
ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD

Conny Ugarte H.

INTRODUCCIÓN

74

El día 7 de abril se celebró, en nuestra patria, el día mundial de la Salud 2002, bajo el lema “*Por tu salud, muévete Perú*”. Lema que enfatiza la importancia de la práctica de ejercicios físicos en el bienestar de las personas. De igual manera, dicho lema constituye un llamado a las personas, las comunidades, y los países para que asocien la acción en pro de la salud con la tarea de salud pública que es la prevención. En la actualidad, existe un consenso generalizado en los estudiosos de la medicina preventiva y de la calidad de vida en aceptar que la actividad física es un factor significativo en el estado de salud de las personas. La práctica regular de actividad física produce numerosos efectos físicos y psicológicos.

En el presente artículo se describen los aspectos conceptuales básicos acerca de la actividad y su relación con la salud de las personas.

LA ACTIVIDAD FÍSICA

Se ha conceptualizado a la actividad física como cualquier movimiento corporal que dé lugar a un gasto de energía (quemar calorías) por encima del nivel

metabólico de reposo. En una palabra significa moverse, mediante formas diferentes como caminar, patinar, jugar, limpiar, bailar, correr, trotar, etc. El cuerpo humano cuando entra en actividad, es decir, cuando los requerimientos en la producción de energía aumentan, prácticamente no existen células, órganos ni sistemas que quedan ausentes o indiferentes a dicho fenómeno: el de **producción de energía**.

Intentando describir lo anteriormente expuesto, podemos decir que en el momento que efectuamos una contracción muscular se secretan a partir del impulso nervioso una serie de *neurotransmisores* que activaran un específico tipo y cantidad de fibras musculares. Estas consumirán los depósitos energéticos que el músculo posee para posteriormente incorporar glucosa sanguínea a sus procesos de combustión. Simultáneamente los pulmones son estimulados a elevar sus niveles de ventilación y el corazón deberá impulsar más sangre por latido y por minuto ya que deberá encargarse del transporte del oxígeno necesario al músculo que lo está requiriendo.

Uno de los aspectos más trascendente durante el ejercicio es el fenómeno de *regulación neurohormonal*. La secreción de catecolaminas, (adrenalina y noradrenalina) por parte de las terminaciones nerviosas y glándulas suprarrenales, promueven numerosos fenómenos fisiológicos que van desde la *liberación de ácidos grasos desde la célula adiposa*, regulan la fuerza contracción y la frecuencia cardiaca y se coordinan con las hormonas pancreáticas (insulina y glucagon) para no dejar al sistema nervioso sin la glucosa necesaria para su propio funcionamiento. Por otro lado, dicho mecanismo adrenérgico, también activa glándulas sudoríparas para efectos de termorregulación y es responsable de la redistribución de los flujos sanguíneos, aumentando la cantidad de sangre en los sectores más comprometidos con el ejercicio y disminuyéndola en el resto. Ante dichos fenómenos el riñón se adecua y retiene sodio y disminuye drásticamente la producción de orina evitando la pérdida de agua, mediante la acción de aldosterona y hormona antidiurética respectivamente.

ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD

La práctica regular de ejercicio físico, produce numerosos efectos físicos y psicológicos, muchos de los cuales desempeñan un papel preventivo. Según Luna y Carrasco (1977) dichos efectos son:

- Un incremento de la capacidad cardiorrespiratoria y muscular del individuo que le coloca en mejores condiciones para realizar con éxito las tareas que la vida cotidiana nos exige.
- Control del peso corporal; junto con la mejora de las condiciones cardiorrespiratorias y musculares debería conducir a una visión más positiva de uno mismo, es decir, a un aumento de la autoestima.
- 76 ➤ Aumento de los niveles de bienestar, generando un estado de ánimo relajado y placentero.
- Mejora de la salud general, menor incidencia de enfermedades; la mejora del estado de salud se traduce, por un lado, en unas condiciones más favorables para evitar el estrés, tanto el derivado de grandes acontecimientos vitales, como el relacionado a los retos que la vida cotidiana nos impone, y, por otro, en la reducción de una de las principales fuentes de estrés: la enfermedad.
- Mejora de la salud general, menor incidencia de enfermedades.
- Oportunidad para establecer relaciones de amistad.

Además de los efectos físicos y psicológicos que acabamos de mencionar, es de suponer que, en muchos casos, la práctica de ejercicio o actividad física estará asociada a una preocupación por la salud y el cuidado del cuerpo.

