



**INSTITUTO SUPERIOR DE CULTURA FÍSICA
" MANUEL FAJARDO "**
PROVINCIA CIENFUEGOS

"La Actividad Física y la Salud"

Autora: Lic. Yeny Calderón Villa

Lic. Yolaine Basulto Vázquez

Introducción

Disímiles son las pretensiones del hombre actual, más cuando vivimos en un mundo lleno de ambiciones y contradicciones, que propician a diario una expectativa superior en el futuro. "Entre las aspiraciones y deseos del ser humano, el que aparece con más fuerza, es el de tener salud", así lo revela el resultado de las grandes encuestas; (De Miguel, 1996).

Indicadores como las enfermedades no transmisibles, algunas enfermedades genéticas y las provocadas por los virus y bacterias, han disminuido mucho, lo que ha permitido una mayor duración de la vida; en cambio, las llamadas enfermedades crónicas no trasmisibles (como la obesidad, el asma, el suicidio, el alcoholismo, la drogadicción, las enfermedades de transmisión sexual, las muertes por hechos violentos y accidentes), no han corrido la misma suerte y hasta han aumentado en muchos casos. "Podríamos afirmar que si bien duramos más, también sufrimos más" (Licea, 2002), citado en Menéndez Díaz (25, 291).

A la luz de los acontecimientos actuales, se puede decir que son diversos los autores que sobre el detrimento de la salud han reflejado su criterio en el mundo moderno. Especialistas del tema plantean que, "en este inicio de siglo y de milenio, la investigación biológica y médica, ha demostrado que la mayoría de las veces, el deterioro de la salud, está directamente relacionado con la ausencia de la actividad física" (Torres, García y Cervantes, 2000 y Menéndez, 2005). Otro criterio vertido sobre la importancia de la actividad física, en la prevención de un número elevado de enfermedades en el mundo actual refleja que, "La mayor parte de las enfermedades que matan, invalidan o hacen sufrir a los habitantes de las ciudades industrializadas, pueden mejorarse o incluso prevenirse con una actividad física regulada" Menéndez Díaz 2005 (25, 291).

Todo lo anteriormente planteado, pone de manifiesto la oportunidad que tienen casi todos los seres humanos de realizar actividad física muchas

veces involuntariamente, pues se encuentra presente en gran parte de las actividades cotidianas. No es menos cierto que, aunque la tenemos presente en la vida diaria, el adelanto de la ciencia y su desarrollo conlleva en muchas ocasiones al acomodamiento del ser humano y la reducción de la realización de actividad física. Debemos tener siempre presente, que la actividad física que podamos realizar desde la niñez, así como el hábito de la misma contribuirá a mantener la salud del futuro, pues "la actividad física disminuye con la edad y su práctica es un indicador de salud orgánica y psicológica.

Desarrollo

Antecedentes históricos de la Actividad Física para la Salud.

La actividad física ha sido connatural al hombre desde el origen del mismo, puesta de manifiesto en actividades de supervivencia (caza, pesca, agricultura, etc). Así fue el surgimiento del hombre, luego las construcciones antiguas, las pinturas, los libros y con el pasar del tiempo surgieron también los ejercicios con fines terapéuticos que desde la antigüedad aparecieron en grabados en los años 2000 y 3000 a.n.e. en la antigua China, relacionando los movimientos con la acción terapéutica.

Se ha demostrado en algunos documentos muy antiguos que eran utilizados los ejercicios como un procedimiento para la formación de ciudadanos sanos, utilizándolos a su vez para alcanzar la prolongación de la vida en los seres humanos. Se puede afirmar que el empleo de la actividad física en función de la salud, tanto en el aspecto terapéutico como profiláctico, es milenario y ha estado contemplada en las civilizaciones más avanzadas a través de la historia de la humanidad.

En la actualidad, la relación de la actividad física y la salud tiene un nuevo enfoque, debido a que en los últimos tiempos los avances tecnológicos, la industrialización y los logros de la ciencia en todos los sectores, específicamente en la medicina, han traído aparejado de una forma acelerada dos circunstancias paradójicas para la salud, por una parte, de forma positiva, lograr en gran medida

la erradicación de las enfermedades transmisibles que eran el flagelo de la humanidad y un incremento de la esperanza de vida, pero por otra, han disminuido la actividad física natural de los hombres, convirtiéndose estos en cada vez más en sedentarios con sus consecuencias negativas para la salud (Pérez Fuentes).

