

## SALUD Y ACTIVIDAD FÍSICA

El cuerpo humano posee una gran capacidad de **adaptación** al **ejercicio físico** enérgico. Los hombres fueron nómadas y cazadores durante miles de años de evolución. Con la revolución industrial y consiguiente cada vez mayor utilización de las máquinas, se ha producido hasta la actualidad, al menos en los países industrializados, una reducción drástica de la cantidad de **actividad física** en la vida diaria.



Los avances en el campo de la agricultura, la ganadería, la ingeniería, las políticas sociales... y especialmente en la investigación médica, han hecho que en la actualidad, al menos en los países industrializados, se viva de manera muy diferente a como se hacía tan solo hace 150 años y además, de forma paralela, ha aumentado de manera significativa la esperanza de vida. Esta nueva forma de vivir en relación a los miles de años anteriores en los que el *Homo Sapiens* fue recolector y cazador, o como en los últimos miles de años agricultor y ganadero, conlleva algunas consecuencias para los que en tan poco periodo de tiempo el *Homo Sapiens* no ha sido capaz de adaptarse. Algunas de las consecuencias de lo anterior son la disminución de la realización de ejercicio físico y el acceso casi ilimitado a los alimentos por parte de la población y con ello el aumento de las enfermedades asociadas a la mala nutrición y a la falta de ejercicio. A la vez, y gracias a los avances médicos, ha aumentado la esperanza de vida, con lo que enfermedades que hasta hace relativamente poco se consideraban raras, o con muy poca **morbilidad**, en la actualidad, y si no se toman medidas pueden adquirir el carácter de epidémicas.

**Actividad física** es cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, que tiene como resultado un gasto de energía.

El **ejercicio físico** es una subcategoría de la actividad física, que es planificada, estructurada y repetitiva, y tiene como objeto la mejora o mantenimiento de uno o más componentes de la forma física.

La **condición física o forma física** es el estado de la capacidad para llevar a cabo actividades físicas. Mejora por medio del entrenamiento, la buena alimentación, el descanso y el cuidado corporal.

La **morbilidad** es la cantidad de personas que enferman en un lugar y periodo determinado en relación con el total de la población

La combinación de falta de ejercicio, falta de cultura en el cuidado corporal y acceso casi ilimitado a los alimentos, ha provocado un aumento importante en el número de personas que padecen enfermedades ligadas a la mala alimentación y la falta de ejercicio. El sedentarismo y la malnutrición son perjudiciales para el individuo y son muy costosas para la sociedad.

### ACTIVIDAD FÍSICA, ESTILO DE VIDA Y SALUD



El seguimiento de un programa regular de ejercicio aerobio que movilice grandes grupos musculares puede mejorar los sistemas fisiológicos que mantienen esa actividad, y mejorar la capacidad para realizar ejercicio.

Mejora lo que se denomina forma física. Una persona con una buena forma física tiene mayor capacidad para tolerar los desafíos físicos y psíquicos que plantea la vida diaria, mientras que la que no está en forma se verá obligada a disminuir su eficacia o interrumpir la actividad a causa de la fatiga.

La buena forma física y la buena salud no son sinónimas, pero sí complementarias. Mientras que la buena salud significa ausencia de enfermedad, la buena forma física además presupone energía suficiente para afrontar de manera individual los retos de la vida.

En los sistemas sanitarios modernos se considera de importancia capital la prevención de los efectos negativos de un estilo de vida sedentario y del envejecimiento. Por tanto, la actividad física adecuada constituye una valiosa herramienta en los regímenes terapéuticos para el control y tratamiento de las cardiopatías coronarias, la hipertensión, la obesidad, los trastornos músculo esqueléticos, las enfermedades respiratorias y la depresión.

La práctica de una actividad física constante y sistematizada permite llevar a cabo tareas cotidianas con eficacia funcional sin demasiada fatiga.

## EFFECTOS DEL EJERCICIO FÍSICO SOBRE LA SALUD

Últimamente se ha acentuado la importancia de la realización de ejercicio en la prevención y el tratamiento de numerosas enfermedades y malos hábitos para nuestra salud. Erróneamente se asume que hacer ejercicio sin más es positivo, que basta con practicarlo de manera mínimamente organizada para conseguir sus beneficios. Sin embargo, la práctica de actividades físico-deportivas no es necesariamente positiva, e incluso puede ser perjudicial, dependiendo de la forma en la que se practica o se enseña y de si hay recuperación nutricional y descanso.

El ejercicio continuado desde edades tempranas permite un desarrollo equilibrado y armónico de las estructuras óseas y musculares. De la misma manera, una falta de ejercicio a edades tempranas disminuirá de forma importante las capacidades físicas futuras.

La práctica deportiva apropiada, realizada con continuidad, puede ayudar a prevenir, superar o aliviar enfermedades, así como a incrementar la salud, el bienestar y la calidad de vida



de los practicantes. Sin embargo, la práctica inadecuada, bien por exceso, o por realizarlo de forma inapropiada, o por no ir acompañada de una nutrición recuperadora, o por no conllevar el descanso recuperador necesario, puede tener efectos perjudiciales y por ello aumentar el riesgo de lesiones y/o enfermedad.

