



**• BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA REGULAR. SU INCIDENCIA EN LA SALUD**

**1.- INTRODUCCIÓN:**

En las sociedades desarrolladas, la práctica de ejercicio físico es valorada muy positivamente como uno de los hábitos característicos de un estilo de vida saludable, siendo considerada como el contrapunto del sedentarismo, problema creciente no sólo en la población adulta, sino también entre niños y adolescentes.

Algunos autores consideran entre los comportamientos que caracterizan un estilo de vida saludable tres tipos de hábitos:

- Una alimentación correcta.
- Una actividad física realizada con una duración, intensidad y frecuencia adecuadas.
- Unas pautas regulares de descanso.

En las diferentes unidades didácticas que vamos a desarrollar este curso, utilizaremos diferentes conceptos que es necesario clarificar:

**Actividad física**

Acciones diversas que, basadas en el movimiento o la acción muscular, **producen un gasto de energía en el organismo**. Podemos considerar como actividad física rutinas diarias como desplazarse, realizar tareas del hogar, trabajar, etc. así como todas las actividades que la persona realiza voluntariamente para mejorar o mantener su forma o condición física: ejercicios, sistemas de entrenamiento, deportes, actividades físico-recreativas, etc.

**Condición física:**

Está determinada por el nivel de las cualidades físicas básicas de cada persona: fuerza, resistencia, flexibilidad y velocidad. Se mejora por medio de la actividad física. De una persona con un aceptable nivel de condición física se dice coloquialmente que “está en forma”

. Al desarrollo intencionado de las cualidades o capacidades físicas, lo llamaremos **ACONDICIONAMIENTO FÍSICO**, y el resultado obtenido será el grado de **CONDICIÓN FÍSICA**

**Ejercicios**

Movimientos planificados y diseñados específicamente para trabajar alguna de las cualidades físicas básicas para estar en forma y gozar de buena salud.



### **Sistema de entrenamiento:**

Actividad planificada que persigue un objetivo concreto en cuanto a la mejora de la condición física y que se realiza de forma sistemática aplicando y respetando parámetros diversos: intensidad, duración, descansos, etc.

### **Deporte**

Actividad física competitiva regulada por unas normas o reglamento común.

### **Actividades físico – recreativas:**

Bajo la denominación genérica de “actividades físico – recreativas” se enmarcan muchas actividades motrices de origen, características o implantación geográfica muy diferentes, pero con ciertos elementos comunes: se trata de actividades poco conocidas, con un número de practicantes reducido, no reconocidos como deportes olímpicos ni representados en las grandes federaciones deportivas.

Su práctica persigue objetivos lúdicos y recreativos y no profesionales y sus reglas son modificables y adaptables en el ámbito escolar lo que en muchos casos les hace estar más cerca de los juegos que de los verdaderos deportes.

## **2.- BENEFICIOS QUE REPORTA UNA ACTIVIDAD FÍSICA REALIZADA REGULARMENTE:**

Podemos establecer como beneficios los siguientes:

- **Beneficios de carácter preventivo:** mejora de los diferentes sistemas corporales y disminución de los factores de riesgo asociados a diversas enfermedades

### **Enfermedades del corazón y accidentes cerebrovasculares**

Las enfermedades coronarias son la principal causa de muerte en Europa. Llevar un estilo de vida activo, con un nivel moderadamente alto de **ejercicios aeróbicos**, puede reducir las posibilidades de contraer enfermedades cardíacas graves o morir por su causa. Los beneficios que el ejercicio aporta a la salud, pueden notarse si se realizan actividades físicas moderadas, y son más evidentes en las personas sedentarias que cambian sus hábitos y se vuelven más activas. Actividades, como caminar, montar en bicicleta con regularidad o **realizar cuatro horas a la semana de ejercicio físico, reducen el riesgo de padecer afecciones cardíacas y accidentes cerebro – vasculares.**

### **Exceso de peso**

Para mantener el peso es necesario que haya un equilibrio entre la energía que se gasta y la energía que se consume. La obesidad se desarrolla cuando se come más de lo que se gasta durante un determinado periodo de tiempo. Se piensa que la obesidad



es consecuencia directa de los cambios que se han dado en nuestro entorno, entre ellos la disponibilidad de instrumentos que ahorran trabajo, el transporte motorizado, entretenimientos sedentarios como ver la televisión, play, ordenador, etc.

### **Diabetes en adultos**

La incidencia de diabetes tipo 2 se ha incrementado rápidamente. Frecuentemente se atribuye a un aumento de la obesidad, aunque existen pruebas contundentes que demuestran que la inactividad es también un factor de riesgo. Según los estudios, en las personas que son **más activas** el riesgo de desarrollar diabetes es un **30-50% menor** que en las que son sedentarias. Se ha comprobado que el ejercicio retrasa o posiblemente previene que la intolerancia a la glucosa se convierta en diabetes y es también beneficioso para las personas a las que ya se les ha diagnosticado diabetes. Hay algunos interesantes estudios que han demostrado que realizar ejercicio, como andar o montar en bicicleta, tres veces a la semana durante 30-40 minutos , puede suponer pequeñas pero significativas mejoras en el control glucémico (azúcar en sangre) de los diabéticos.

