

EL EJERCICIO, LA CONDICIÓN FÍSICA Y LA SALUD

La calidad de nuestras vidas depende, en primera instancia, de nosotros mismos. Nuestra salud depende de nuestro estilo de vida.

Más de la mitad de las muertes en las sociedades industrializadas se deben a las enfermedades cardiovasculares y los ataques cerebrovasculares (embolias, trombosis y hemorragias cerebrales). Les siguen en importancia el cáncer a todas las edades y los accidentes, especialmente en los niños y jóvenes.

Todas esas causas de muerte, y otras muchas, están relacionadas con nuestro estilo de vida.

Pero hay otras causas de «salud negativa» que no son causa directa de muerte pero que disminuyen mucho la calidad de vida: las enfermedades óseas y articulares crónicas, como la artrosis (un tipo de degeneración de las articulaciones), la osteoporosis (la pérdida de masa ósea con un alto riesgo de fracturas) y el dolor de espalda.

ACTIVIDAD FÍSICA, EJERCICIO Y DEPORTE:

Entendemos por actividad física cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos y que resulte en un gasto de energía añadido al gasto de energía basal, es decir, en situación de reposo. Eso incluye, por tanto, varios tipos de actividad. Caminar, subir y bajar escaleras, realizar tareas domésticas y practicar actividades de ocio como la jardinería, ir de excursión, jugar con los niños, ir en bicicleta ...nos dan la oportunidad de mantener un nivel de condición física suficiente para evitar los riesgos de la inactividad y compensar la pérdida funcional que comporta envejecer.

BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA:

Cada día es mayor la evidencia de que la inactividad física y la falta de ejercicio están relacionadas con el desarrollo de diferentes trastornos de salud. Además, se ha demostrado que un nivel moderado de condición física supone una reducción del número de muertes por todas las causas, especialmente al disminuir las enfermedades cardiovasculares y el cáncer. Pero, ¿cuáles son los beneficios concretos que podemos esperar de la actividad física regular?

- Prevenir el infarto y la arteriosclerosis (enfermedades cardiovasculares).
- Prevenir los problemas del aparato locomotor (artrosis, osteoporosis y dolor de espalda).
- Sentirse mejor.
- Favorecer la salud al envejecer.

COMO MANTENERSE SANO Y EN FORMA:

La condición física - aptitud física o forma física - puede definirse como un estado dinámico de energía y vitalidad que permite a las personas llevar a cabo las tareas diarias habituales, disfrutar del tiempo de ocio activo, afrontar las emergencias imprevistas sin una fatiga excesiva, a la vez que ayuda a evitar algunas enfermedades, a desarrollar el máximo de la capacidad intelectual y a experimentar plenamente la alegría de vivir.

Cada vez existe una mayor evidencia sobre el hecho de que el cambio más importante respecto del nivel de actividad física de las personas puede ser la adquisición de hábitos de vida físicamente activos.

La condición física tiene distintos componentes pero no todos tienen la misma importancia para la salud, los más importantes son: la resistencia cardiorrespiratoria, la fuerza y resistencia muscular y la flexibilidad.

- El aspecto más importante de la condición física saludable es la **RESISTENCIA CARDIORRESPIRATORIA**. El tipo de ejercicio ideal para mantenerla y mejorarla es el llamado **ejercicio aeróbico**, una serie de actividades físicas que, al incrementar las demandas de oxígeno, estimulan el corazón y los pulmones durante un periodo de tiempo suficientemente largo como para producir cambios beneficiosos en el organismo.
 - Tipo de actividad: cualquiera que cumpla estos puntos:
 - Que requiera la participación de grandes grupos musculares.
 - Que pueda ser mantenida durante al menos 15 minutos.
 - Que sea de naturaleza rítmica y/o aeróbica. Ejemplos: correr a paso moderado, caminar o marchar, nadar, patinar, montar en bicicleta, remar, esquí de fondo, saltar a la comba, aeróbic, etc.
 - Intensidad del ejercicio:
 - Entre el 55 % y el 90% de la frecuencia cardíaca máxima. Para establecer la frecuencia cardíaca máxima de una persona se utiliza el siguiente método: restar su edad en años de la cifra 220.

Calcule su frecuencia cardíaca de ejercicio:	
[Frecuencia cardíaca máxima] - [su edad]	
Ejemplo: 220 - 38 (años) = 182 pulsaciones por minuto	
Usted: 220 - (su edad) = <input type="text"/> pulsaciones por minuto	
Su frecuencia cardíaca de ejercicio debe quedar comprendida entre:	
límite inferior	límite superior
Ejemplo: 182 x 0,55 = 100	182 x 0,90 = 164
Usted: <input type="text"/> x 0,55 = <input type="text"/>	<input type="text"/> x 0,90 = <input type="text"/>

- Un ejercicio de menor intensidad también puede producir importantes beneficios para la salud sobre todo en personas en baja forma física.