EFECTOS PRODUCIDOS POR EL EJERCICIO FÍSICO	REPERCUSIONES EN EL ESTADO DE SALUD
<ul style="list-style-type: none"><li>• Mejora la coordinación y aumenta la velocidad de reacción.</li><li>• Disminuye el estrés y la tensión nerviosa.</li><li>• Los músculos mejoran en elasticidad y fuerza.</li><li>• Los huesos y ligamentos se fortalecen.</li><li>• Las articulaciones aumentan en amplitud de movimiento.</li><li>• El volumen de sangre que expulsa el corazón en cada latido aumenta, disminuye la frecuencia cardiaca en reposo, y disminuye el tiempo para la recuperación del ritmo normal tras un esfuerzo.</li><li>• El intercambio de gases en los pulmones y la oxigenación de los tejidos mejoran.</li><li>• El nivel de colesterol en la sangre se mantiene en los límites normales, y la calidad y elasticidad de los vasos sanguíneos mejora.</li><li>• El nivel de glucosa en sangre se mantiene en los límites normales.</li><li>• Disminuye la grasa corporal.</li><li>• Se alcanza un mayor rendimiento con menos esfuerzo.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• El riesgo de accidente laboral o de tráfico disminuye.</li><li>• Equilibra psíquicamente; libera tensiones, nos ayuda a conocernos en situaciones de competitividad, estrés, etc.</li><li>• El estado de ánimo mejora y disminuye la tendencia a las depresiones.</li><li>• El rendimiento muscular aumenta</li><li>• El riesgo de lesiones por caídas disminuye y en caso de producirse, la recuperación es más rápida.</li><li>• Aumenta la vitalidad, permitiendo una mayor capacidad para el trabajo físico psíquico y el ocio.</li><li>• Las deformaciones leves de la columna vertebral y sus dolores se reducen o desaparecen.</li><li>• Se retrasa la aparición de artritis o artrosis.</li><li>• El riesgo de enfermedades cardiacas disminuye.</li><li>• Se pueden soportar esfuerzos físicos y nerviosos sin que el corazón se resienta y sin que el ritmo respiratorio se altere.</li><li>• La tendencia a fumar y otras adicciones disminuye.</li><li>• Se reduce el riesgo de formación de varices.</li><li>• Se reduce una posible tendencia a la diabetes.</li><li>• El peso y el volumen disminuyen.</li><li>• Previene enfermedades como constipados, gripes, varices, obesidad, estrés, etc; y mejora el funcionamiento general del organismo.</li></ul>

## BENEFICIOS SOCIALES Y PSICOLÓGICOS DEL EJERCICIO

Los beneficios sociales y psicológicos del ejercicio y especialmente del deporte son múltiples:

- Puede aliviar estados de ánimo adversos y otras manifestaciones de estrés psicológico.
- Puede disminuir los síntomas de estados patológicos de ansiedad y depresión e, incluso, prevenir la depresión.
- Puede contribuir a prevenir y modificar conductas adictivas y otros comportamientos perjudiciales, como la conducta antisocial.
- Favorece la socialización.
- Puede ayudar a desarrollar un estilo de funcionamiento basado en el compromiso, la perseverancia, el optimismo, la cooperación, el respeto a las normas y a los demás y el máximo rendimiento.
- Puede propiciar el fortalecimiento de la autoconfianza, la autoestima y el autoconcepto.



Además de lo señalado, la práctica deportiva también puede proporcionar otros beneficios de gran importancia para los adolescentes (población más vulnerable a los malos hábitos higiénicos). El deporte es una excelente oportunidad de ocupar el tiempo de ocio de manera sana y en principio incompatible con hábitos perjudiciales para la salud, ayudando a desarrollar un estilo de vida en el que a la salud y a las sensaciones asociadas a ella se les conceden un valor prioritario, que eclipsa y rechaza la necesidad de probar otras experiencias.

## BENEFICIOS DE LAS ACTIVIDADES FÍSICAS EN EL MEDIO NATURAL

Las Actividades físicas en el medio natural se han convertido en los últimos años en unas de las más practicadas tanto por los jóvenes como por los mayores. El medio natural nos brinda muchas posibilidades para la práctica de ejercicio así como grandes posibilidades educativas. Si nos referimos a los tres ámbitos en que tradicionalmente se divide la educación:



◇ Cognoscitivamente: Nos vamos a mover dentro del conocimiento de aspectos geográficos, topográficos, biológicos y todo aquello que implique conocer el medio natural y respetarlo.

◇ Afectivamente: Casi todas las actividades en el medio natural se realizan en grupo con lo que el aspecto cooperativo en el medio natural va a ser uno de los más importantes.

◇ Motoricamente: Las posibilidades de movimiento en el medio natural van a ser infinitas en comparación con el marco escolar estándar. El medio natural nos posibilita actividades terrestres, acuáticas y aéreas.

Además de lo que supone educativamente el hecho mismo de la interacción personal que establece el usuario/a con la naturaleza, también se debe considerar las oportunidades formativas que la práctica en grupo de este tipo de actividades ofrece. La separación del ambiente familiar, la convivencia con otros compañeros, el respeto mutuo, la toma de responsabilidades, su organización personal, etc., son aspectos que los usuarios/as están obligados a considerar y resolver durante las actividades.

Podemos enumerar una serie de aspectos por los cuales consideramos que las actividades físicas en el medio natural son importantes:

- Además de los beneficios de realizar cualquier tipo de actividad física.
- Son actividades físicas que se realizan en un marco diferente.
- Las pueden realizar, con excepciones puntuales, todos los individuos y nadie se siente discriminado.
- El marco en el que se desarrollan potencia la comunicación y la relación.
- Permite al usuario/a un alto grado de libertad.
- Las puede programar, organizar y realizar el propio individuo.
- Con raras excepciones, no tienen carácter competitivo.
- Ayudan a concienciar sobre la problemática medioambiental.
- Y fundamentalmente son actividades llenas de vida.











