



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



SEARCH

SPORT EDUCATION FOR ACTIVE
AND RESPONSIBLE CITIZENSHIP
THROUGH HEALTH CARING



MÓDULO 2

FOMENTAR LA
PRÁCTICA DEPORTIVA
PARA EL PROPIO
BIENESTAR
PSICOFÍSICO Y
CONTROLAR LOS
COSTES NACIONALES
DE SALUD



SEGMENTO 1

La actividad motora como medicina

Sin forzar los términos, la **actividad motora** puede considerarse un medicamento y, por tanto, debe recetarse, dosificarse y administrarse correctamente.

De hecho, se ha demostrado que una actividad deportiva excesivamente intensa y prolongada (como la que practican los deportistas profesionales) también puede dañar determinados órganos o estructuras del cuerpo. Con el fin de conseguir que el movimiento sea una fuente real de bienestar, en lugar de una fuente de patologías, es importante conocer los diferentes parámetros de referencia.



Las diferentes actividades motoras pueden dividirse (también) en función de su duración y requisitos:

- La actividad aeróbica se caracteriza por su larga duración. Requiere un suministro estable de oxígeno y calorías (correr, nadar, montar en bici, remar, etc.).
- La actividad anaeróbica es una actividad explosiva que usa la energía presente en nuestros órganos (músculos, principalmente), pero puede durar solo unos pocos segundos (100 metros lisos, salto de altura, etc.).
- Una actividad alternada incluye ambos procesos dependiendo de las fases (activa o inactiva) y del rol que se desempeña en el juego (fútbol, baloncesto, tenis, etc.).



Por tanto, queda claro que la elección de las actividades dependerá del objetivo que se desee conseguir: si se busca incrementar el gasto energético, las actividades aeróbicas deberán ser la principal actividad.

Si el objetivo es aumentar la masa magra en general y estimular el tejido muscular, deberán realizarse actividades anaeróbicas.

Hay varios parámetros que deben respetarse y tenerse en cuenta al crear un programa de actividad motora, a fin de evitar errores.

En primer lugar, el estado de salud del sujeto. Hay actividades motoras muy recomendadas incluso para personas que padecen patologías específicas, pero, en general, lo mejor es someterse a un **reconocimiento médico** antes de iniciar la actividad.

Esta evaluación está destinada a excluir patologías (cardíacas, en concreto) que podrían surgir debido a la actividad que se desea empezar a practicar.

Asimismo, el reconocimiento puede resaltar algunos datos somáticos como el peso, la estructura corporal, el paramorfismo óseo (pies, rodillas, columna, etc.) que por un lado son útiles para evitar consecuencias desagradables y, por otro, son fundamentales para recomendar la actividad correcta.



Además, debe tenerse en cuenta que solo se lograrán resultados si se realiza la actividad motora de forma continua en el tiempo, no como un evento puntual.

Se debe prestar mucha atención a la prevención de pequeños problemas relacionados con la ropa (zapatos y calcetines, por ejemplo), con las actividades que no son adecuadas ya sea por la estructura del cuerpo (correr en personas con sobrepeso) o por el lugar donde se practican (montar en bici en zonas con pendiente).

Asimismo, es necesario tener en cuenta la vida diaria del individuo: el entorno en el que vive, el clima, la proximidad o disponibilidad de instalaciones adecuadas (como carriles bici, gimnasios, piscinas, espacios abiertos, etc.).

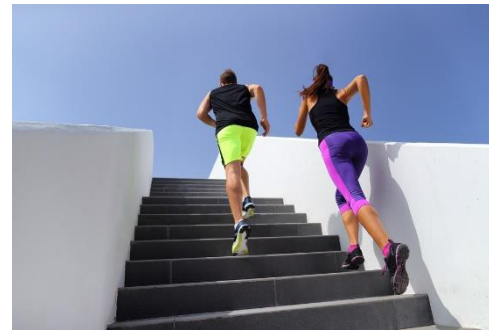


LA ACTIVIDAD QUE DA MEJORES RESULTADOS CON EL PASO DEL TIEMPO ES AQUELLA QUE PROVIENE DE UNOS BUENOS HÁBITOS DIARIOS.

Algunos de los gestos que a veces no tenemos en cuenta pueden convertirse en la piedra angular de un estilo de vida saludable.

