

## La Salud en educación Física

Hacer ejercicio es la forma más eficaz de cuidar nuestra salud y mejorar nuestro estado o acondicionamiento físico. Los siguientes son diez de los beneficios más importantes que el ejercicio aporta:

- Previene la enfermedad coronaria, principal causa de mortalidad
- Ayuda a prevenir, controlar y tratar la hipertensión arterial, leve y moderada
- Previene la diabetes no insulodependiente
- Controla la osteoporosis
- Previene la obesidad en adultos y niños
- Ayuda combatir la depresión y la ansiedad
- Actúa en la prevención de lesiones lumbares
- Ayuda a prevenir la incidencia de accidentes cerebro vasculares
- Disminuye la incidencia de ciertos tipos de cáncer
- Mejora el descanso nocturno y el sueño

Estos beneficios son actualmente reconocidos y avalados por las investigaciones realizadas por la medicina deportiva. Cuando realizamos ejercicio físico no sólo estamos actuando sobre nuestro cuerpo, sino que eso repercute, en el conjunto de nuestro ser, ya sea, a nivel químico, energético, emocional, intelectual, etc. El ejercicio es un factor clave para mantenerse saludable.

El ejercicio fortalece los huesos, corazón y pulmones, tonifica los músculos, mejora la vitalidad, ayuda a conciliar mejor el sueño y alivia la depresión. Si la persona está apenas comenzando un programa de ejercicios y tiene alguna condición de salud preexistente, como obesidad, hipertensión o diabetes, debe pedir al médico que practique una prueba de esfuerzo con el fin de ayudar a establecer los límites adecuados para hacerlo. Consejos para realizar ejercicio saludable:

- Se debe comenzar el ejercicio gradualmente (quizás con una caminata rápida) y no se debe esperar estar "en forma" de la noche a la mañana. A los tres meses de esfuerzo consistente, la persona comenzará a estar en mejor forma.
- La persona debe trabajar lo suficientemente duro como para sudar durante el período de ejercicio, aunque no tanto que no pueda sostener una conversación.
- Planear una rutina de ejercicios de 20 a 30 minutos, por lo menos tres o cinco días a la semana. El estiramiento debe realizarse antes y después del ejercicio, lo cual le ayudará a evitar lesiones. No se debe olvidar por comenzar lentamente y escuchar los mensajes de dolor del organismo. Si alguna parte del cuerpo duele, la persona probablemente se ha excedido.
- Si bien los ejercicios como levantar pesas fortalecen los músculos, hacen muy poco por el bienestar del corazón. Los ejercicios aeróbicos fortalecen los pulmones y el corazón y deben ser parte de la rutina de ejercicios. Entre los ejercicios aeróbicos recomendables se encuentran: caminar, correr, trotar, nadar, esquiar a campo traviesa, remar, saltar cuerda (la comba), bailar, deportes de raqueta y ciclismo. Para lograr el mayor beneficio, los ejercicios aeróbicos deben realizarse por períodos ininterrumpidos de por lo menos 10 a 12 minutos.

Es necesario realizar ajustes en el programa de ejercicios de niños, mujeres embarazadas, adultos obesos, personas de edad avanzada, personas discapacitadas y sobrevivientes de ataques cardíacos. También es necesario realizar ajustes en grandes altitudes y en situaciones de extremo calor o frío.

Generalmente, durante la realización del ejercicio físico, el individuo o individuos practicantes del mismo sienten una purificación interior, lo utilizan también como descarga emocional. Se aprende a practicar deportes en equipo, compartiendo y disfrutando al aire libre. Aunque algunas veces se sienta cansancio muscular o físico, al finalizar la realización de la actividad se siente bienestar general, alivio emocional y descargado de toda tensión o estrés.

Desde que somos pequeños, empezamos a realizar actividades físicas. A medida que el cuerpo se va desarrollando, va incrementando la capacidad de realizar ciertas actividades. Prácticamente desde el niño más pequeño hasta el más adulto pueden realizar actividades físicas, tomando en cuenta que a medida que crecemos y nos desarrollamos nuestro organismo cambia y por ende nuestra capacidad también.

La Motricidad representa un fundamento y una condición importante, no sólo para el desarrollo físico, sino también para el desarrollo intelectual y socioafectivo., ya no podemos analizarla únicamente desde el punto de vista biológico, sino que debemos asumir la repercusión que la misma posee sobre todas las dimensiones del ser humano.

Es por esto que la motricidad formativo-educativa debe suplir el déficit motriz de nuestro estilo de vida y de trabajo, el caminar, correr, saltar, empujar, lanzar, recibir, y muchas otras formas motoras básicas llegaron a la motricidad deportiva surgiendo de la motricidad laboral o por intermedio de ella.

"La obesidad, el estrés, el sedentarismo y el consumo exagerado de alcohol, tabaco y drogas, junto con la motorización constituyen los pilares sobre los que se apoya el sistema de vida de los ciudadanos modernos que, a la vez que les permite disfrutar de algunos placeres, les produce un forma típica de enfermedad y muerte." (J. F. Marcos Becerro)

De toda la energía disponible, almacenada en nuestro organismo, tan solo un 20-25% de esta acaba transformándose en un trabajo físico que se puede traducir en un movimiento corporal, con una determinada fuerza, velocidad intensidad etc. El resto de la energía, un 70-80% se pierde en forma de CALOR.

El sudor es una forma diluida de la sangre, y si las pérdidas durante el ejercicio son elevados el organismo pierde agua y electrolitos. Los electrolitos se eliminan a una velocidad mucho menor que el agua y por ello generalmente no suele ser necesario su reemplazamiento durante el ejercicio sin embargo la perdida de agua puede causar serios problemas si no se reemplaza con normalidad.