momento encontramos el capítulo N°1 el cual lleva por título “Más de 50 años de evidencia en actividad física y salud: Una mirada al pasado, presente y futuro” se expone información que busca desarrollar una mirada histórica y contextualizada, en base a antecedentes, datos y proyecciones respecto a la actividad física y su rol en el fomento de una vida saludable.

En un segundo momento encontramos el capítulo N°2 titulado “Estilos de vida relacionados con la salud para el bienestar y la calidad de vida” entrega definiciones sobre estilos de vida y su relación con la salud, además aporta con herramientas para su medición y evaluación. Además, en el capítulo N°3 que lleva por nombre “Actividad Física, Ejercicio y Condición Física para un estilo de vida saludable” busca profundizar sobre los principales aspectos, métodos e importancia de la prescripción de ejercicio físico relacionado con el bienestar para un buen estado de salud. Por otra parte, el capítulo N°4 “Nutrición para el ejercicio y la salud” se presentan las características desde fundamentos teóricos que debe tener la alimentación de las personas que realizan ejercicio físico y/o deporte, con la finalidad de desarrollar un mejor rendimiento, bienestar y calidad de vida.

En el tercer y último momento encontramos el capítulo N°5 “Juego y Bien-Estar: Fundamentos para la reflexión” se busca evidenciar la importancia del juego para la salud como un estado completo de bienestar y, como este es una herramienta válida en sí misma en procesos ligados al ámbito del bienestar y calidad de vida.

Para finalmente el capítulo N°6 titulado “Las Políticas Públicas para la promoción de la actividad física y el deporte en Chile y su relación con la calidad de vida” tiene por objetivo realizar un análisis crítico y reflexivo en torno al estado y desarrollo de las actuales políticas públicas de promoción de la actividad física (AF) y el deporte en Chile, y su relación con los hábitos de vida saludable y la calidad de vida.

Proyectamos que el libro “Bien-Estar y Calidad de Vida: reflexiones y evidencias” se transforme en una herramienta útil y clara en la utilización de conceptos técnicos-disciplinarios para los estudiantes de pre y postgrado, para profesionales de la actividad física, además de ser de gran utilidad para el desarrollo de la docencia con evidencia nacional e internacional de las temáticas desarrolladas.

Los Editores.