



## **Recursos y materiales de apoyo**

### **Lectura. Deporte y actividad física. La importancia de estar activo**

Tradicionalmente la práctica deportiva y la actividad física se asumen como una acción relacionada con la salud, la prevención de enfermedades y la solución de problemas físicos o estéticos ...y aún para enmendar problemas de carácter emocional ¡lo cual es cierto!

El deporte involucrar reglas, rutinas y competencia, lo que obliga al individuo a coordinar mente y cuerpo para alcanzar un fin. Si bien es cierto que muchos empiezan a practicar deporte desde niños, en una gran mayoría de casos es posible iniciar posteriormente ¡con las debidas limitaciones! En efecto, en el artículo Ejercicio: cuándo consultar primero con el médico, escrito por el personal de Mayo Clinic, se detallan los casos en los que el ejercicio NO está recomendado.

Resulta claro que la aptitud física es diferente en cada individuo, vista esta como la habilidad para llevar a cabo las actividades diarias con vigor y atención (alertness), sin provocar fatiga y con amplia energía para disfrutar el tiempo libre y para enfrentar emergencias imprevistas. La aptitud física incluye aspectos como la resistencia cardiorrespiratoria, la resistencia musculo-esquelética, la fuerza musculo-esquelética, la potencia musculo esquelética, flexibilidad, agilidad, balance, tiempo de reacción y la composición corporal.

Por su parte, la condición física representa el potencial del organismo para enfrentar retos desde un punto de vista físico. Podemos definirla como la suma ponderada de las diferentes capacidades físicas.

En el ámbito de la salud son tres las capacidades físicas fundamentales: la resistencia aeróbica, la fuerza y la flexibilidad.

La resistencia aeróbica o cardiovascular es el pilar de todo programa de actividad física por las adaptaciones que produce: metabólicas, cardiovasculares y cardiorrespiratorias. La fuerza y la flexibilidad son básicas para el buen funcionamiento del aparato locomotor, sin olvidarnos de otras capacidades como la coordinación y el equilibrio.

Practicar algún deporte o realizar actividad física de forma regular, a lo largo de los años, produce un efecto positivo a corto, mediano y largo plazo en la salud y la calidad de vida.

Como ya estudiamos, la práctica de una actividad física regular es una de las herramientas más eficaces para la prevención de enfermedades, sin embargo, hacerlo sin supervisión puede generar consecuencias negativas para la salud.

Toma en cuenta los siguientes puntos, son recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud:

- La actividad física es buena para el corazón, el cuerpo y la mente.
- Cualquier cantidad de actividad física es mejor que ninguna, y cuanta más, mejor, siguiendo las indicaciones de cuidado necesarias.
- Toda actividad física cuenta.
- El fortalecimiento muscular beneficia a todas las personas.
- Demasiado sedentarismo es malsano.
- Todas las personas se benefician al incrementar la actividad física y reducir los hábitos sedentarios.