



PRYS
DYNAZZOO

¿Quién es Crys Dyaz?

A Crys Dyaz le avalan 14 años de experiencia como entrenadora personal y fisioterapeuta. También cuenta en su currículum con un máster en nutrición y es ex-deportista de élite de la selección española de natación.

A todo esto se suma su propio centro de entrenamiento y fisioterapia en Madrid en el que está rodeada de un gran equipo humano.

Además, tiene un potente perfil divulgativo en RR.SS. con más de 279k seguidores.

@crysdiaz

+281K SEGUIDORES





EVIDENCIAS DE UN ESTILO DE VIDA FÍSICAMENTE ACTIVO:

RETOS PARA UNA ADHERENCIA EFECTIVA



ESTILO DE VIDA FÍSICAMENTE ACTIVO: DEFINICIÓN

No existe una definición como tal, por lo tanto vamos a aproximarnos a lo que el término nos puede indicar.

ESTILO DE VIDA: OMS - “Forma general de vida basada en la interacción entre las condiciones de vida en un sentido amplio y los patrones individuales de conducta determinados por factores socioculturales y características personales”

FÍSICAMENTE ACTIVO: Implica una rutina diaria tanto con movimiento como con práctica deportiva.

Por tanto podemos decir que un estilo de vida físicamente activo, es aquel que en su conducta personal (basada en factores socioculturales) incluye movimiento que implique gasto energético así como rutinas de ejercicio.