El papel que desempeñaba el ejercicio físico a principios del siglo XIX, era fundamentalmente terapéutico. Estaba ligado a problemas de higiene y salubridad de una sociedad que empezaba a sufrir las consecuencias de la revolución industrial, es decir una sociedad de segunda ola . Sin embargo, existe hoy en día, una gran diferencia entre la orientación terapéutica de principios de siglo y las demandas actuales, puesto que hoy día el entorno sociocultural y las condiciones de vida parecen marcar la diferencia. El incremento de las enfermedades modernas, el apoyo científico y médico a la actividad física frecuente y continuada, y el ambiente a favor de una medicina preventiva que reduzca los costos de la tradicional medicina curativa, convierten al ejercicio y la actividad física en elementos importantes de prevención.

- Actividad Física y sus componentes relacionados con la Salud.

De gran importancia para la vida ha sido siempre la práctica de la actividad física; y en los momentos actuales cobra aun mucho mayor valor. Según el autor de uno de los libros relacionados con el tema, no solo los años que la persona cumple serán el termómetro para medir la calidad de vida del ser humano, sino que debemos tener presente también el período que ha estado libre de enfermedades crónicas y puede disfrutar de la vida. El mismo lo refleja al expresar, "Para optar por una calidad de vida en el ser humano no solamente debemos tener en cuenta el total de años vividos, sino la calidad con que los ha vivido" (Sánchez Bañuelos).

Muchas han sido las teorías surgidas para relacionar la actividad física y la salud, encontrando de forma precisa la acción favorable que ejerce una sobre la otra. Si nos detenemos a observar alguno de los enfoques teóricos que pueden servir de

soporte a una explicación racional de la relación entre la actividad física y sus efectos en la salud, podremos vivir más convencidos que el cuerpo humano necesita actividad física para conservar la salud. Según algunos autores, el entorno social y cultural y las condiciones actuales de vida marcan las diferencias entre las orientaciones terapéuticas de principios de siglo y las preocupaciones más recientes sobre temas relacionados con la salud. Se debe recordar que ya durante este último período existió un incremento de diferentes enfermedades, especialmente las no transmisibles; además de existir un apoyo científico y médico a la actividad física frecuente y continuada, y el ambiente favorable hacia la medicina preventiva que reduzca los cortes de la tradicional medicina curativa. Esto permitiría convertir al ejercicio y a la actividad física en importantes elementos de prevención.

La perspectiva orientada al bienestar, considera que la actividad física, contribuye al desarrollo personal y social; de forma general trata de ver en ella un elemento que puede contribuir a mejorar la existencia humana más allá de la supervivencia, permitiendo hablar de calidad de vida. Es ver la actividad física como diversión, que nos llena de satisfacción al sentirnos bien, al conocernos mejor. Aunque hasta el momento hemos venido hablando sobre los beneficios de la actividad física para la salud en niños y adolescentes, no debemos de olvidar que en los adultos también presenta una importancia considerable surte el ejercicio físico un efecto positivo para la salud.

Se ha podido constatar los beneficios que se le adjudican a la práctica de la actividad física; pero estos beneficios no sólo dependen de la actividad física, sino se debe tener presente en cada actividad los contenidos, volumen e intensidad de las mismas, de acuerdo a las características y circunstancias del individuo, que según Torres Guerrero), son los factores que deben ser concretados en un programa de actividad física orientada hacia la salud. Libros, artículos, epígrafes y un sin número de documentos han sido realizados por especialistas que, sobre el tema de la actividad física y su estrecha relación con la salud, han dedicado largas horas de desvelo, varios de ellos han incursionado en la importancia de la misma para los obesos, que pueden verse, como uno de

los más necesitados; observando la efectividad de esta práctica en una dolencia que sufre una gran parte de la población mundial, la obesidad.