REDUCIR EL USO DEL COCHE, CAMINAR SIEMPRE QUE SEA POSIBLE, SUBIR Y BAJAR LAS ESCALERAS EN LUGAR DE USAR EL ASCENSOR, IR A PIE AL TRABAJO O AL COLEGIO... SON ACCIONES CON LAS QUE PODEMOS GARANTIZAR UNA ACTIVIDAD FÍSICA REGULAR.

Siempre que sea posible, toma la decisión correcta para tu salud.



En todo caso, podemos organizar una actividad semanal utilizando los recursos que tengamos a disposición.

Por supuesto, es preferible hacer ejercicio en jardines públicos, carriles bici, parques o rutas protegidas, donde podamos rodearnos de unas condiciones ambientales ideales.

En ocasiones, incluso nuestra propia casa (por ejemplo, las escaleras, el jardín, etc.) puede brindarnos la oportunidad de entrenar. Sea cual sea la elección, solo podemos alcanzar resultados si somos tenaces.

EL EJERCICIO FÍSICO ESPORÁDICO SIN UN FUNDAMENTO CORRECTO PUEDE DAÑAR NUESTRA SALUD EN LUGAR DE AYUDARNOS A MEJORARLA.

Las mejoras fisiológicas que produce la práctica regular de actividad física han sido confirmadas por diferentes estudios.

Desde un punto de vista metabólico, el aumento del gasto calórico asociado a una actividad específica fomenta el control del peso. Esto, junto con una dieta adecuada, es la base para la prevención de varias enfermedades.

Desde un punto de vista cardíaco, una actividad de resistencia diaria (la regla de los 10.000 pasos) disminuye la frecuencia cardíaca y aumenta el volumen sistólico (corazón entrenado).

Desde una perspectiva que tenga en cuenta los huesos, una carga apropiada es uno de los factores más importantes para prevenir la osteoporosis.

La actividad física se recomienda no solo a las personas sanas, sino también a aquellas que padecen enfermedades.

Varias enfermedades dismetabólicas, como la diabetes, la dislipidemia, la hipercolesterolemia, etc., se benefician de la pérdida de peso y del aumento del metabolismo conseguidos mediante la actividad física.

En los planes de rehabilitación cardíaca (desde el infarto hasta la hipertensión), una vez que la patología se ha estabilizado, la actividad física se administra igual que un medicamento.

Incluso una situación fisiológica especial, como es el embarazo, tiene protocolos específicos que han de seguirse para desarrollar actividades antes y después del parto.

Beneficios de la actividad física para tu corazón

La actividad física y el ejercicio pueden mejorar enormemente tu salud física y mental.

- La actividad física y el ejercicio reducen el riesgo de desarrollar problemas cardíacos, entre ellos, los infartos, la hipertensión y los fallos cardíacos.
- Convertir la actividad física en un hábito diario mejora enormemente tu salud física y mental general.
- No importa cuánta actividad física realices, nunca es demasiado tarde para empezar.
- Las actividades de intensidad moderada, como pasear a buen ritmo o nadar, ayudan a tu cuerpo a sentirse lleno de energía y rendir al máximo.

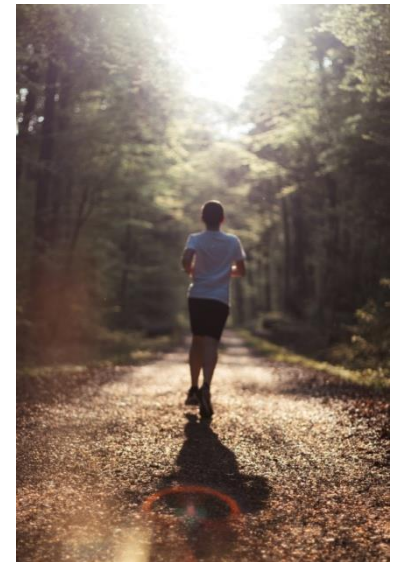


Foto: Tobias Rademacher (Unsplash)

Beneficios del ejercicio físico

Unos niveles regulares y adecuados de actividad física y ejercicio pueden tener efectos inmediatos y duraderos, entre ellos:

- Aumento de los niveles de energía
- Mejora de la circulación de la sangre
- Refuerzo de los huesos, músculos y articulaciones, que pueden mejorar su fuerza y aptitud física general
- Ayuda a controlar el peso, la presión sanguínea, el colesterol y la glucosa de la sangre.
- Fomentan una imagen propia y una mentalidad positivas.



