

Fundamentos del ejercicio físico relacionados con la salud

El papel que juega el ejercicio físico en la promoción de la salud y el bienestar queda patente con la evidencia científica que demuestra claramente que si el ejercicio físico es el adecuado, se realiza frecuentemente y se mantiene durante la vida con lo cual obtenemos los siguientes aspectos:

- Facilita un desarrollo y crecimiento equilibrado.
- Desarrolla y mantiene en funcionamiento óptimo del sistema cardiovascular y del sistema músculo-esquelético (músculos, huesos y articulaciones)
- Reduce el riesgo de ciertas enfermedades (por ejemplo enfermedades cardíacas y osteoporosis) en la población en general así como en grupos especiales fomentando una independencia creciente y una disminución de la “incapacidad relacionada con la inactividad”.
- Mejora el control y gestión de las deficiencias existentes (por ejemplo asma y diabetes)
- Contribuye al bienestar mental y psicológico. A un mejor estado de humor y a una consideración positiva de la imagen corporal.
- La condición física relacionada con la salud**

Es sabido por todos, que para conseguir una buena condición física es necesario

centrarse en las cualidades físicas, pero en la línea de trabajo que nos ocupa, es decir, la condición física relacionada con la salud, dichas cualidades o componentes de la condición física sufren un reajuste y una reorientación hacia una visión de salud. Hay cuatro componentes a destacar dentro de este término:

- La resistencia cardio respiratoria o aeróbica: las actividades aeróbicas están consideradas como prioritarias en cuanto a la promoción de salud por su carácter moderado y continuo. Son actividades en las que intervienen grandes grupos musculares y se activan los sistemas cardiovascular y respiratorio.
- La resistencia y fuerza muscular: desde el punto de vista de salud, es importante desarrollar la fuerza y la resistencia muscular para conseguir una postura adecuada. En este sentido es fundamental el fortalecer ciertos grupos musculares y tener especial cuidado en la realización de los ejercicios que se apliquen al respecto.

□ La flexibilidad: el principal propósito de este componente físico de salud en mantiene los músculos elásticos en su longitud normal evitando el acortamiento, y por ello debemos estirarlo regularmente. Todas las personas necesitan un nivel razonable de flexibilidad, para evitar problemas posturales y dolores en la zona lumbar. Además, debemos tener en cuenta que una falta de flexibilidad aumenta el riesgo de lesiones al realizar cualquier ejercicio físico.

□ Composición corporal: en este sentido es importante que el deportista aprenda a mantener un equilibrio entre la energía que se ingiere y la que se utiliza, y como el ejercicio físico juega un papel esencial en el control del peso.

En definitiva, el “movimiento” de la condición física relacionada con la salud trata de alejarse de la visión dominante de las habilidades deportivas y el rendimiento motor.

Un enfoque de salud en la condición física está en consonancia con una actividad moderada, continua y frecuente. De hecho, los mayores beneficios saludables se obtienen cuando se pasa del sedentarismo a niveles moderados de condición física

-Resistencia cardiorrespiratoria:

La resistencia y la respuesta cardiorrespiratoria:

Un incremento de la intensidad del ejercicio físico implica un incremento de la frecuencia cardíaca y respiratoria, ya que el músculo requiere un mayor suministro de oxígeno. En un adulto de peso y estatura media pueden establecerse como frecuencia cardíacas las siguientes cifras:

Deuda de oxígeno:

El músculo necesita oxígeno para desarrollar una actividad normal. Pero no siempre va a trabajar en unas condiciones de equilibrio entre la necesidad real y el aporte efectivo.

Cuando desde una situación de reposo, se inicia un esfuerzo de la naturaleza que sea, siempre se va a trabajar con un déficit de oxígeno con relación a lo deseable, hasta llegar a una fase de estabilidad o equilibrio.

Al acabar el esfuerzo el organismo entra en una fase de recuperación en la cual las constantes no vuelven al punto de partida, sino que persisten unas frecuencias respiratorias y cardíaca por encima del gasto correspondiente a la situación de reposo, que obedece al “pago” de la deuda de oxígeno.

CLASES DE RESISTENCIA DEUDA DE OXIGENO

ANAERÓBICA ALÁCTICA 85 - 90 %

ANAERÓBICA LÁCTICA 50 - 80 %

AERÓBICA 5 - 10 %

Fuerza muscular:

Las Capacidades Físicas, dependen de sistemas físicos, relacionados con los procesos energéticos, están íntimamente ligadas con el movimiento, de esta forma, la fuerza muscular es la capacidad de superar una resistencia externa o interna, gracias a la tensión generada por la contracción muscular.

Al definir la fuerza nos encontramos con la necesidad de distinguir entre Fuerza como magnitud física y Fuerza como presupuesto para la ejecución de un movimiento deportivo.

Desde el punto de vista biológico se entiende como la capacidad de un ser vivo para vencer o soportar una resistencia. En el ser humano viene determinada por la tensión generada en el aparato muscular producto de la contracción. En este último sentido encontramos las definiciones de múltiples autores relacionados con el ámbito de la Actividad Física desde multitud de campos, a modo de ejemplo podemos citar:

- Capacidad de ejercer tensión contra una resistencia y depende de la potencia contráctil del tejido muscular (Móreos y Rasch).
- Capacidad de un músculo o de un grupo de músculos para superar fuerzas contrarias o fuerzas expansivas (Counsilman).
- Viene determinada por la capacidad de vencer la resistencia externa o reaccionar contra la misma mediante tensión muscular (Kuznetsov).
- La fuerza es la capacidad de generar tensión muscular (Knutten y Kraemer).

-Flexibilidad:

La amplitud del movimiento articular puede verse limitada por diversos factores unos de origen estructural, por alteración de los tejidos que forman parte de la articulación (inflamación, fractura o enfermedad degenerativa), otros por alteración de los músculos de la zona.

La flexibilidad es una cualidad muy importante para la salud y el deporte. El envejecimiento y el sedentarismo tienden a reducir el rango de movimiento articular o movilidad de nuestras articulaciones. Con el tiempo, esta pérdida puede afectar a la capacidad para desarrollar actividades de la vida diaria como agacharse o estirarse a coger cosas. Un programa de flexibilidad o estiramientos realizado de forma regular puede detener e incluso hacer regresar estas pérdidas.

La flexibilidad es específica para cada articulación y varía considerablemente con la edad, sexo y el grado de entrenamiento. Es mayor durante las primeras etapas de la vida, en las mujeres, y en las personas entrenadas. No parece que la composición corporal influya de manera importante en ella. Esta por cierto es una capacidad física básica.

RESPONDA LOS SIGUIENTES INTERROGANTES DE ACUERDO A LA LECTURA
DEL DOCUMENTO.

1. Explique cada uno de los aspectos mediante los cuales el ejercicio ayuda a la permanencia de la salud y el bienestar general.
2. Porqué es importante en la condición física relacionada con la salud,
 - a. la resistencia cardiorrespiratoria o aeróbica.
 - b. La resistencia y fuerza muscular.
 - c. La flexibilidad.
 - d. La composición muscular.
3. Cuando se obtienen los mayores beneficios saludables, Explique.
4. Porque el incremento de la intensidad del ejercicio, aumenta la frecuencia cardiaca y respiratoria.
5. Que entiende por deuda de oxígeno.
6. Explique con sus propias palabras la deuda de oxígeno.
7. Trabajos y consultas que tiene pendientes. Póngase al día en esa competencia cognitiva.