Con independencia de que el primer criterio que vertimos sobre la relación entre actividad físico - deportiva y la salud es positiva, no podemos ocultar que, "un exceso de la misma puede ser causa de daño sobre la salud, hecho evidenciado, por ejemplo, en las lesiones agudas producidas por una inadecuada práctica física, o el envejecimiento prematuro que se produce en el organismo de los deportistas de élite, dado el alto grado de exigencia al que someten su cuerpo" (Bouchard, 1990). Encontramos a su vez a Shephard, (1995) quien señaló, el riesgo de la prevalencia de un excesivo ejercicio físico en relación con un equilibrio energético negativo, sobre todo en modalidades deportivas de competición en las cuales, se ejerce una fuerte presión sobre el peso corporal en relación con la apariencia personal y la delgadez. Otro especialista en el tema expresó, "La adicción o dependencia del ejercicio es otro de los problemas señalado por diferentes autores" (Sánchez Bañuelos,2005).

Aunque el ejercicio físico ofrece un sin número de beneficios para la salud, que superan potencialmente la incidencia negativa, no se debe de omitir como comentábamos en el párrafo anterior, algunos efectos que de carácter perjudicial ostenta el mismo. Así mismo, el Congreso de Cardiólogos Europeos de 1992 reunidos en Barcelona resalta que "La actividad física realizada de forma compulsiva empieza a considerarse como un factor de riesgo cardiovascular" (R Velázquez, 1988).

Hoy día existe un acuerdo general acerca de que la práctica de ejercicios físicos es fundamental para el fomento de la salud y para la protección y restauración de la misma; sobre todo en lo concerniente a Enfermedades Crónicas no Transmisibles (E.C.N.T), (Orduñez, 1993 y Vázquez, 1996),.enfoca el tema de los riesgos de la actividad física de la siguiente manera:

Siguiendo a Blasco (2000) dichos riesgos se derivan de dos fuentes potenciales:

- > La que surge del propio marco en el que se desarrolla el ejercicio (objetos y medio ambiente en el que se lleva a cabo).

- > El "mal uso" del ejercicio, que comprendería dos aspectos el uso inadecuado y el abuso.

- > Riesgos derivados del marco en que se realiza el ejercicio.

Vestimenta inadecuada (para el frío, el calor, la lluvia), no cloro en las piscinas (infecciones, otitis).

En lo referente al Jogging, en Estados Unidos se reporta que anualmente un 38 % de los practicantes de Jogging sufren accidentes.

- Riesgos derivados del mal uso del ejercicio.

Uso Inadecuado: Constituye el primer riesgo iniciar una actividad física sin un chequeo médico; del mismo modo podemos encontrar la ausencia de realización de un calentamiento adecuado y la ejecución de ejercicios incompatibles con las aptitudes del sujeto, pues pueden traer como consecuencia fracturas y lesiones. McGeorge (1992) propone al respecto, que se deben evaluar los ejercicios a realizar y analizar las ventajas y desventajas de cada uno de ellos. En función de esta evaluación, lo más sensato sería evitar aquellos ejercicios en los que el costo, es decir, los riesgos, superen a los beneficios y elegir ejercicios alternativos (52). Algunos autores plantean, que entre las partes del cuerpo humano más vulnerable ante las lesiones por una deficiente ejecución del ejercicio físico a largo plazo, podemos tener las rodillas, la espalda, el cuello. Por esta razón, para evitar estos riesgos, se debe hacer ejercicio utilizando la técnica correctamente, a una velocidad, correcta alineación de las articulaciones y respirar de forma natural.

En determinados acontecimientos extremos, la práctica de la actividad física puede llevar a lo que se denomina como muerte súbita por ejercicio. Pudieran estar propensas en estos casos, las personas que posean ciertas afecciones cardiovasculares y con adaptación insuficiente respecto al esfuerzo que pretende realizar. La adicción o dependencia del ejercicio

constituye otro problema que desde el punto de vista comportamental ha sido señalado por diversos autores, como uno de los factores de riesgo de la práctica de la actividad física, aunque este fenómeno no representa, en muchos casos, un efecto negativo y puede tener incluso algunos beneficios psicológicos. Solo en casos extremos, este síndrome de dependencia se puede caracterizar por el hecho de que el individuo se involucre excesivamente en la práctica del ejercicio físico, de forma que lleva a constituir una obsesión para él, convirtiéndose en un impedimento para que realice el resto de las actividades que le corresponden en la sociedad.

