



tu mejor golpe!

www.tiroganador.com.ar

BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FISICA SOBRE LA SALUD

En la actualidad parece claramente demostrado que el llevar una vida físicamente activa produce numerosos beneficios, tanto físicos como psicológicos para la salud.

Para definir el término salud, es necesario realizar un encuadre de acuerdo a varios factores: la percepción y vivencia que cada persona tiene de ella, lo que se considera como "normal", el nivel socioeconómico, religión, forma de vida y cultura, los cuales aportan el patrón que define la forma de estar o de ser sano.

Según la O.M.S. (Organización Mundial de la Salud), la salud se puede definir como "el estado de completo bienestar físico, mental y social y no sólo la ausencia de enfermedades".

Una de los objetivos para la realización de actividad física es la búsqueda de ese estado de bienestar que se acerque al concepto individual de salud como componente básico de la calidad de vida. El cuerpo humano ha sido diseñado para moverse y requiere por tanto realizar ejercicio de forma regular para mantenerse funcional y evitar enfermar.

La actividad física implica movimiento corporal voluntario con gasto energético mayor que el del reposo, para mantener algún grado de acondicionamiento físico.

Durante nuestra infancia y adolescencia la mayoría de nosotros mantiene un nivel de actividad física suficiente y necesaria para nuestro desarrollo físico, psicológico y social, la cual se realiza por medio del juego y el deporte. Pero a medida que nos convertimos en adultos las posibilidades de mantener estos niveles se van reduciendo.

Estudios estadísticos demuestran que la tasa de sedentarismo a nivel mundial es muy elevada. A diferencia de generaciones precedentes, cada vez son menos los que realizan, ya sea en el trabajo o en el tiempo de ocio, actividades que impliquen algún tipo de trabajo físico (trabajo de oficina en posición sentado, uso prolongado de computadoras, excesivas horas frente al televisor, etc.).

Existe evidencia suficiente que prueba que aquellos que llevan una vida físicamente activa pueden obtener los siguientes beneficios para su salud:

- Aumenta la esperanza de vida a nivel poblacional: las poblaciones más activas suelen vivir mayor cantidad de años que las inactivas o sedentarias.
- Disminuye el riesgo de mortalidad por enfermedades cardiovasculares en general.
- Previene el desarrollo y disminuye los factores de riesgo cardíaco: obesidad, hipertensión arterial, hipercolesterolemia, diabetes, como así también fortalece al músculo cardíaco.
- Mejora el intercambio gaseoso a nivel pulmonar y tisular: aumenta la capacidad de los pulmones para transportar oxígeno a los tejidos del cuerpo.
- Aumenta la fuerza muscular, el equilibrio, la flexibilidad y la coordinación muscular mejorando nuestra capacidad funcional para realizar actividades de la vida diaria.



tu mejor golpe!

www.tiroganador.com.ar

BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FISICA SOBRE LA SALUD

- Ayuda a mantener la estructura y función de las articulaciones: la actividad física de intensidad moderada, no produce daño articular y por el contrario puede ser beneficiosa para combatir patologías como la artrosis, osteoporosis, etc.
- Favorece el desarrollo cognitivo e intelectual.
- Mejora la imagen personal y permite compartir una actividad con la familia y amigos.
- Ayuda a combatir y mejorar los síntomas de la ansiedad y la depresión, y aumenta el entusiasmo, el optimismo y mejora la calidad del sueño.

Cabe destacar que la práctica habitual de actividad física, deberá ser realizada a una intensidad adecuada al menos 3 días a la semana, por alrededor de 30 minutos en forma continua.

Deberá ser acompañada de una dieta balanceada que aporte nutrientes en cantidades necesarias por intermedio de los alimentos, incluyendo hidratos de carbono (panes, pastas, cereales, arroz), proteínas (carne vacuna, pollo, pescado, cerdo, huevos, legumbres), frutas, verduras, y lácteos (leche, queso y yogur), lo que contribuirá al buen desarrollo y funcionamiento de nuestro organismo.

Por último, se aconseja realizar controles periódicos de salud por intermedio de profesionales especializados para tal fin (médicos, nutricionistas, kinesiólogos, profesores de educación física) quienes buscarán los medios necesarios y las soluciones adecuadas para mejorar nuestra calidad de vida.

Daniela Palazzo

Lic. en Kinesiología y Fisiatría

MN N° 9156