

Grandes beneficios de la actividad física

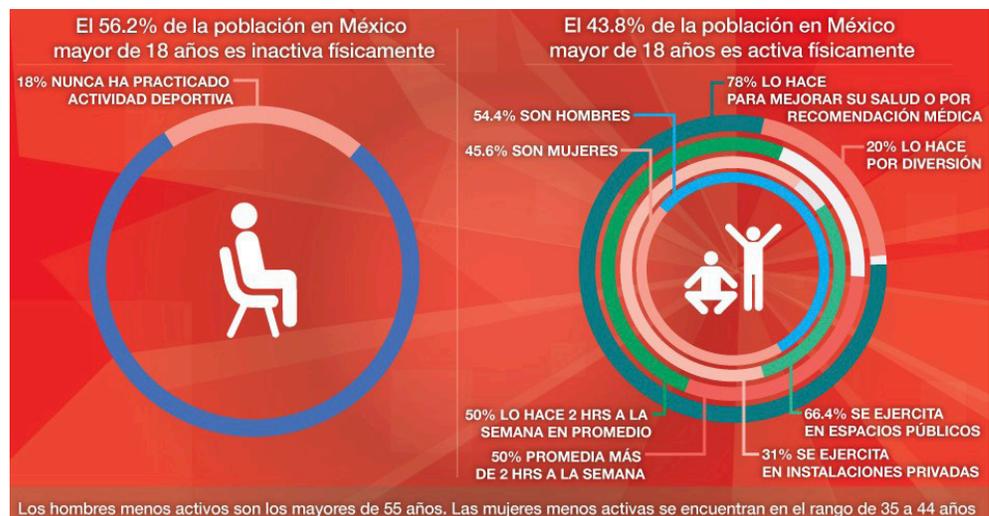
Por: Felipe Eduardo España González

En el estilo de vida actual existe poco espacio para el cuidado y mantenimiento de la salud, se le dedica atención, si acaso, cuando aparece algún malestar o enfermedad y es ahí cuando asistir al médico se convierte en la única opción para tratarse. La realidad es que se brinda poca atención al cuerpo y mente para mantenerlos en estados óptimos. Para ello existe una justificación permanente y es que el ritmo de vida al que se está acostumbrado en estos días es el de una vida ajetreada, con prisas; entre jornadas laborales extensas, actividades escolares y compromisos resulta casi imposible encontrar espacios y condiciones para mantener buena salud y en consecuencia, calidad de vida. Esto, sumado a los malos hábitos en alimentación, descanso y actividad física colocan a las enfermedades crónico-degenerativas como la causa número uno de mortalidad en México, muchas de ellas relacionadas con un estilo de vida sedentario, la obesidad y el sobrepeso.

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS) en 2013, el 60% de la población mundial no realizaba ninguna actividad física para la salud. El panorama en México no es diferente y también

resulta poco alentador en este sentido, ya que según un estudio realizado por el Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI), en compañía de la Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte (CONADE), en noviembre de 2013, indica que el 56.2% de los mexicanos mayores de 18 años no hace ninguna actividad física y, peor aún, el 18% de la población jamás ha practicado alguna actividad física, deportiva o recreativa, en favor de su salud. Tal magnitud tiene el caso que, en julio de 2013, la Organización de las Naciones Unidas (ONU) emitió un reporte en donde posicionó a México como el país con mayor índice de obesidad en el mundo.

Diferentes han sido las medidas tomadas por el gobierno federal para intentar erradicar tal problema de salud, sin embargo, y lamentablemente, poco éxito han tenido las diferentes estrategias que se abocan al impulso de programas de activación física y



deporte y a la prohibición de comida chatarra en escuelas públicas de educación básica. Se tiene la percepción de que realizar ejercicio o practicar algún deporte es benéfico para la salud pero, ¿hasta qué punto tenemos conciencia de los múltiples beneficios que la actividad física aporta para la salud y el bienestar personal?

En el presente artículo se muestran diferentes beneficios de realizar actividades físicas de manera constante encaminadas al mejoramiento de la salud:

Beneficios físicos:

Reducción de grasas y quema calórica

Al hacer ejercicio nuestro cuerpo quema calorías provenientes principalmente de los alimentos chatarra, esto se traduce en la reducción de tejido adiposo (grasa) y por ende la disminución de peso corporal previniendo así altos índices de obesidad.

