

PROMOCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA A LO LARGO DE LA VIDA, BENEFICIOS PARA LA SALUD

Autor: Rafael Gutiérrez Guisado. Jefe de Servicio de Deportes del Ayuntamiento de Móstoles

INDICE

1. Existe una fórmula para prevenir y curar muchas de las enfermedades fisiológicas, psicológicas y sociales, que atacan a la sociedad actual.
2. Además esta fórmula mágica, permite reducir el gasto sanitario.
3. La actividad física y el ejercicio físico.
 - a. Actividad física.
 - b. Ejercicio físico.
 - c. Sedentarismo.
4. ¿Cómo realizar actividades físicas?
5. ¿Cómo realizar ejercicios físicos?
6. Salud mental a través de la actividad física.
 - a. Infancia.
 - b. Adolescencia.
 - c. Tercera edad.
7. Reflexiones

1_ “Existe una fórmula para prevenir y curar enfermedades que atacan a la sociedad actual, tanto fisiológicas como psicológicas y sociales”.

Actúa de la siguiente manera:

CON LAS ENFERMEDADES FISIOLÓGICAS:

- Disminuye el riesgo de mortalidad por enfermedades cardiovasculares en general y en especial de mortalidad por cardiopatía isquémica en grado similar al aumento de riesgo que supone el tabaquismo.
- Previene y/o retrasa el desarrollo de hipertensión arterial y disminuye los valores de tensión arterial en hipertensos.
- Mejora el perfil de los lípidos en sangre (reduce triglicéridos y aumenta HDL-colesterol).
- También mejora la regulación de la glucemia y disminuye el riesgo de padecer diabetes no dependiente de la insulina.
- Facilita la digestión y la regularidad del ritmo intestinal.
- Disminuye el riesgo de padecer ciertos tipos de cáncer, como el de colon, uno de los más frecuentes y sobre el que al parecer existe mayor evidencia.
- Incrementa la utilización de la grasa corporal y mejora el control del peso.
- Ayuda a mantener y mejorar la fuerza y la resistencia muscular, incrementando la capacidad funcional para realizar otras actividades físicas de la vida diaria.
- Ayuda a mantener la estructura y función de las articulaciones. La actividad física de intensidad moderada, como la recomendada con el fin de obtener beneficios para la salud, no produce daño articular y por el contrario puede ser beneficiosa para la artrosis.
- La actividad física y de forma especial aquella en la que se soporta peso, es esencial para el desarrollo normal del hueso durante la infancia y para alcanzar y mantener el pico de masa ósea en adultos jóvenes.

CON LAS PSICOLÓGICAS Y SOCIALES:

- Ayuda a conciliar y mejorar la calidad del sueño.
- Mejora la imagen personal y permite compartir una actividad con la familia y amigos.
- Ayuda a liberar tensiones y mejora el manejo del estrés.
- Ayuda a combatir y mejorar los síntomas de la ansiedad y la depresión, y aumenta el entusiasmo y el optimismo.
- No es sólo saludable a nivel físico, sino que a nivel mental es muy beneficiosa igualmente porque nos ayuda a liberar endorfinas y a sentirnos mejor con nosotros mismos. Además si practicamos el deporte en un entorno bonito, ese beneficio mental aumenta con creces.

2_ “Esta fórmula mágica además supone una gran reducción del gasto sanitario”.

Más importancia asume, cuando es una fórmula que está lo suficientemente contrastada y probada para confiar en ella, de hecho, ya la Grecia Clásica demostró su importancia y la ejemplarizaron con una frase “*mens sana in corpore sano*”, dando la trascendencia real a lo importante, rechazando las banalidades y propone centrarse en la consecución de una mente sana, un cuerpo sano y un alma fuerte.

Tomando/practicando regularmente el combinado preparado, se consigue SALUD, entendiendo a ésta no solo como ausencia de enfermedad, sino como define la O.M.S.: “el estado de completo bienestar físico, mental y social y no sólo la ausencia de enfermedades”

3_ ”La fórmula mágica al alcance de todos, se llama actividad física y ejercicio físico”.

¿ES SANO HACER EJERCICIO?

Según estudios realizados, parece que existe una relación entre la actividad física y la esperanza de vida, de forma que las poblaciones más activas físicamente suelen vivir más que las inactivas. El cuerpo humano ha sido diseñado para moverse y requiere realizar ejercicio de forma regular para mantenerse funcional y evitar enfermar.

Actividad física es todo movimiento corporal producido por los músculos y que requiere un gasto energético.

Ejercicio físico es un tipo de actividad física que se define como todo movimiento corporal programado, estructurado y repetitivo realizado para mejorar o mantener uno o más de los componentes del estado de forma física.

Sedentarismo cuando el nivel de actividad física no alcanza el mínimo necesario para mantener un estado saludable.

