
EL EJERCICIO FÍSICO Y LOS ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

Conny Ugarte Herrera

Resumen

En este artículo se hace referencia a la importancia del conocimiento del ejercicio físico en relación a la adopción de un estilo de vida saludable. Así, se identifican las razones para practicar los ejercicios físicos: la buena forma física, la fuerza y resistencia muscular, la flexibilidad, el rendimiento aeróbico, el control de peso, los beneficios en el campo clínico y los peligros de la actividad física. Finalmente.

Palabras claves: Ejercicio físico, estilos de vida, salud, inactividad física, estrés.

1. Introducción

Al arribar al siglo XXI, encontramos nuevos y más grandes desafíos en relación al estilo de vida moderno. En el campo de la promoción de la salud, la práctica de actividad física es una opción de alto valor para contrarrestar los efectos de la vida sedentaria e impulsar el bienestar de las nuevas generaciones.

Los hallazgos científicos de las últimas décadas nos han heredado un cúmulo de conocimientos referentes a los beneficios del ejercicio físico en la salud humana. En este ámbito se ha declarado que el sedentarismo e hipoactividad física constituyen uno de los principales factores de riesgo cardiovascular (Camacho, Rodríguez y Hernández, 1993; García, 1994).

En este sentido, el estilo de vida moderno y la sociedad de consumo caracterizadas por una desmedida carrera competitiva, han desencadenado una enorme tensión (estrés) en el ser humano y en sus relaciones sociales. Sin embargo, un remedio práctico y eficiente para contrarrestar los efectos del estrés es la adopción de un régimen regular de ejercitación física que se adapte a nuestras necesidades y que responda a nuestro organismo.

2. Estilos de vida saludables

Argumentar sobre la condición física y los estilos de vida saludables implica definir algunos términos importantes:

- Se define actividad física a la serie de movimientos corporales producidos por los músculos esqueléticos que requieren consumo energético y que progresivamente producen efectos benéficos en la salud.
- Ejercicio es un tipo de actividad física en el que desarrolla una buena salud.
- La inactividad física denota un nivel de actividad menor que el necesario para mantener una buena salud.
- Se denomina estilo de vida a la forma en que usualmente vivimos de manera cotidiana en diversas esferas del campo vital.
- El estrés es la respuesta del organismo ante situaciones internas o externas que le resultan amenazantes.
- Lo saludable implica una serie de conductas que no influyen negativamente en la salud, acorde con cada cultura y su entorno.

Dicho lo anterior, estamos en capacidad de comprender que el ejercicio puede incluir cientos de clases distintas de actividades físicas. Así, exis-

ten fisiológicamente sólo cinco clases de ejercicio distintos: el isométrico, isotónico, isocinético, anaeróbico y aeróbico.

Cada uno presenta objetivos distintos, incluye actividades diferentes y dispone de defensores propios. Cada uno puede contribuir a un aspecto de la buena forma física o de la salud, pero sólo a través del acondicionamiento, es decir, la inte-

gración de los hábitos saludables a la vida de las personas, es o que permitirá facilitar la pérdida de peso, disminuir el riesgo cardiovascular y de otras causas de mortalidad. Así, el acondicionamiento físico traducido como actividad física regular, se considera entonces un componente importante en los denominados estilos de vida saludable (Goldbaun, 2000).

Cuadro N.º 1

Tipos de actividad física

- El **ejercicio isométrico** se realiza contrayendo los músculos contra un objeto inmóvil. Si bien el cuerpo no se mueve en esta clase de ejercicio, los músculos ejercen una fuerte presión entre sí o contra un objeto inmóvil, aumentando su potencia. Esta clase de actividad física puede mejorar la fortaleza muscular, que puede resultar especialmente importante entre las personas de edad avanzada a la hora de conservar su independencia.
- El **ejercicio isotónico** requiere la contracción de los músculos y el movimiento de las articulaciones. Los programas de este tipo pueden mejorar la fortaleza muscular y la resistencia si el programa es suficientemente extenso. Las personas de edad avanzada pueden beneficiarse de esta clase de ejercicio.
- El **ejercicio isocinético**, el esfuerzo se centra en levantar objetos, al tiempo que resulta necesario un esfuerzo adicional para volver al punto de partida. Su uso más importante se registra en los programas de rehabilitación física, ayudando a las personas lesionadas a recuperar la fortaleza y la flexibilidad de forma más segura que otras clases de ejercicio.
- Los **ejercicios anaeróbicos** incluyen carreras de corta distancia, cierta calistenia, entre otras, que requieren gastos breves e intensos de energía, pero que no necesitan una cantidad importante de oxígeno. Esta clase de ejercicios mejoran la velocidad y la resistencia, pero pueden resultar peligrosos para las personas con enfermedades coronarias.
- El **ejercicio aeróbico** es cualquier ejercicio que requiera un consumo de oxígeno cada vez mayor durante un periodo de tiempo prolongado. Las características importantes del ejercicio aeróbico son la intensidad (elevada) y la duración (mínimo 12 minutos).

