

INDUMENTARIA PARA LA EJERCITACIÓN SEGURA Y EFICIENTE.

Felipe Rodríguez Castañeda

Docente

Ft. MSO.

www.ryr-asesores-sst.com

rodriguez.felipe84@gmail.com

Durante la ejercitación el cuerpo incrementa la frecuencia y amplitud de movimiento, las múltiples contracciones musculares aumentan paulatinamente la tasa metabólica, generando una mayor temperatura corporal y produciendo sudoración.

Al pensar en la indumentaria adecuada para realizar el ejercicio físico, se debe buscar dar solución a cinco necesidades específicas inherentes al rendimiento físico y al bienestar derivado del ejercicio:

1. Libertad de movimiento
2. Adecuado intercambio Calórico
3. Absorción de la sudoración
4. Soporte y Confort.
5. Protección contra los rayos UV.

Pero, ¿cuál es la indumentaria básica para realizar una ejercitación adecuada y confortable?

Hablando de los aspectos básicos, se debe tener en cuenta:

- Ropa (Interior, Camiseta, pantalón, sudadera o pantaloneta)
- Calzado.
- Protección contra los rayos UV (Gorra y protector solar)

Cada uno de estos aspectos debe ser sometido a evaluación, a fin de elegir la mejor opción.

A continuación se detallaran recomendaciones relacionadas con cada uno de estos aspectos.

Ropa para ejercitarse.

El primer aspecto a tener en cuenta es que el deportista esté a gusto con el diseño de la prenda; pues podemos contar con una prenda que cumple los demás requerimientos de seguridad para la ejercitación, pero si no es del agrado del deportista, probablemente no será usada.

El segundo aspecto a tener en cuenta es el textil con que se confecciono la tela; Se recomienda que la prenda sea 100% en algodón, a fin de promover un adecuado intercambio calórico y una aceptable absorción del sudor. Las prendas elaboradas en algodón gozan de un mayor espacio entre fibras, lo que facilita la “respiración tisular”, a su vez las microfibrillas poseen propiedades de absorción, lo que facilita la retención del sudor, previniendo el acumulo del mismo en los pliegues dérmicos, con la concomitante predisposición de un ambiente apto para la formación de hongos, o la génesis de dermatitis electrolítica (Ver Imagen 1)



© Can Stock Photo - csp10362868

A.



B.

Imagen 1 Comparación entre textil elaborado con fibra de algodón (A) y textil elaborado con fibra sintética (B)

El tercer aspecto guarda relación con la libertad de movimiento, pues al ejercitarse, los arcos de movilidad articular son mayores. Por ende la prenda debe brindar cobertura corporal ante la amplia gama de movimientos realizados durante la ejercitación. Por ello se recomienda que las prendas a elegir tengan una talla por encima de lo que normalmente se usara en la demás ropa de uso común. Es decir si normalmente el deportista viste una camiseta talla M: se recomienda que para realizar la práctica use una camiseta talla L.

Un último aspecto a tener en cuenta es el color de la tela; recomendándose el uso de color claro tales como el color blanco y los colores pasteles, a fin de propender fresca y una prenda visiblemente limpia. Adicionalmente, se recomienda el evitar estampados grandes, pues se comportan como tela sintética; así mismo, debe prevenirse el uso de bordados con puntada interna tosca, a fin de prevenir fricciones molestas entre la parte interna de la prenda y la piel.

Calzado. (Ver Imagen 2)

El tipo de calzado por excelencia para realizar ejercicio físico, son los zapatos tipo tenis, sin importar la marca o el diseño, se deben vigilar cinco componentes a fin de propender un calzado confortable, ergonómico y seguro.

1. Arco medial presente y reforzado: Este arco comúnmente conocido como el “puente” del zapato, debe representar una excavación superior a 1 cm; además debe poseer un material de refuerzo que garantice el mantenimiento del arco a pesar de que se cargue la totalidad del peso corporal en un solo pie.

