



## Unidad Didáctica “La Condición Física”

### 1. La condición física y sus componentes

Al hablar de condición física, nos referimos a la situación en que se encuentran nuestras capacidades físicas y nuestras cualidades motrices, una situación que, cuando es óptima, definimos como estar en forma.

La condición física o el estado de forma tiene diferentes componentes: flexibilidad, resistencia, fuerza y velocidad, además de las cualidades del equilibrio, la coordinación motriz y la agilidad. Para definirlos y estudiarlos, podemos aislar cada uno de esos componentes y tratarlos por separado. Pero no debemos olvidar que, en nuestro cuerpo, nunca actúan por separado, sino asociados y que dependen unos de otros cuando hacemos ejercicio.

La condición física depende de varios factores:

- De la edad: a cada etapa de la vida corresponde un desarrollo de las capacidades físicas, la mayoría alcanzan su máximo desarrollo entre los 20 y los 30 años, excepto la flexibilidad que comienza a perderse muy pronto si no se entrena.
- Del sexo: los hombres tienen más fuerza y velocidad que las mujeres porque sus hormonas les hacen tener más masa muscular. Las mujeres tienen más flexibilidad por tener menor masa muscular.
- De los hábitos de vida: si tenemos buenos hábitos de vida como una correcta alimentación, la práctica habitual de ejercicio físico, un descanso adecuado y suficiente y no consumimos sustancias peligrosas como alcohol, tabaco y drogas, tendremos una mejor condición física y salud.
- Otros factores: la herencia genética, las capacidades psíquicas, la experiencia previa etc.

#### 1.1 Cómo cuidar nuestra condición física

Además del entrenamiento y de la mejora de nuestras capacidades físicas, una buena condición física o estado de forma precisa:

Mantener el hábito saludable de hacer ejercicio moderado a diario.

Respetar el descanso adecuado, de al menos ocho horas diarias.

Llevar una alimentación equilibrada y tener una buena hidratación, acondicionada al nivel de esfuerzo y ejercicios que practicamos.

Evitar el consumo de sustancias tóxicas, como el alcohol, las drogas el tabaco. Recuerda que doparse no es deporte.

#### 1.2 Las capacidades físicas y la salud

Para mantener nuestra salud y practicar con calidad nuestras actividades físicas, es preciso desarrollar todas nuestras capacidades y cualidades físicas de forma equilibrada, compensándolas unas con otras. y mantenerlas en buena forma. Por eso, es necesario conocer bien nuestro cuerpo y sus posibilidades. Para comenzar, lo más importante es saber medir el nivel de nuestras capacidades físicas, especialmente la flexibilidad y la resistencia.

Recordemos que:

- **La resistencia:** es la capacidad que tiene nuestro organismo para realizar esfuerzos eficaces durante el mayor tiempo posible



- **La flexibilidad:** nos permite efectuar movimientos de gran amplitud sin sufrir daños ni sentir dolor. Depende de la movilidad articular y de la elasticidad de los músculos y de los tendones
- **La velocidad:** nos permite realizar movimientos con mayor rapidez o recorrer distancias en un menor tiempo. Esa velocidad puede ser de desplazamiento, de reacción y de contracción de los músculos.
- **La fuerza:** nos permite vencer un peso u oponernos a él mediante la acción tensora de la musculatura.

## 2. La resistencia

### 2.1 Tipos de resistencia

Al hacer ejercicio, nuestros músculos consumen oxígeno. Dependiendo de la mayor o menor cantidad de esfuerzo, necesitarán recibir más o menos oxígeno. La resistencia, por tanto, está relacionada con el tiempo durante el cual somos capaces de suministrar oxígeno a nuestros músculos para que continúen moviéndose.

Según sea el tipo de trabajo que hagamos, utilizaremos uno de estos dos tipos fundamentales de resistencia:

**Aeróbica**, que es la que desarrollamos cuando el esfuerzo es moderado y nuestro organismo abastece plenamente de oxígeno, durante todo el tiempo, a los músculos que intervienen en el ejercicio. Este tipo de resistencia hay que relacionarlo con la duración de los movimientos que hacemos. En consecuencia, podemos distinguir, a su vez, entre:

- **Resistencia aeróbica baja**, necesaria para esfuerzos cortos, de una duración inferior a 10 minutos.
- **Resistencia aeróbica media**, requerida en esfuerzos comprendidos entre 10 y 30 minutos.
- **Resistencia aeróbica alta**, cuando los esfuerzos superan la hora de duración.

**Anaeróbica**, que se produce cuando el esfuerzo que exigimos al organismo supera sus capacidades de abastecer a los músculos del oxígeno necesario. Puede ser de dos clases:

- Aláctica, cuando no aparece ácido láctico en la sangre.
- Láctica, si el ácido láctico llega al torrente sanguíneo.

### 2.2 Beneficios de un buen desarrollo de la resistencia

Los efectos del ejercicio físico sobre los jóvenes y, en especial, de la mejora de la resistencia son:

- Aumento del corazón hasta los 18 años de forma armónica y paralela al peso corporal.
- Mejora del rendimiento físico relacionada con el aumento del volumen del corazón.
- Disminución del cansancio, al aumentar el volumen de sangre bombeada por el corazón en cada latido.
- Aumento del porcentaje de oxígeno contenido en la sangre y de la capilarización.
- Mejora del riego sanguíneo, en general.
- Reducción del número de pulsaciones del corazón durante el ejercicio.
- Mejora de la capacidad de las células para absorber oxígeno.



### 3. El pulso

#### 3.1. ¿Qué es?

El corazón (que posee dos movimientos: **sístole** y **diástole**) durante una vida media de 70 años puede llegar a latir 3.000 millones de veces bombeando 250 millones de litros de sangre. Al salir, la sangre es arrojada a **la arteria aorta** y, a partir de ahí, con cada latido, la sangre es repartida «a empujones» por todo el cuerpo. No es un viaje tranquilo, si no que va a tirones. Pues bien. Cada tirón o cada empujón es un latido cardíaco.

#### 3.2.- ¿Cómo se toma y cómo se mide?

Se toma con el dedo índice y el corazón o con la palma de la mano. Se toma en tres sitios básicos y **NUNCA CON EL PULGAR** (es muy sensible y puede confundir por el pulso tan superficial que tiene).



muñeca, por debajo del pulgar



se debe aplicar presión muy ligeramente al sentir el pulso carotídeo bajo ángulo del mentón



En la arteria radial (muñeca)    En la carótida (cuello)    En el corazón (pecho, lado izq.)

Se mide en “pulsaciones por minuto” (ppm).

Fórmulas posibles: 6" x 10 / 10" x 6 / 15" x 4 / 30" x 2 / 60" x 1

#### 3.3.- ¿Por qué se toma?

Porque nos da una idea muy básica de nuestra salud y/o si el esfuerzo que estamos realizando es flojo, suave, fuerte o excesivo.

Por eso sabemos que **en reposo**:

**+100 ppm**

Pulso enfermo. Es un corazón muy estresado, ya sea por tamaño (es más pequeño) o por alguna enfermedad.

**90-100 ppm**

Pulso normal, pero si se repite en el tiempo, conviene hacer una visita al médico.

**60-90 ppm**

Pulso normal en una persona sana. Las mujeres suelen tener algo más que los hombres.

**-60 ppm**

Persona con corazón grande que suele tener una buena salud cardíaca (salvo que padezca una enfermedad).