3. Razones para practicar ejercicios

Algunos estudios realizados con personas que practican ejercicios regularmente concluyen que

existe gran variedad de razones para mantener esta conducta:

- **La buena forma física.** Los efectos del ejer-

EFECTOS Y MECANISMOS DEL EJERCICIO FÍSICO

- Incremento del gasto energético
- Corrección de la composición corporal
 - Pérdida de tejido adiposo
 - Conservación del tejido muscular
 - Reducción del tejido adiposo visceral
- Incremento en la capacidad de movilización y oxidación de grasas
- Control de la ingesta alimenticia
 - Reducción del apetito
 - Reducción en el consumo de grasas
- Aumento de la respuesta termogénica
 - Del metabolismo en reposo
 - De la alimentación por la dieta
- Cambios histoquímicos del tejido muscular
- Mejoría del perfil lipídico y lipoproteico
- Reducción de la presión arterial
- Incremento de la capacidad funcional cardiorrespiratoria
- Efectos positivos de orden psicológico

Fuente: Saris (1996), adaptado por Saavedra (1999)

cicio sobre la buena forma física dependen tanto de la duración como de la intensidad del ejercicio y de la definición del buen estado físico. Para la mayor parte de los fisiólogos del ejercicio, la buena forma física es un complejo de situaciones basadas en la fortaleza muscular, el rendimiento muscular, la flexibilidad y el rendimiento cardiorrespiratorio (aeróbico).

Cada una de estas cinco clases de ejercicio puede contribuir a una buena forma, pero ninguno satisface por completo todos los requerimientos (ver Cuadro N.º 1). Por otra parte, la buena forma física puede considerarse en términos tanto de rendimiento orgánico como dinámico. El rendimiento orgánico es la capacidad de acción y movimiento determinada por características inherentes del cuerpo. Estos factores orgánicos incluyen factores genéticos, la edad y las limitaciones de salud. El rendi-

miento dinámico, determinado por la experiencia, es tal vez aquello que la mayor parte de las personas considera un vínculo con el término *fitness* (buena forma física). El rendimiento dinámico se ve afectado por el ejercicio, mientras que el rendimiento orgánico no.

- **Fuerza y resistencia muscular.** Dos componentes del rendimiento físico son la fuerza y la resistencia muscular. La primera mide hasta qué punto un músculo es capaz de contraerse. Esta clase de rendimiento puede obtenerse mediante un ejercicio isométrico, isotónico, isocinético y, en menor medida, anaeróbico. Todas estas clases de ejercicio tienen la capacidad de incrementar la fuerza muscular, ya que contraen los músculos. La resistencia muscular difiere de la fortaleza muscular por el hecho de que requiere una actuación continuada. En este sentido, la fortaleza

es necesaria para desarrollar una resistencia muscular, pero no ocurre lo contrario: un músculo puede ser fuerte, pero no disponer de la resistencia para continuar rindiendo. Los ejercicios que mejoran el rendimiento requieren menor esfuerzo, pero deben realizarse muchas veces. Tanto la fuerza muscular como la resistencia mejoran mediante ejercicios de índole similar, incluyendo el ejercicio isométrico, el isotónico y el isocinético.

- **La flexibilidad.** Este es el rango de movimiento que una articulación puede desarrollar. Las distintas clases de ejercicios que desarrollan la fortaleza muscular y la resistencia no suelen mejorar la flexibilidad. Asimismo, la flexibilidad es específica de cada articulación, de modo que los ejercicios diseñados para aumentar la flexibilidad tienden a ser bastante variados. Además de constituir un componente de la buena forma física, la flexibilidad también reduce la probabilidad de padecer lesiones provocadas por cierta clase de actividad física, especialmente los ejercicios aeróbicos y anaeróbicos.
- **El rendimiento aeróbico.** De todas las clases de actividad física, el ejercicio aeróbico contribuye fundamentalmente al rendimiento cardiorrespiratorio. El ejercicio aeróbico incrementa enormemente el requerimiento de oxígeno del organismo, haciendo que el aparato respiratorio trabaje más y el corazón bombee la sangre a un ritmo más acelerado. Las investigaciones sugieren claramente que el ejercicio incrementa el rendimiento aeróbico y protege al organismo contra el fallecimiento por enfermedades cardíacas.
- **El control de peso.** Muchas personas se ejercitan para perder peso o para obtener un cuerpo con proporciones más estéticas, mejorando su composición corporal, en otras palabras, el porcentaje de tejido grado del cuerpo o la relación grasa-músculo. Así, el ejercicio

incrementa el tejido muscular y, por tanto, puede modificar esta relación.