Lamb (1996), Citado por Junco Cortés (1998) al igual que los autores anteriores, acepta que existen muchos beneficios potenciales que pueden derivarse del ejercicio regular, sobre todo desde el punto de vista preventivo y terapéutico. Pero también reconoce que los practicantes no están exentos de efectos nocivos por la aplicación de un programa de ejercicios pobremente diseñados, e incluso señala, que existen daños potenciales que podrían derivarse de programas bien concebidos y realiza un análisis de forma muy interesante de varios de ellos:

- > Lesiones de uno o varios componentes del sistema osteomioarticular (huesos, cartílagos, ligamentos, tendones, músculos y articulaciones).

Resultan ser las más frecuentes entre los tipos de lesiones, pudiéndose evitar fácilmente con una adecuada dosificación del volumen e intensidad del ejercicio, y tener en cuenta el estado físico actual, sobre todo del que inicia la práctica, así como lesiones previas que pudiesen estar subyacentes y ser exacerbadas por el incremento de la actividad física.

- > El infarto del miocardio durante el ejercicio.

Son extremadamente raros los ataques al corazón ocurridos durante los entrenamientos o pruebas en sujetos normales o pacientes cardíacos. No obstante, es simplemente reconocido por aquellas personas que conducen estas pruebas, que las personas que padezcan de dolor en el pecho,

congestión cardiaca, perturbaciones del ritmo cardíaco o alguna fatiga, no deben ser sometidos a ejercicios que demanden de grandes esfuerzos; debiendo ser cuidadosamente controlados para poder detectar de inmediato cualquier signo que denote una amenaza de problema cardíaco. Podemos resumir, que el peligro surge cuando se realizan ejercicios inapropiados por sujetos no preparados de forma idónea para la actividad en cuestión. Para las personas normales que comienzan un programa adecuado y progresivo de ejercicios, no debe existir casi ningún riesgo de sufrir un ataque cardíaco durante la ejercitación. <importante considero recordar que estos ataques cuando aparecen, generalmente se producen al dormir o al descansar>.

> La enfermedad por calor durante el ejercicio físico.

La realización de ejercicios fuertes en condiciones de una elevada temperatura ambiental y humedad, pudiera provocar un fallo de los mecanismos reguladores de la temperatura corporal, que pueden ser el motivo de un colapso, e inclusive, provocar la muerte. El consumo de agua fría a intervalos regulares durante el tiempo que se prolonguen los ejercicios o restringiendo la duración de los ejercicios cuando existan condiciones ambientales adversas, puede reducir el riesgo.

Conclusiones

Resumiendo de forma general la importancia que posee la actividad física en función de la salud, una de las terapias profilácticas más usada y recomendada es la práctica sistemática de ejercicios físicos, fundamentalmente aeróbicos. De acuerdo a todo lo analizado anteriormente la actividad física aeróbica provoca un aumento en las capacidades físicas de nuestro organismo, fuerza, rapidez, resistencia. Al sacar a nuestro organismo de la homeostasis el reposo, lo obligamos a funcionar mejor, activamos las vías metabólicas energéticas, aumentamos la circulación de lipoproteínas que recogen el exceso de colesterol y lípidos que tenemos. Se movilizan minerales que contribuyen al equilibrio ácido-básico. Se estimula el recambio celular. Se oxigenan más nuestras células nerviosas. Se excretan sustancias tóxicas a través del sudor y de la ventilación pulmonar .

Bibliografía

1. Menéndez Díaz, Jorge Luis (2005). Evaluación de un plan de intervención para el tratamiento rehabilitador del Asma bronquial moderada dentro de las clases de educación física en niños de 6 y 7 años. Tesis Doctorado (Doctorado en ciencias del deporte). España. Universidad de Granada
2. Meyer, Jean (2006) Sedentarismo y obesidad merman la calidad de vida de la población. Disponible [en http://www.gordos.com](http://www.gordos.com). Consultado el 17 de junio del 2009
3. Meyer-Andersen (2007). *Aerobic*, Ed: Martínez Roca
4. McGinnis, M, (2000) Aerobics, origen y beneficios. Disponible en: <http://www.puntofape.com/aerobics-origen-y-beneficios-1525/> Consultado el 17 de junio del 2009.
5. McWhirter, J.; McWhirter, B.; McWhirter, A. y McWhirter, F. (1993). *At risk youth a comprehensive response*, Estados Unidos: Brooks/Cole Publishing Company.