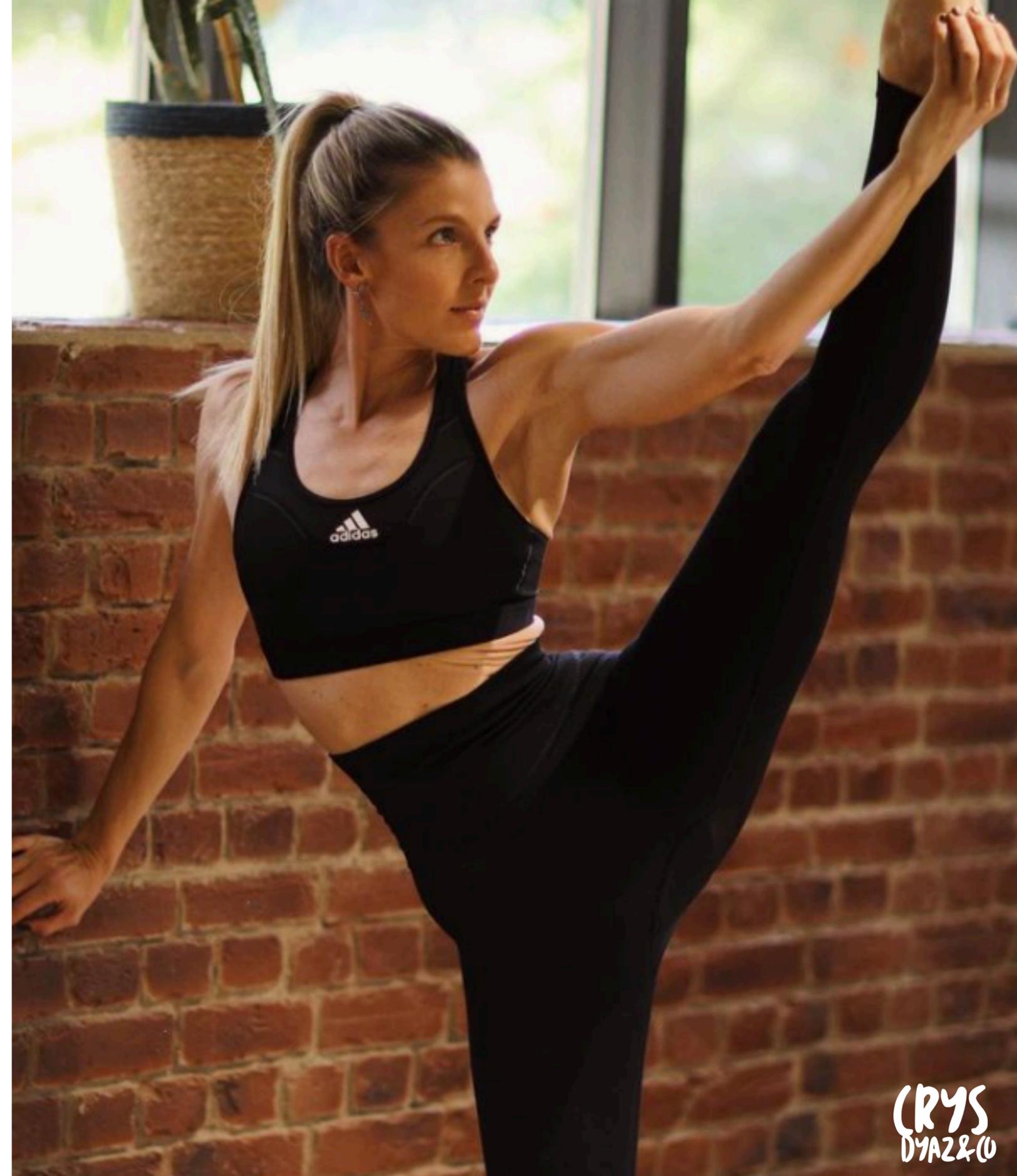
SEDENTARISMO E INACTIVIDAD FÍSICA

Relacionada con cinco millones de muertes anuales

- Mayor riesgo de enfermedades no transmisibles (cardiopatías, diabetes y algunos cánceres)
- Coste sanitario de 54.000 millones de dólares anuales
- Adolescentes: EL 80% no cumplen directrices de 60 minutos diarios.
- Estudio 38 países europeos: Dos horas diarias de televisión y dos horas de videojuegos. (Los chicos algo más de tiempo a los videojuegos que las chicas)

SEDENTARISMO E INACTIVIDAD FÍSICA

- **Obesidad** - Menor metabolismo basal - Mayor riesgo de diabetes
- **Colesterol** - Se reduce el HDL
- **Osteoporosis** - Trabajo de fuerza mejora la absorción de calcio y la densidad ósea
- **Enfermedades cardiovasculares** - Estilo de vida y falta de ejercicio como factor importante.
- **Aumento de sentimientos de depresión y ansiedad** - (endorfinas, mayor confianza, mayor socialización)



BENEFICIOS DE ESTILO DE VIDA ACTIVO

OMS: Recomienda 150 minutos semanales de actividad física moderada o 75 minutos intensos, o la combinación de ambos. En nuestra opinión se queda corto.

- La combinación de fuerza, con intensidad (HIIT) y entrenamiento cardiovascular es ideal, además, añadiríamos algo de deporte en equipo para la mejora de la socialización.
- Importancia del **NEAT** (*NON EXERCISE ACTIVITY THERMOGENESIS*)
- Combinación con alimentación saludable.
- Importancia de la adaptación a cada persona para conseguir adherencia.





BENEFICIOS DE ESTILO DE VIDA ACTIVO

- Incrementa energía y vitalidad.
- Reduce el nivel de azúcar en sangre.
- Previene Alzheimer y deterioro cognitivo.
- Promueve neurogénesis por el aumento de factores metabólicos como cuerpos cetónicos, lactato y mioquinas derivadas del músculo.
- Efectos antiinflamatorios y mejora el estado redox del cerebro. Parece ser que mejora sobre todo con ejercicios de fuerza-resistencia. (resistance training).
- El estado físico muestra una relación inversa con enfermedades psiquiátricas como la depresión aunque no se conocen los mecanismos exactos.

IMPORTANCIA DE LA ADHERENCIA

TODO LO SEÑALADO ANTERIORMENTE NO ES VÁLIDO SIN ADHERENCIA

Teoría de la autodeterminación: (SDT Self Determination Theory) -Conocimiento del grupo de de población, adaptación y organización mejoran la adherencia.

Evaluación inicial y monitorización.

Educación en integración.

Comunicación profesional - paciente.

Participación del paciente en sus propios objetivos.



¡GRACIAS!



CRYS
DYZA2&CO