- **Beneficios en el campo clínico.** Durante los últimos 35 años, las investigaciones han apoyado cada vez más la hipótesis de que la actividad física se relaciona con una buena salud cardiovascular y una mejora del funcionamiento psicológico. Las investigaciones establecen que una actividad física regular moderada podía reducir la incidencia de enfermedades cardiovasculares, la diabetes, el cáncer de colon y la tensión arterial elevada. Asimismo, la actividad física puede reducir los síntomas de depresión y ansiedad, incrementar la sensación de bienestar y potenciar la capacidad de realizar las tareas cotidianas (Mejía, Serna y Sierra, 1997).

4. Peligros de la actividad física

El ejercicio entraña riesgos y beneficios al mismo tiempo. Los riesgos potenciales son, entre otros, la adicción al ejercicio; en otras palabras, una necesidad patológica y compulsiva de dedicar largos períodos a una actividad física intensa. Asimismo, el ejercicio puede producir lesiones, pero una preparación adecuada, como el estiramiento antes de correr, el uso de calzado adecuado y detenerse cuando las lesiones se presentan, puede reducir dichas lesiones. Incluso es posible que ocurra la muerte durante el ejercicio, sobretodo con personas que presentan enfermedades coronarias. Sin embargo, las personas que practican ejercicio regularmente presentan una probabilidad mucho menor que aquéllas que realizan ejercicio esporádicamente de morir de un infarto ante la práctica repentina de un ejercicio intenso.

5. Conclusión: La adopción de un programa regular de actividad física

Como hemos visto, la adopción del ejercicio físico racionalmente impartido, contrarresta de manera eficiente el sedentarismo, una de las causas del sobrepeso y la obesidad y otorga una mejor calidad de vida a la sobrevivida a la que estamos expuestos a inicios de este siglo. En este sentido, un programa regular de actividad física representa

una alternativa eficiente en la prevención y tratamiento—independiente de la edad y del sexo— de los efectos del estrés.

Sin embargo, el ejercicio no es eficiente en la reducción de peso por si solo a menos que sean grandes cargas de trabajo pero que expone al sujeto a otra serie de alteraciones no deseadas. Sin embargo, un plan de ejercicios científicamente orientado y evaluado bajo parámetros fisiológicos adecuados, aumenta la capacidad funcional de órganos y sistemas y puede corregir una serie de alteraciones metabólicas de este tipo de sujetos llegando al extremo que personas con altos

índices de masa corporal entrenados pueden tener menores índices de morbilidad y mortalidad que aquéllos con peso normal, pero con insuficiente condición física.

En esta situación se recomienda un plan que surja de la interacción racional entre los factores de riesgo que posea el sujeto, su condición biomecánica, su nivel de capacidad funcional y la determinación clara de los objetivos a conseguir. Para ello es necesario diseñar una técnica física acorde al biorritmo que beneficie al organismo y que no lo sobrecargue corporalmente.

BIBLIOGRAFÍA

1. Camacho, M.; Rodríguez, L.; Hernández, J. (1993). *Nivel de actividad física de preparatorianos de San Luis de la Paz*. México.
2. García, M. (1994). *Máxima capacidad aeróbica funcional y lípidos en mujeres adolescentes*. México.
3. Goldbaun, M. (2000). *Estilos de vida y modernidad*. IDRC/CRDI. Montevideo. Publicaciones.
4. Mejía, N.; Serna, L.; Sierra, T. (1997). *Descripción de actitudes y prácticas en estilos de vida saludables en médicos y personal de enfermería*. Metrosalud. Universidad CES.
5. Rodríguez, L. y Díaz, f. (1998). «La participación de los adolescentes en un programa de actividad física y salud». *Rev. Intercontinental*. Extensiones. 5:86-95.
6. Roffé, M. (2000). «El componente psicológico en la práctica de los deportes y las actividades físicas». *Revista de deportes y salud*. Año 5, N° 23, Julio. Buenos Aires.
7. Saavedra, C. (1999). «Rol de la actividad en el sobrepeso y la obesidad». *Revista Educación física y deportes*. Año 4, N° 16, Octubre. Buenos Aires.