2. Capellada amplia y en textil respirable: La parte delantera del zapato debe permitir que los dedos del pie se posicionen sin presiones ni apiñamiento, así mismo, debe facilitar el intercambio calórico, previniendo sobrecalentamiento y excesiva sudoración (ambiente propicio para la formación de hongos)

Un calzado en punta, obligara al I dedo del pie (Hallux) a sufrir angulaciones hacia afuera, predisponiendo a sufrir de hallux valgus y juanete; y/o a generar alteraciones en el arco medial y transversal del pie, interfiriendo en la mecánica corporal del apoyo.

3. Talón con mayor elevación que apoyo metatarsal: el apoyo talar (posterior), debe tener al menos 1 cm más de altura que el apoyo metatarsal (anterior) (ver Imagen 2). Esto permite que la carga de peso no se genere de forma exclusiva en el ante pie, favoreciendo que el peso corporal se distribuya de forma gradual desde el talón hasta el ante pie.

Así mismo el material de la suela bajo el talón, debe ser en un material blando, a fin de favorecer la absorción de las cargas.

El soporte posterior o soporte aquiliano del zapato, debe ser en un material reforzado, a fin de prevenir inclinaciones angulares excesivas del talón ver figura 2 (B).

4. Presencia de cordones. Resulta imperativo poder ajustar el zapato al pie cada vez que se vaya a iniciar una sesión de ejercitación, a fin de mantener el soporte brindado por el calzado, en la región anatómica del pie que debe corresponder.

Otros tipos de sistemas de sujeción tales como los cierres de velcro o las hebillas y correas, podrían desajustarse y distenderse conforme la sesión de ejercicios avanza; de igual forma con el paso del tiempo, estos sistemas de sujeción son más propensos a sufrir deterioro, disminuyendo con ello su efectividad.

5. Suela Antideslizante: La misma debe brindar adecuada adherencia del calzado al suelo. Para terrenos regulares, sin barro o charcos de agua; bastara con una suela simple y pocas excavaciones y estriaciones. Cuando el terreno es irregular o hay presencia de barro, conviene un zapato con líneas de tracción (similares a las llantas de los vehículos todo - terreno)

Como última recomendación, referente al calzado; es importante destacar que los tenis empleados para la práctica deben encontrarse en buenas condiciones. Un calzado con excesivo desgaste, predispone a esguinces de tobillo, caídas y a desarrollo de fascitis plantar.



A.

B.

Imagen 2. Vista lateral y posterior del calzado deportivo

Protección contra los rayos UV.

Generalmente la práctica del ejercicio físico se realiza al aire libre, con la consecuente exposición a los rayos solares. Sea de forma directa o de forma indirecta, los rayos solares ligan radiación Ultravioleta (UV).

A fin de mitigar la excesiva exposición a la radiación UV; se sugiere el uso de la gorra y el bloqueador solar de uso tópico (aplicado sobre la piel).

Si la ejercitación se realiza en un espacio abierto, pero bajo techo; se recomienda el uso de un bloqueador solar con un factor de protección solar (FPS) al menos de 35. En contraparte si la ejercitación se realiza con exposición directa a los rayos solares, el bloqueador debe poseer un FPS mayor a 50.

Resulta muy importante que el bloqueador a elegir, sea resistente al agua; dado que durante la ejercitación se produce sudoración que con el transcurrir de la sesión de ejercitación, lavara la capa de bloqueador, exponiendo de nuevo la piel a la radiación UV.

Referencias

- José Javier Varo Cenarruzabeitia, J. Alfredo Martínez Hernández. Beneficios de la actividad física y riesgos del sedentarismo. *Med Clin (Barc)* 2003;121(17):665-72.
- BURKHALTER, N. Evaluación de la escala Borg de esfuerzo percibido aplicada a la rehabilitación cardiaca. *Rev.latino-am.enfermagem*, RibeirãoPreto, v.4, n.3, p.65-73, dezembro 1996.
- WHITE, Mary Kay; VERCRUYSEN, MAX; HODOUS, THOMAS K. Work tolerance and subjective responses to wearing protective clothing and respirators during physical work. *Ergonomics*, 1989, vol. 32, no 9, p. 1111-1123.
- MICHIE, Susan, et al. A refined taxonomy of behaviour change techniques to help people change their physical activity and healthy eating behaviours: the CALO-RE taxonomy. *Psychology & health*, 2011, vol. 26, no 11, p. 1479-1498.