- Duración de la actividad:
 - De 15 a 60 minutos (actividad continua o intermitente).
- Frecuencia de la actividad:
 - De 3 a 5 días por semana. (Por ejemplo, un día entre semana más el sábado y el domingo).
- Ritmo de progresión:
 - La mejora de la condición física permite que las personas incrementen la cantidad de ejercicio total por sesión.
 - Puede incrementarse la intensidad, la duración, la frecuencia o una combinación de las tres (primero la duración, luego la frecuencia y por último la intensidad).
 - Los efectos pueden observarse durante las primeras 6 a 8 semanas.
- **MÚSCULOS EN FORMA:** La fuerza y la resistencia muscular no tienen una relación muy estrecha con la capacidad funcional y la condición cardiorrespiratoria. No obstante, existe un nivel mínimo recomendable de desarrollo de la capacidad muscular que nos permite realizar las actividades diarias habituales con comodidad y eficiencia, trabajar sin una fatiga excesiva y practicar actividades recreativas y deportivas.

Si la función muscular se va perdiendo, con la edad puede llegar un momento en que subir unas escaleras o transportar el cesto de la compra suponga una tarea imposible.

La **fuerza muscular** puede desarrollarse por medio de ejercicios dinámicos (los que implican movimiento) y ejercicios estáticos o isométricos (que se realizan contra una resistencia pero sin que se produzca movimiento).

El mantenimiento de la buena forma muscular es de extrema importancia para la salud de la espalda. Por eso, entre los ejercicios recomendados, hemos hecho hincapié en los ejercicios de los músculos abdominales y de la espalda. Constituyen una verdadera «faja muscular», mucho más eficaz que las artificiales, que protege las delicadas estructuras de la espalda, como los discos, las pequeñas articulaciones de las vértebras y los nervios espinales. Mantener esos músculos en forma y una buena flexibilidad de la zona posterior de los muslos, además de una buena postura (de pie, sentados o acostados) es, pues, fundamental.

Las características generales de un programa para fortalecer los músculos pueden resumirse de la forma siguiente:

- Tipo de actividad:
 - Cualquier actividad dinámica - y mejor rítmica - que comporte la contracción de los grupos musculares funcionalmente más importantes. Entre este tipo de actividades se encuentran los ejercicios gimnásticos, el levantamiento de pesas ligeras, los ejercicios con aparatos especiales que suele haber en los gimnasios (gomas elásticas, poleas, barras flexibles, mancuernas, etc.) y los ejercicios en máquinas de musculación. Los programas deben incluir una rutina o serie de ejercicios para cada grupo muscular importante. Tenga en cuenta que para

- Intensidad de los ejercicios:
 - Las mejoras óptimas de la fuerza muscular se consiguen con cargas submáximas que permitan no más de 5 a 7 repeticiones de un movimiento a intensidad máxima (por ejemplo, el peso máximo que puede levantarse 5-7 veces), con tres series de repeticiones para cada ejercicio en cada sesión, separadas por unos tres minutos de descanso.
- Duración de los ejercicios:
 - Mínimo de 10 minutos por sesión.
- Frecuencia de los ejercicios:
 - De 2 a 3 días por semana.
- Ritmo de progresión:
 - La resistencia debe irse aumentando a medida que la fuerza mejora, de manera que se mantenga la intensidad aconsejada.
 - En personas que comienzan un programa de ejercicios, y con el fin de evitar la fatiga y el dolor muscular (“agujetas”), es aconsejable iniciarlo sólo con dos series de 10 repeticiones.
- Orden de los ejercicios:
 - es aconsejable que los grupos musculares mayores se ejerciten antes que los más pequeños, debido a que éstos se fatigan antes y pueden limitar la sobrecarga de los más potentes.
 - También conviene evitar que dos ejercicios sucesivos soliciten el mismo grupo muscular.

- **MANTENERSE FLEXIBLE:** Una función normal requiere el mantenimiento de unos límites de movimiento adecuados en todas las articulaciones del cuerpo. Eso es importante tanto para el buen funcionamiento articular, como para mantener la musculatura con un grado de elasticidad y tono muscular correctos. **Especialmente importante es el mantenimiento de la flexibilidad de la zona tumbar y posterior de los muslos.** Como ya hemos comentado, la falta de flexibilidad de dicha zona está relacionada con un mayor riesgo de sufrir dolor de espalda.

