

1.-Introducción

Entendemos por actividad física cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos.

Es cierto que la vida exige moverse y ofrece oportunidades para ello. Pero también es cierto que el sedentarismo (tendencia a no hacer ninguna actividad física) gana terreno rápidamente en las sociedades modernas.

Las máquinas, los coches y los avances tecnológicos en general tienden a quitarnos trabajo, con lo que ello conlleva la reducción de ejercicio físico.

El esfuerzo físico, ha sido sustituido en muchos casos por el esfuerzo intelectual de relación social.

Para tener una calidad de vida mucho más sana y saludable es necesario que practiquemos ejercicios regularmente.

2. – Beneficios de la actividad física en la salud.

Es cierto que la actividad física no es la panacea para todos los males, ni la fuente de la eterna juventud pero sí tiene efectos demostrados en la prevención y el tratamiento de muchas enfermedades y alteraciones potenciales del estado de salud, los llamados FACTORES RIESGO. Entre esos efectos se encuentran algunos de gran relevancia:

–Prevenir el infarto y la arteriosclerosis

la primera causa de muerte en nuestro país son las enfermedades del corazón y los vasos sanguíneos, es decir, las enfermedades cardiovasculares.

–Prevenir los problemas del aparato locomotor.

las enfermedades del aparato locomotor(huesos músculos y articulaciones) afectan a muchas personas a partir de la edad adulta y son una causa importante de incapacidad laboral, de pérdida de autonomía personal y de calidad de vida. Las más frecuentes son la artrosis, la osteoporosis y el dolor de espalda.

–La actividad física y el envejecimiento.

Entre el envejecimiento y los efectos de la inactividad existen grandes similitudes.

No es que hacer ejercicio detenga el proceso normal de envejecimiento, pero sí consigue reducir sus efectos.

Las encuestas indican que el 80% de las personas de más de 60 años no se sienten con buena salud. Las causas más frecuentes son las enfermedades degenerativas del aparato locomotor, la incapacidad funcional en general y la insuficiencia respiratoria. Gran parte de estas dolencias pueden ser prevenidas e incluso tratadas con el ejercicio y la actividad física.

–Prevenir la diabetes.

–Prevenir la obesidad.

–Mejora la circulación.

–Mejora la oxigenación cardiaca.

–Ayuda a mantener la tensión normal.

Además de que la actividad física es estimulante y relajante, según se practique, es un elemento importante de algo quizás intangible pero de gran importancia: la **capacidad de relación personal y la calidad de vida.**

3.– Efectos o perjuicios que produce el sedentarismo en la salud

El sedentarismo produce, solamente efectos negativos sobre nuestra salud.

En los sedentarios el riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares relacionadas con el corazón y los vasos sanguíneos se multiplica. Las causas principales son la pérdida progresiva de elasticidad de las arterias que se produce a lo largo de los años, y la progresiva acumulación de sustancias grasas. Todas esas enfermedades pueden provocar la muerte súbita o dejar secuelas muy importantes.

También aumenta el riesgo de que aumentes las enfermedades del aparato locomotor ya que la inactividad de los sedentarios acaba atrofiando los músculos.

Una de las enfermedades más importantes que produce el sedentarismo es la obesidad. Esta enfermedad consiste en el almacenamiento de una cantidad excesiva de grasa en el tejido adiposo bajo la piel y en el interior de ciertos órganos como el músculo. Al no hacer ningún tipo de ejercicio la grasa no se consume y supone un riesgo importante para nuestra salud.

4.– Actividades físicas más convenientes para la mejora de la salud

Estar en buena forma es casi una cuestión de sentido común. Casi todas las personas están en condiciones de hacer algún tipo de ejercicio habitual, ya sea la simple marcha, jogging o footing. También son muy beneficiosos los deportes como la natación, ciclismo, aeróbic y baile (además de algunos ejercicios básicos de gimnasia que se pueden llevar a cabo en cualquier sitio). Son muchos los tipos de deporte que contribuyen a mejorar la forma física. También están ganando popularidad el entrenamiento y disciplina (tanto física como mental) que proporciona el estudio y la práctica de las artes marciales (como el judo, karate y el tai chi). La práctica del yoga es también muy beneficiosa. Es deseable mantener la continuidad en los ejercicios, y es importante no realizar súbitamente ejercicios violentos o de extrema tensión.

Los mejores ejercicios para mejorar la salud son los siguientes.

–Caminar:

Es una actividad segura, tanto desde el punto de vista cardiovascular como del aparato locomotor. También es una actividad que tiene muchas ventajas ya que se puede realizar casi en cualquier lugar, la puede realizar todo el mundo, su práctica en grupo favorece las relaciones, no sobrecarga excesivamente las articulaciones...

–Ejercicios aeróbicos:

Son una serie de actividad físicas que, al incrementar las demandas de oxígeno, estimulan el corazón y los pulmones durante un periodo de tiempo suficientemente largo como para producir cambios beneficiosos en el organismo. Los tipos de ejercicio aeróbico se dividen en tres grupos:

GRUPO 1: son recomendables para las personas sedentarias o con poca experiencia en programas de actividad física.

*Gasto de energía regular

–caminar

–correr a ritmo lento

–ir en bicicleta

–Montar a caballo

–saltar a la comba.

GRUPO 2: requieren un cierto nivel de habilidad o ciertas características individuales.

*Gasto de energía muy variable.

–esquí de fondo

–remar

–correr a ritmo rápido

–nadar

–patinar

–subir montañas

GRUPO 3: son recomendables por la mayor variedad de movimientos implicados.

*Gasto de energía variable.

–bailar

–jugar al baloncesto

–jugar al tenis

–jugar al fútbol

–esquí alpino