De otro lado, la actividad física puede reducir los índices de violencia entre los jóvenes, fomentar estilos de vida sin tabaco y reducir otros comportamientos arriesgados como las prácticas sexuales de riesgo o el consumo de drogas ilícitas.

Por tanto, la actividad física es un medio muy útil y asequible para mejorar la salud y el bienestar y prevenir las enfermedades.

¿CUÁNTO Y QUÉ ACTIVIDAD FÍSICA HACER PARA MEJORAR Y CONSERVAR LA SALUD?.

En general, se acepta que cualquier actividad física que se realice es beneficiosa para la salud. La cantidad mínima de actividad física necesaria para prevenir enfermedades es de 30 minutos diarios de actividad de tipo moderado. En términos de calorías ello significa consumir unas 150 calorías. Sin embargo, es importante efectuar un diagnóstico previo antes de iniciar un programa de actividad física sostenido.

El diagnóstico incluye la evaluación de la capacidad física y funcional tanto cardiovascular, como metabólica y osteo-muscular; así como, la observación desde el punto de vista de la eficiencia biomecánica del interesado y de ese modo ver la forma en que se va a llevar a cabo el programa. Lo anterior permite individualizar la forma en que se va a llevar a cabo la actividad física e términos de un trote, un abdominal o un ejercicio de fortificación de piernas o columna, etc.

A continuación mencionaremos, muy genéricamente, algunos tipos de ejercicios a realizar con propósitos preventivos y de mejoramiento de la salud.

Los ejercicios aeróbicos.

Tienen la característica de ser de larga duración, baja intensidad y continuos; benefician los sistemas cardiovasculares, respiratorio y metabólico, los cuales deben ser practicados según las características del sujeto o paciente.

- *El trote*, como uno de los más indicados, moviliza grandes masas musculares y promueve beneficios múltiples a órganos y sistemas pero es algo traumático si no se toman consideraciones como, nivel de capacidad física,
-

longitud de piernas, arco plantar, composición corporal, alineación de columna vertebral y técnica de trote.

- *La bicicleta* es otra forma de no sufrir daños osteroarticulares ya que uno no soporta con sus pies el peso corporal pero ocupa el triple de tiempo utilizado en el trote para equiparar los efectos. Por otro lado, según los factores de riesgo del individuo debe evitar la posibilidad de caídas.
- *La natación y el remo estático*, son los ejercicios más completos desde el punto de vista aeróbico y no son traumáticos si se aprende adecuadamente la técnica.

Los ejercicios anaeróbicos.

78

Están relacionados con la ejercitación de movimientos contra resistencia o de fuerza muscular. Tonifican al músculo, le aumentan su poder de contracción y estimulan la mineralización ósea. En este aspecto existen variadas formas de entrenamiento de sobre carga y que podrían diferenciarse en tres grupos:

- Los ejecutados con el propio peso corporal, que con movimientos respetando leyes elementales de biomecánica o anátomo funcionales, se pueden estimular grandes masas musculares, favoreciendo la fuerza, la coordinación, equilibrio y dominio del cuerpo en movimiento.
 - Los ejecutados en máquinas de fuerza, que permiten aislar cada parte del cuerpo, fijar los segmentos dentro de los límites normales y ofrecen un rango de seguridad importante, pero no se detectan las asimetrías funcionales entre los segmentos, ya que los pesos se vencen o levantan en bloque sin saber que lado o miembro corporal está efectuando más o menos fuerza.
 - Los ejecutados con barras y pesos libres, estimulan la coordinación, el equilibrio y permite detectar si existen diferencias entre la capacidad funcional entre los segmentos corporales. Requieren la supervisión y/o compañía constante y de un importante proceso de aprendizaje previo.
-

BIBLIOGRAFÍA

Aarón, D.J.; y Laporte, R.E. (1997). *Physical activity, adolescence and health: an epidemiological perspective. Exercise and Sport Sciences Reviews*. 25: 391-405.

García, M.R. et al. (1997). *Máxima capacidad aeróbica funcional y lípidos en mujeres adolescentes. En XXXVII Congreso Nacional de Ciencias Fisiológicas*. Buenos Aires.

Luna, M. y Carrasco, T.J. (1997). *El ejercicio físico como estrategia para la prevención del consumo de drogas. En Buela-Casal, G; Fernández, L. y Carrasco, T. Psicología Preventiva*. Madrid. Pirámide. Pp. 217-228.

Rodríguez, L; Díaz, F. y Camacho, M. (2000). *Salud y Actividad física para los jóvenes del nuevo milenio. En Revista Digital: Educación Física y Deportes*. Buenos Aires. Año 5-Nº 19.