La flexibilidad es una cualidad física que se va perdiendo a lo largo de toda la vida, desde el nacimiento.

La **flexibilidad** puede mantenerse mediante ejercicios gimnásticos variados y mediante la práctica de diferentes deportes, pero la mejor manera de conseguirlo consiste en la realización de ejercicios de estiramiento. Posiblemente los más recomendables por su simplicidad y falta de riesgo son los movimientos lentos con una fase final estática de estiramiento.

Un programa de mejora y mantenimiento de la flexibilidad pueden resumirse de la siguiente forma:

- Tipo de actividad:
 - ejercicios de estiramiento y que comporten la movilización de las articulaciones más importantes, en todo el rango de movimiento articular.
- Intensidad de los ejercicios:
 - los ejercicios deben ser lentos, con un final de estiramiento estático en el límite de la movilidad articular de unos 10 segundos.
 - Se recomienda realizar 3 a 5 repeticiones de cada ejercicio.
- Duración de los ejercicios:
 - 5 a 10 minutos.
- Frecuencia de los ejercicios:
 - un mínimo de 3 días por semana, aunque es más recomendable incluirlos en cada sesión de ejercicio o incluso hacerlos a diario.
- Ritmo de progresión:
 - empezar con un grado de estiramiento moderado y aumentarlo progresivamente a medida que la movilidad articular y la elasticidad muscular mejoren.
- **UNA SESIÓN IDEAL DE EJERCICIO:** Una sesión de ejercicio puede tener una duración total entre 30 y 60 minutos, distribuida de la siguiente manera:
 - Ejercicio aeróbico (15-60 minutos, 3-5 días por semana):
 - Objetivo: mejorar o mantener la resistencia cardiorrespiratoria.
 - Actividad: actividades aeróbicas que impliquen la participación de grandes grupos musculares y de naturaleza rítmica continua o discontinua: caminar, correr, nadar o pedalear a ritmo lento, saltar a la comba...
 - Ejercicios de acondicionamiento muscular (10 minutos, 2-3 días por semana):
 - Objetivo: mejorar o mantener la fuerza y la resistencia de los músculos funcionalmente más importantes.
 - Actividad: ejercicios dinámicos y rítmicos, acompasados con la respiración, como por ejemplo, levantar pesos, ejercicios gimnásticos, ejercicios con aparatos especiales y en máquinas de musculación.
 - Ejercicios de flexibilidad (5-10 minutos, 3-5 días por semana):
 - Objetivo: mantener o mejorar la flexibilidad y estirar los músculos activos.
 - Actividad: ejercicios lentos de estiramiento dinámico, con una fase final de estiramiento estático.

- **EJERCICIO PARA PERDER PESO:** El factor determinante principal del peso y la cantidad de grasa corporal suele ser el **balance calórico**. Se trata de la diferencia entre la ingesta calórica (el equivalente energético de la comida que ingerimos) y el gasto calórico (el equivalente energético del trabajo físico y biológico realizado). Debemos tener en cuenta que también otros factores como la distribución de las comidas, las fuentes alimentarias de las calorías, la ingesta calórica total y la tasa del metabolismo basal pueden afectar al balance calórico final. Una ley física establece que la energía no se crea ni se destruye, pero cambia de forma.

Así, se pierde peso cuando el gasto calórico supera la ingesta calórica, y se gana en caso contrario. El método ideal para perder peso es dieta (seguir una dieta variada y moderadamente baja en calorías) y ejercicio aeróbico moderado. La mejor forma de conseguirlo es realizando un ejercicio de baja intensidad pero de larga duración.

Las pautas generales más recomendables son:

- Tipo de ejercicio: caminar, correr, ir en bicicleta, nadar, etc.
- Intensidad baja o moderada: entre el 55 y el 70% de la frecuencia cardíaca máxima.
- Duración: mejor prolongada (más de 30 minutos), aunque lo importante es la cantidad total de ejercicio.
- Frecuencia: un mínimo de tres días por semana, aunque hacer un ejercicio menos intenso pero a diario, incluso dividido en dos o más veces al día es más recomendable.
- Duración del programa: un mínimo de unas 8 semanas, aunque depende del peso a perder, de la cantidad de ejercicio y de la reducción de calorías de la dieta.
- Pierda peso a ritmo moderado. El ritmo máximo de pérdida de peso debería ser de 1 kg por semana, aproximadamente.