

EL EJERCICIO FÍSICO COMO PROMOTOR DE UNA VIDA SANA.

Realizado por:



Felipe Rodríguez Castañeda

Fisioterapeuta Mg. Salud Ocupacional (C)

rodriguez.felipe84@gmail.com

Al menos un 60% de la población mundial no realiza la actividad física necesaria para obtener beneficios para la salud (1). El actual ritmo de vida, donde la tensión emocional y el desestrés (estrés negativo) son cada vez más frecuentes(2), donde las nuevas modalidades de trabajo, exigen mayores demandas mentales, con tareas cada vez más sedentarias; donde la persona pasa muchas horas frente a un computador o frente a un escritorio y donde las ocupaciones domésticas y laborales absorben la mayor parte del día útil (3), quedando poco o ningún tiempo libre para invertir en la familia, en la salud y en aquellas actividades que nos construyen como personas. Otro tópico que hay que considerar, son los actuales medios de transporte, que cada vez disminuyen la posibilidad de que la persona camine para desplazarse de un lugar a otro.

Ese actual ritmo de vida, cada día nos acerca más a ser parte de esa población expuesta a factores de riesgo para desarrollar enfermedades crónicas no transmisibles, entre ellas las enfermedades cardiovasculares tales como la hipertensión, diabetes, obesidad, alteraciones en los ácidos grasos corporales (dislipidemia), las cuales en Colombia son la principal causa de mortalidad y de disminución de la calidad de vida (4).

Son muchas las herramientas con las que contamos para prevenir el detrimento de la salud que nos genera “el actual ritmo de vida”, entre ellas se mencionan: *Alimentación balanceada, la promoción de la salud mental y el ejercicio físico*. Estas herramientas deben incorporarse a la vida de forma paulatina hasta consolidarse como un *hábito de vida*.

En el presente artículo abordaremos los beneficios del ejercicio físico y la forma adecuada de realizarlo para tener una vida más sana y motivamos al lector para que lo incorpore como un hábito de vida propio.

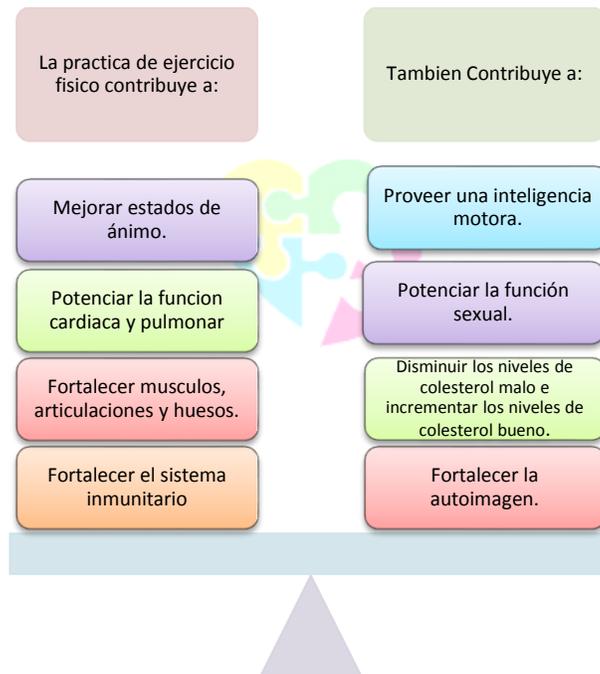
Comenzaremos por decir que todos estamos en capacidad de realizar ejercicio físico. Dependiendo de estado de salud y de nuestra condición física; lo podremos realizar de forma autónoma si no

estamos enfermos o desacondicionados de forma extrema; o con asesoría de un profesional experto en el tema si nuestra salud o nuestra condición física están comprometidas.

La dosis apropiada varia acorde al propósito para el cual se realiza el ejercicio; sin embargo con miras a promover salud general, se recomienda un mínimo de 40 minutos, con una frecuencia de 4 veces por semana y una intensidad de realización moderada (5).

