

Mitos y creencias erróneas acerca de la actividad física y el deporte.

Mitos en la educación física y deportiva: los mitos en la educación física han sido influenciados en gran medida por los medios de comunicación, sobre todo por la televisión. Los profesores y entrenadores no especializados, la ausencia de una formación actualizada, la falta de conciencia de algunos ejercicios destinados a mejorar la condición física son algunos factores que han constituido un frente de mitos, que perjudican aún en la actualidad. Otro mito relacionado con el mundo del deporte ha sido la pérdida de interés por el deporte en sí y la importancia por los jugadores, un prueba de ello es ver el negocio de ropas de jugadores o las tremendas cantidades de dinero que se les paga a ellos y a sus fichajes, por ello hay que enseñar a los alumnos el verdadero sentido del deporte y el modo en que hay practicarlo y los beneficios que conlleva la condición física relacionada con la salud.

Los mitos en relación con el currículum educativo: la LOGSE pretende en la ESO que el alumnado conozca y comprenda los aspectos básicos del funcionamiento del propio cuerpo, valorando los beneficios que suponen los hábitos correctos al realizar ejercicio físico, para ello tiene dos objetivos:

- Conocimiento y valoración de los efectos que tiene la práctica habitual de actividades físicas en su desarrollo personal y en la mejora de las condiciones de la vida y de la salud.
- La adaptación de una actitud crítica ante las prácticas que tienen efectos negativos para la salud individual y colectiva.

Descripción de los mitos seleccionados en relación con la educación física, deportiva y salud:

El mito de que cualquier ejercicio físico o deporte es adecuado para la salud.

Según encuestas realizadas en España se ha comprobado que los españoles cada vez practican más deporte, ya no solo por que tengan tiempo libre sino por la concienciación de que es bueno para la salud. Pero existe una idea generalizada bastante incorrecta que se tiene de la práctica del ejercicio físico, son los beneficios que se dicen obtener en el ámbito popular sobre la salud haciendo un ejercicio sin indicar con precisión el volumen e intensidad de dicha practica. Hay que señalar que el ejercicio físico también puede tener como contrapartida una serie de efectos negativos, sobre todo cuando es realizado inadecuadamente. Existen tres fuentes diferentes distorsionadoras de los efectos y beneficios:

- La idea de que es una especie de panacea.
- La gran imprecisión sobre cómo realizarlo, en cuanto al tipo de ejercicio, volumen, frecuencia e intensidad.
- El desconocimiento básico de por qué y en qué circunstancias se generan los efectos deseados.

En contraposición a la salud aparece el deporte de elite, para este fin se utiliza métodos y medios de entrenamiento que exceden los niveles de actividad fisiológica definidos como saludables, en este exceso revierte la aparición de alteraciones en el organismo que desembocan en un funcionamiento inadecuado de los sistemas orgánicos.

El mito de que sudar abundantemente es adecuado para perder peso. Y en clara asociación, el mito de la sauna es adecuada para adelgazar.

La obesidad y fundamentalmente, el sobrepeso, afecta a un amplio sector de las sociedades industrializadas, un importante porcentaje de ellas desean perder peso, especialmente las mujeres. Las causas aunque diversas se deben especialmente a una mala dieta equilibrada, con exceso de calorías, tal situación ha llevado a que diferentes personas se planteen el reto de perder peso con ejercicio físico, sin embargo tienen una idea muy errónea del modo de hacerlo, muchas de ellas piensan que contra más se suda más grasa se eliminan, para ello utilizan fajas, ropa gruesa en condiciones ambientales o simplemente acuden a la sauna, sin pensar que estos métodos solo logran eliminar agua y que el cuerpo puede llegar a deshidratarse. En definitiva, nos demuestra que quienes quieren adelgazar utilizan métodos inadecuados que pueden llegar a afectar a nuestra salud.

El mito de que las agujetas desaparecen tomando bicarbonatos o agua con azúcar.

Cuando una persona realiza ejercicio físico tras haber estado carente de este, se produce una microrupturas en la unión musculotendinosa, denominado coloquialmente agujetas o doms. Se cree que se producen por los cristales de lactato y por ello se ingiere azúcar con agua y bicarbonatos sin darse cuenta que esto ni alivia el dolor ni hace nada.

El mito de que el flato es provocado por la ingestión antes de o durante la práctica del ejercicio físico.