### **Mejora de huesos, músculos , articulaciones y sus estructuras**

Hacer ejercicio de forma regular puede ser beneficioso para los desórdenes y enfermedades que afectan a los músculos y los huesos (como la osteoartritis, el dolor lumbar y la osteoporosis). Hacer deporte ayuda a fortalecer los músculos, tendones y ligamentos y a densificar los huesos.

- **Beneficios rehabilitadores** (recuperación de lesiones, accidentes, de problemas cardio – vasculares, estrés, depresión, etc.)
- **Beneficios de carácter mental** (sentirse bien, autoestima, seguridad, etc.).

Existen numerosos estudios que han demostrado que la actividad física reduce la depresión clínica y puede ser tan efectiva como los tratamientos tradicionales, por ejemplo la psicoterapia. Si se realiza ejercicio físico con regularidad durante varios años también se reduce el riesgo de la reaparición de depresiones. También se ha comprobado que la actividad física mejora la salud psicológica en las personas que no padecen alteraciones mentales. Hay cientos de estudios que han documentado mejoras en la salud subjetiva, el estado de ánimo y la emotividad, así como en la autopercepción de la imagen del cuerpo y la autoestima física.



### **3.- RIESGOS A TENER EN CUENTA EN LA REALIZACIÓN DE ACTIVIDADES FÍSICAS**

#### **¿Siempre comporta beneficio la práctica de actividad física?**

Desde el punto de vista de la salud no todas las actividades físicas son iguales, ya que la práctica de cualquiera de ellas comporta una relación beneficio – riesgo que viene determinada por aspectos diversos, como las características personales y nivel de condición física, tipo de actividad, intensidad requerida, existencia o ausencia de competición, medio en el que se desarrolla, si la actividad se orienta al rendimiento o a la recreación, etc.

De manera general se podría decir que **una actividad física orientada hacia la salud será aquella que por sus características nos garantice más beneficios que riesgos a la hora de realizarla**, valorando para ello la posibilidad que ofrece la actividad para autocontrolar la intensidad; la seguridad que ofrece el medio, los materiales utilizados y la forma de ejecutarla; la mayor o menor brusquedad de los movimientos; el riesgo de impactos con móviles u oponente; los problemas psicológicos y de relación social derivados de la competitividad, además de la edad, el sexo, el nivel de condición física y el grado de disfrute en su realización.

Debemos considerar los siguientes riesgos:

a) Según el tipo de actividad:

- Actividades que supongan movimientos bruscos
- Dificultad para controlar la intensidad
- Posibilidades de impactos con objetos u oponentes
- Problemas psicológicos y de relación social derivados de la competitividad

b) Según el medio donde se realiza la actividad:

- Falta de seguridad motivada por el clima
- En relación con caídas, deslizamientos o accidentes.

c) Riesgos relacionados con el abuso en la intensidad de la actividad:

- Lesiones por sobreentrenamiento
- Insomnio
- Irritabilidad y nerviosismo
- Vigorexia (adicción al ejercicio)



#### **4.- CARACTERÍSTICAS DE UNA ACTIVIDAD FÍSICA SALUDABLE**

Para poder conseguir beneficios saludables, la actividad física que desarrollemos deberá:

- Estar adaptada a las características personales.
- Tener una intensidad de moderada.
- Ser habitual y frecuente formando parte del estilo de vida.
- Que sea satisfactoria y respetuosa con el medio ambiente.
- Que sea relacional y permita el desarrollo de habilidades sociales tendentes a llevar una vida mejor.

#### **¿QUÉ HAY QUE TENER EN CUENTA PARA REALIZAR UNA PRÁCTICA SIN RIESGOS?**

Existen algunas normas que a la hora de realizar actividades físico-deportivas conviene tener en consideración. Nos referimos a algunos criterios que deben orientar nuestra práctica con la finalidad de mejorar nuestra salud y en ningún caso perjudicarla. Por ello, toda persona que pretenda practicar una actividad físico-deportiva debe tener siempre presente los siguientes aspectos preventivos:

- Efectuar un calentamiento previo, acorde con el trabajo posterior a realizar, así como actividades de recuperación al finalizar la actividad.
- En el trabajo para mejorar la fuerza, evitar efectuar tareas con cargas pesadas.
- Controlar durante el desarrollo de las actividades la frecuencia cardíaca y síntomas de cansancio muscular.
- Controlar durante los descansos entre sesiones la frecuencia cardíaca, el peso corporal, los síntomas de cansancio, el apetito, posibles alteraciones del descanso nocturno, etc.
- Cumplir con las normas de higiene que se deben seguir antes, durante y después de la actividad física.
- Respetar las reglas de juego de los distintos deportes, ya que su incumplimiento es causa de frecuentes lesiones.
- Llevar una adecuada alimentación.
- Interrumpir la práctica de actividad física ante la presencia de problemas musculares, lesiones, trastornos digestivos, etc., y acudir al médico.