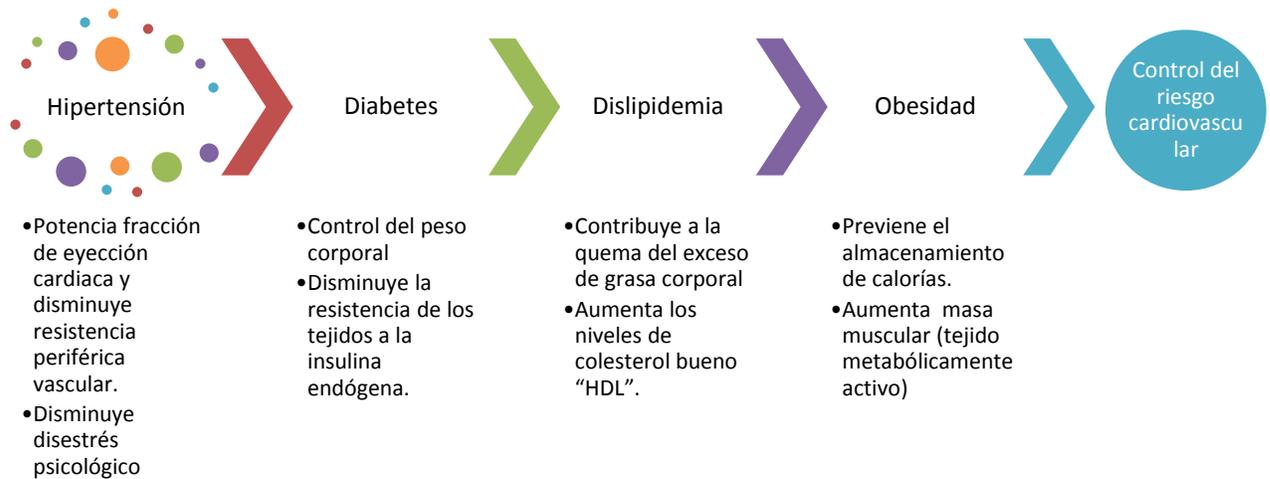
Los beneficios obtenidos con el ejercicio físico, realizado de forma constante y juiciosa, son ampliamente documentados y experimentados por la persona que se motiva a implementarlo como un hábito de vida. A continuación se hará mención de algunos de los beneficios más importantes del ejercicio físico.

BENEFICIOS DEL EJERCICIO (6)



Fuente: Creación del autor.

Los anteriores beneficios, sumados a los múltiples reportados por la literatura científica (7), permiten comprender que el ejercicio físico es un factor protector encaminado a prevenir la ocurrencia de enfermedades crónicas no trasmisibles, especialmente las aquellas relacionadas con los factores de riesgo cardiovascular, siendo reconocido el ejercicio físico como un coadyudante en la prevención de múltiples problemas de salud tales como:



Fuente: Creación del autor

Ahora bien, debe haber una clara diferenciación entre *actividad física* y *ejercicio físico*. La primera es toda actividad que implique movimiento corporal: asearse, realizar labores domésticas, subir escaleras, ir y venir al trabajo, pasear caminando incluso, la misma actividad laboral. El propósito de actividad física, es un fin *funcional* diferente a ejercitarse (7).

El ejercicio físico es una forma especializada de hacer actividad física, de forma programática y ordenada, exigiendo unos requisitos mínimos, los cuales son:

Saber que tan duro voy a ejercitarme (intensidad), durante cuánto tiempo lo voy a hacer (duración) y cuantas veces a la semana lo voy a hacer (frecuencia) a estos criterios de les llama **dosificación del ejercicio** y varia acorde al propósito para el que se requiera. Se mencionaba en líneas atrás, que con fines de mantener salud en general, la OMS recomienda 150 minutos de ejercicio semanal, distribuidos en 4 sesiones semanales de aproximadamente 40 minutos de duración, con una intensidad moderada.

Planear la sesión de ejercicios, teniendo en cuenta que una buena sesión de ejercitación debe componerse como mínimo de 3 momentos: *calentamiento*, al cual se le dedica un 10% de la sesión. Actividad central en la cual se realiza trabajo cardiovascular y fortalecimiento de brazos, pierna, abdomen con una dedicación promedio del 70% de la sesión y enfriamiento, momento en el cual se realizan ejercicios de relajación y distensión muscular y al cual se recomienda dedicarle un 30% de la sesión.

Vestir una ropa cómoda y fresca; preferiblemente en algodón o en un tejido sintético respirable, preferiblemente de colores claros y previniendo que la ropa empleada, limite el movimiento corporal. Algunos expertos recomiendan que la talla de ropa deportiva sea un poco mayor a la empleada en la vestimenta cotidiana. *Los zapatos* deben garantizar comodidad y estabilidad al pie; recomendando que los mismos posean cordones a fin de ajustar el zapato al pie cada vez que se ponga, también hay que considerar, que el calzado posea arco interno reforzado a fin de mantener el peso del cuerpo cuando se pisa en un solo pie; otro aspecto a tener en cuenta es que la capellada del calzado (parte delantera del zapato) sea amplia, a fin de que permita un correcto posicionamiento de los dedos. Se debe evitar el uso de zapatos que terminan en punta. Finalmente, se recomienda que el apoyo del talón del zapato deportivo sea en un material blando, a fin de promover la absorción de cargas.