Cuando se realiza una práctica deportiva, en ocasiones puede producirse un dolor agudo en el costado derecho, el flato, un mito sobre él es el beber agua antes o durante el ejercicio, pues bien, se debe a diversas causa entre las cuales destaca:

La gran desviación del flujo sanguíneo hacia estos músculos, como se produce un ajuste inmediato del riego sanguíneo a los músculos, algunos de éstos, como los respiratorios, se ven forzados a satisfacer sus elevadas demandas enérgicas sin el flujo sanguíneo adecuado, produciéndose una situación de isquemia, debido al incremento de la frecuencia y profundidad de la respiración. Por tanto, las grandes demanda metabólicas de los músculos respiratorios, que no pueden ser satisfechas, crean una situación de isquemia de estos músculos y se produce el síntoma denominado flato.

El mito de la pérdida localizada de tejido adiposo, centrado en la pérdida de grasa abdominal con la realización de ejercicios abdominales.

Son muchas las personas que se plantean reducir la adiposidad troncular, realizan ejercicios abdominales con tal fin. Es absolutamente imposible conseguir una pérdida localizada de grasa, ya que el lugar desde el cual provienen los ácidos grasos como combustible durante el ejercicio depende de factores genéticos, morfológicos, hormonales, etc. Así se pierde grasa allí donde más hay acumulada y no existe ningún ejercicio que sea capaz de hacer desaparecer las grasas de una zona concreta. La explicación de aquellas personas de que después de hacer un ejercicio se vean menos volumen en la zona ejercitada se debe a una redistribución de la grasa por efecto de la elevada temperatura, pero finalizado el ejercicio se recupera su homeostasia.

El mito de que el ejercicio provoca hambre y hace que se ingiera más alimento.

Se cree que después de hacer ejercicio se produce un aumento de apetito y por ello muchas personas que hacen dieta no hacen ejercicio para luego no pasar tanta hambre, pues eso es mentira, el problema nace de dos vías diferentes:

1. Se espera adelgazar rápidamente y a corto plazo.
2. La duración del ejercicio normalmente es inadecuado.

Estudios recientes han demostrado que el ejercicio moderado tiende a disminuir, en realidad, el apetito durante varias horas después de realizar el ejercicio, y que durante este tiempo hay que cubrir las necesidades hídricas del organismo.

El mito del consumo de proteínas comerciales para aumentar la masa muscular.

Personas que realizan ejercicio físico, especialmente culturistas, caen en la moda de tomar grandes dosis de proteínas en forma de suplementos es imprescindible para aumentar la masa muscular. Los medios de comunicación son los responsables más directos de estos productos que garantizan el aumento de la masa, cuando en realidad lo único que hacen es secarte el dinero. La masa muscular depende de dos factores principales:

- Extrínsecos: basados en una dieta y trabajo adecuado.
- Intrínsecos: referido a factores morfológicos, hormonales, etc.

Así, el tamaño muscular depende del entrenamiento y de las características genéticas del individuo.

El mito de consumir azúcar antes del ejercicio aumenta el rendimiento.

El consumo de azúcares es asociado en la actualidad en personas sedentarias y deportistas ocasionales e incluso deportistas asiduos a un aumento del rendimiento, este consumo de bebidas azucaradas en los 30 min. Previos al ejercicio tiene un claro efecto de hipoglucémico, que provoca la fatiga.

El mito de que la aplicación de cremas con efecto termofénico (aumento de la temperatura muscular) es adecuado como maniobra de calentamiento. Esta práctica está especialmente extendida entre miembros de peñas futbolísticas u otros deportes, y entre entrenadores poco formados. La aplicación de estas cremas supone un aumento de la temperatura de la

zona aplicada, pero no del músculo.

El mito de los abdominales inferiores versus abdominales superiores. A la hora de organizar el trabajo de la musculatura abdominal, se han entendido que había que hacer dos tipos de ejercicios específicos para cada zona como la flexión de tronco para el desarrollo de la porción superior y la flexión de la cadera para el desarrollo de la porción inferior. Este mito ha sido fuertemente divulgado por los medios de comunicación, debido a la continua aparición de aparatos métodos reductores.

Opinión personal

Me ha gustado mucho leer este trabajo porque te explica que métodos no debes utilizar en una dieta, o te aclara que tomar determinadas sustancias en ocasiones no sirven de nada, o simplemente te pueden perjudicar con el tiempo. Creo que la gente debería concienciarse de que hacer ejercicio físico puede ser muy bueno, pero al mismo tiempo perjudicial y que no siempre los medios de comunicación pueden ser fiables o positivos.