Mejora de la condición física

Ayuda en el sano crecimiento de huesos y articulaciones, aumentando la masa muscular y favoreciendo el desarrollo de capacidades físicas como la fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad, manteniendo nuestro cuerpo en un estado eficiente para las tareas que se presentan en la vida cotidiana.

Previene enfermedades cardiovasculares y respiratorias.

El corazón es un músculo, así que trabajarlo de manera constante y a niveles óptimos con actividades cardiovasculares y aeróbicas favorecerá la circulación y la oxigenación de la sangre, previniendo así enfermedades como la hipertensión arterial y reduciendo niveles de colesterol, además de lograr el

mejoramiento de las funciones pulmonares.

Beneficios psicológicos:

Reduce el estrés y mejora la relajación

Mientras se ejercita, el cuerpo libera endorfinas, unas sustancias químicas en el cerebro que producen sensación de felicidad y euforia. Además de esto, también produce norepinefrina, un químico que modera la respuesta del cerebro a la tensión generada por el estrés e inclusive puede aliviar ciertos síntomas de depresión. La liberación de energía y de neurotransmisores durante y después del ejercicio puede ayudar a la gente que padece de ansiedad a relajarse de manera física y mental.



Mejora las funciones cognitivas y de memoria.

El ejercicio favorece la producción de nuevas neuronas (neurogénesis) y de la conexión entre ellas (sinapsis) incrementando así la creación de más células del hipocampo que son las responsables de la memoria y el aprendizaje.

Autoestima

Verse bien físicamente mejora la imagen que se tiene de uno mismo, esto ayuda a tener una percepción más positiva de nuestra persona y hace que nos auto-valoraremos de mejor manera.

Beneficios Sociales:

Mejora la integración y las relaciones sociales

Si la auto-percepción y la salud emocional mejoran, las relaciones sociales también mejorarán como producto de la confianza personal obtenida y la pérdida de miedo, en cierto modo, al rechazo o al juicio externo.

Fortalece lazos afectivos.

Si se realizan actividades que fomenten las relaciones interpersonales, como clases grupales, sesiones de ejercicio en conjunto con otras personas y deportes colectivos, se fortalecerán valores como el trabajo en equipo, el compañerismo y la cooperación, importantes en la interacción del individuo como ente social, y se favorecerá también la comunicación y la convivencia más allá de la actividad física.

Conclusión

No es necesario pertenecer a un equipo profesional o ser un deportista élite para hacer ejercicio y disfrutar de los beneficios que la actividad física ofrece; el simple hecho de calzarse unos tenis y salir a trotar, disfrutar de una tarde en bicicleta, echar la “cascarita” con familiares y amigos o simplemente realizar una caminata por el parque, traerá múltiples satisfacciones que harán de la persona un individuo más sano y pleno en todos los aspectos de la vida.

Bibliografía

González, J. (2003). *Actividad física, deporte y vida.*

Beneficios, perjuicios y sentido de la actividad física y el deporte.

España: Fundación Oreki.



Mesografía

CNN México. (4 de febrero de 2014). La mitad de la población en México no realiza actividad física: CONADE. Recuperado de: <http://mexico.cnn.com/salud/2014/02/04/la-mitad-de-la-poblacion-en-mexico-no-realiza-actividad-fisica-conade>.

Universia México (3 de junio de 2014). Enfermedades crónico-degenerativas: primera causa de mortalidad en México. Recuperado de: <http://noticias.universia.net.mx/actualidad/noticia/2014/06/03/1098117/enfermedades-chronico-degenerativas-primera-causa-mortalidad-mexico.html>

García Allen Jonathan. (5 de diciembre de 2015). Los 10 beneficios psicológicos de practicar ejercicio físico. Recuperado de: <https://psicologiymente.net/deporte/10-beneficios-psicologicos-practicar-ejercicio>

Actividad Física. Recuperado de: CNNMéxico.com [Infografía].

Fútbol. Recuperado de: <http://www.deportes.unam.mx/> [fotografía].

Campos Gutiérrez, C. (2015) *Carrera Atlético.*[Fotografía].

Felipe Eduardo España González. Estudiante del 8vo semestre en la Escuela Superior de Educación Física ESEF, cursa el 2do semestre en la Facultad de Psicología UNAM. Se desempeña profesionalmente como entrenador de fútbol en Escuelas Atlético de Madrid en su sede en la Ciudad de México. Egresado de la Escuela Nacional Preparatoria Plantel 3 “Justo Sierra”.