Si, la práctica se realiza al aire libre, conviene el uso de gorra, y bloqueador solar con factor de protección UV mayor al 50 %. Y si el día es muy soleado, conviene también el uso de anteojos con filtro UV.

A la ropa, calzado y accesorios deportivos, se les llama Indumentaria para el ejercicio y ello permiten una práctica segura y confortable.

Cuando el ejercicio se enmarca en una disciplina deportiva, la indumentaria se hace más especializada y responde a las necesidades biomecánicas del deporte.

Un cuarto aspecto a tener en cuenta es el espacio donde se realizara la práctica deportiva, pues se deberá preparar un espacio físico confortable, limpio y agradable para realizar la práctica, ello es un determinante en la motivación para continuar a futuro. En términos generales se debe evitar espacios: ruidosos, calurosos, con presencia de mosquitos u otros vectores y espacios donde la posibilidad de ser interrumpido sea alta. Sea en casa o fuera de ella estos aspectos deben considerarse antes de planear la práctica.

Finalmente, otro aspecto básico a tener en cuenta al realizar ejercicio es la hidratación. Como regla general el ejercicio genera una pérdida de fluidos en forma de vaporización y sudoración; dicha perdida varía de acuerdo a la temperatura medioambiental, a la intensidad de la ejercitación y al peso de la persona, sin embargo, basta con saber que dicha perdida debe ser recuperada durante y posterior a la realización del ejercicio físico y que la forma de recuperarlo puede considerarse según lo descrito a continuación:

Si, la sesión de ejercicio dura hasta 90 minutos, la cantidad de líquido a reponer varía entre 500 a 1000 ml. Y se podrá emplear agua como bebida hidratante.

Si, la sesión de ejercicio dura entre 90 y 120 minutos se deberá reponer entre 1000 y 1500 ml y se recomienda hidratar con una bebida hipertónica. (Gatorade, Active, Power), las cuales fuera de líquido contienen sales minerales y glucosa.

Se recomienda que la rehidratación en todos los casos, sea fraccionada, en tomas de 100 ml durante la sesión de ejercicio; posterior a la sesión la hidratación podrá hacerse en tomas de 250 ml, ello con el fin de no sobre distender el estómago y facilitar procesos de absorción del líquido hidratante.

Considerando todos estos elementos, nos disponemos a disfrutar del ejercicio físico y a gozar de sus beneficios a corto, mediano y largo plazo, los cuales son transformadores y promotores de salud y vida.

Referencias

1. JEBB, Susan A.; MOORE, Melanie S. Contribution of a sedentary lifestyle and inactivity to the etiology of overweight and obesity: current evidence and research issues. *Medicine and science in sports and exercise*, 1999, vol. 31, no 11 Suppl, p. S534-41.
2. RUBIO VALDEHITA, Susana, et al. LA CARGA MENTAL COMO FACTOR DE RIESGO PSICOSOCIAL. DIFERENCIAS POR BAJA LABORAL. *Ansiedad y estrés*, 2010, vol. 16.
3. Cruz AC, Noriega M, Garduño M de los Á. Trabajo remunerado, trabajo doméstico y salud: las diferencias cualitativas y cuantitativas entre mujeres y varones. *Cad Saude Publica* [Internet]. 2003;19(4):1129–38. Available from: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-311X2003000400034
4. Ministerio de Salud y protección Social. Dirección de Epidemiología y Demografía. Grupo ASIS. Análisis de Situación de Salud (ASIS) Colombia, 2016. 2016;1–163.
5. World Health Organization. Recomendaciones Mundiales sobre Actividad Física para la Salud. Geneva WHO Libr Cat [Internet]. 2010;(Completo):1–58. Available from: http://scholar.google.com/scholar?hl=en&btnG=Search&q=intitle:Recomendaciones+Mundiales+sobre+actividad+F?sica+para+la+salud#4%5Cnhttp://whqlibdoc.who.int/publications/2010/9789243599977_spa.pdf
6. NARANJO, Luis Hernando Arboleda. Beneficios del ejercicio. *Hacia la promoción de la salud*, 2015, vol. 8, no 1, p. 86-100.
7. CHAN, Catherine B.; RYAN, Daniel AJ; TUDOR-LOCKE, Catrine. Health benefits of a pedometer-based physical activity intervention in sedentary workers. *Preventive medicine*, 2004, vol. 39, no 6, p. 1215-1222.