Durante nuestra infancia y adolescencia la mayoría de nosotros mantiene un nivel de actividad física más que suficiente a través del juego y de diferentes actividades deportivas. Pero las oportunidades de realizar ejercicio físico se reducen a medida que nos hacemos adultos. Además, a diferencia de generaciones precedentes, cada vez son menos los que realizan, ya sea en el trabajo o en el tiempo de ocio, actividades que impliquen algún tipo de trabajo físico. En cualquiera de los países del mundo que llamamos desarrollado, los indicadores de actividad física muestran cifras realmente desalentadoras. Según distintas estadísticas el sedentarismo afecta de un 40 a un 60% de la población, y sólo 1 de cada 5 individuos alcanza el mínimo de actividad física recomendado para la salud.

“El ejercicio físico, es el método para poner más años a la vida y más vida a los años”. (Dr. K.H. Cooper)

4_ Cómo realizar actividades físicas:

En la rutina diaria, existen muchas posibilidades de ir tomando dosis de la fórmula mágica:

- Caminando unos 30 minutos diarios (seguidos o fraccionados), desplazándonos a pie más a menudo, bajándonos dos paradas antes en el autobús, forzando paseos, aunque parezca que no tenemos memoria (“...quién no tiene memoria, tiene que tener pies.”)
- Deberíamos realizar estiramientos y elongaciones simples para evitar dolores musculares y posibles lesiones (antes y después de caminar).
- Realizando pausas activas en el trabajo, (en los descansos), sobre todo si éste se desarrolla con poca actividad física.
- Hay que moverse siempre que se pueda, subiendo las escaleras a pié, realizando las labores domésticas (barriendo, paseando al perro, lavando el coche, etc.)

5_ ¿Cómo realizar ejercicio físico y actividad física programada reiterada y sistematizada?

- Hay que evitar riesgos innecesarios de lesiones músculo/esqueléticas, que son las más frecuentes, sobre todo en los practicantes principiantes, por ello se hacen necesarios las aportaciones de los profesionales preparados y acreditados: monitores, preparadores físicos, entrenadores, licenciados en educación física, medicina,...
- Especialmente recomendado en principiantes, es el ejercicio de tipo aeróbico, de intensidad ligera-moderada, realizado con asiduidad y movilizandoo grandes grupos musculares, como por ej.: carrera continua, bicicleta o natación.
- En los deportes con contrarios, no siempre se puede regular la intensidad del esfuerzo, porque la situación del juego exige un esfuerzo máximo, al que no siempre es está preparado físicamente para afrontarlo, sin riesgo de lesiones o de sobreesfuerzo, por lo que sería recomendable que “la pachanga”, fuera la excusa para prepararnos un poco previamente y no utilizar la misma exclusivamente sin preparación.
- Por supuesto hay que utilizar la ropa y el calzado adecuados al deporte que practicamos para evitar un riesgo de lesiones innecesario y contraproducente. Existe una gran oferta de productos para cada actividad.
- Hay que dar el valor que tiene a la hidratación durante la actividad y el ejercicio físico. El agua es el principal nutriente para la vida y ésta se pierde constantemente al respirar, al sudar y en forma de orina. Durante el ejercicio la pérdida de agua corporal es importante.
- Hay que beber antes, durante y después del ejercicio en dosis no superiores a 250-300 ml. Si la temperatura es superior a la media (25º), es recomendable ingerir cada 15 minutos.

6_ “Además, de los mencionados anteriormente, existen otros beneficios, aportados por esta medicina primitiva, que son los referentes a la SALUD MENTAL”

- Los niños con las experiencias físicas, fundamentalmente a través del juego, pueden expresarse mejor, encontrar placer y comunicarse con otros.
- Los adolescentes, mediante la actividad física, se van conociendo a sí mismos, entran en contacto con sus propios recursos, conocen sus potenciales y limitaciones y establecen relación grupal.
- En la tercera edad, la actividad física controlada, grupal y recreativa les permite ser protagonistas, operar con la realidad y resolver situaciones nuevas; además de obtener un rol social.

7_ Reflexiones:

- Existe una relación directa entre la actividad física y la esperanza de vida.
- Al licenciado en Ciencias de la Educación Física y el Deporte, no se le considera personal sanitario.
- Las clases de Educación Física en la educación se reducen a 2 horas semanales.
- El deporte está gravado con el 21% de IVA, lo que limita mucho a la hora de inscribirse en ningún centro deportivo.
- No existe Ministerio del Deporte y la Actividad Física.
- La política sanitaria no considera la inducción al deporte, como una forma de prevenir gastos sanitarios en enfermedades ocasionadas por el sedentarismo, la obesidad o el estrés.
- De hecho, una buena fórmula sería penalizar a los sedentarios, es decir, que se puedan desgravar parte de los gastos en deporte.
- La inversión en actividad física, supone reducción del gasto sanitario.
- Argumentos de peso se encuentran, para que tanto las administraciones públicas como privadas apoyen la promoción de la actividad física en todos los estamentos de nuestra sociedad.
- Cualquier organización deportiva seria que se preste, deberá contemplar dentro de su oferta todas las etapas de edades dentro del ciclo vital, para presentar actividades que permitan su práctica, tanto a bebés, a niños de jardín de infancia, a infantiles, adultos y tercera edad, como es el caso del Ayuntamiento de Móstoles.