Foto: Scott Webb (Unsplash)

Beneficios para tu cerebro

El ejercicio físico, y especialmente, el ejercicio aeróbico, tiene efectos positivos en múltiples frentes de la función cerebral, desde el nivel molecular hasta el nivel de comportamiento. Incluso una actividad breve de 20 minutos ayuda al procesamiento de información y a las funciones de la memoria.

El ejercicio afecta al cerebro de muchas formas. Aumenta la frecuencia cardíaca, que bombea más oxígeno al cerebro. Además, ayuda a la liberación corporal de una plétora de hormonas, cuyo fin es ayudar y proporcionar un entorno nutritivo para el crecimiento de las células cerebrales.

El ejercicio estimula la plasticidad del cerebro, estimulando a su vez el crecimiento de nuevas conexiones entre células en un amplio abanico de áreas corticales importantes. El ejercicio aumenta los factores de crecimiento del cerebro (facilita el crecimiento de nuevas conexiones neuronales).

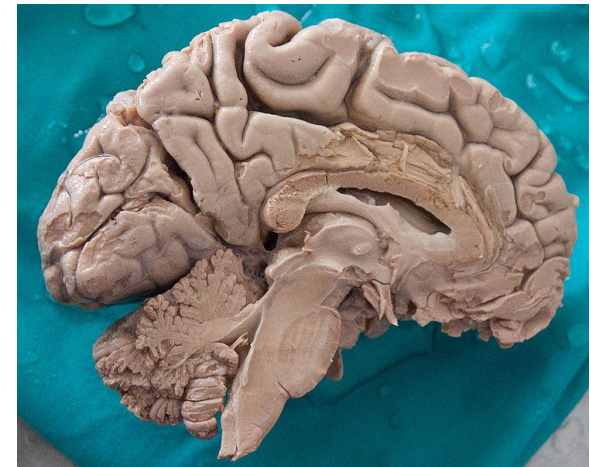


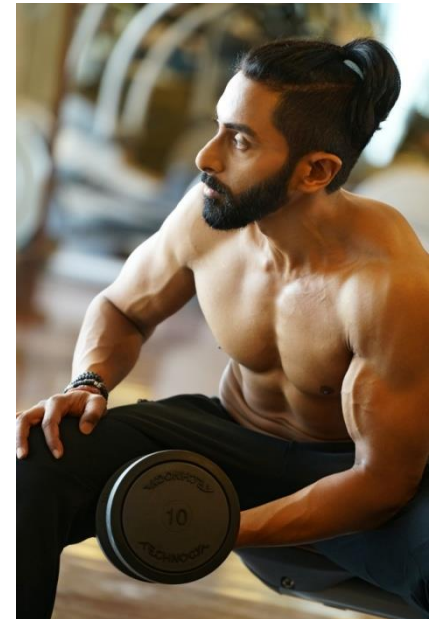
Foto de Hikmet Gümüş, Wikipedia

Beneficios para tu cuerpo

El ejercicio físico es una herramienta valiosa para combatir la obesidad, una enfermedad que afecta a todo el metabolismo del cuerpo y que está asociada a un mayor riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares (ECV) y diabetes Tipo 2 (DT2).

El ejercicio físico frecuente tiene varios efectos beneficiosos en la salud en general. La reducción de masa corporal y de adiposidad son solo algunos de los resultados del ejercicio; no obstante, este puede mediar en varias enfermedades relacionadas con la obesidad, como la ECV y la T2D. Varios estudios recientes han demostrado que la actividad física sostenida está asociada a la disminución de los marcadores de la inflamación, una mejora de la salud metabólica, un menor riesgo de fallo cardíaco y la mejora de la supervivencia en general.

Hay varios factores de riesgo que dan lugar al desarrollo y el avance de las ECV, pero uno de los más prominentes es el estilo de vida sedentario. El estilo de vida sedentario puede caracterizarse por la obesidad y por unos bajos niveles de actividad física.



Huesos y músculos

La actividad física rutinaria es importante para que los niños crezcan con huesos y músculos fuertes; pero no debemos olvidar que esto es igual de importante cuando nos hacemos mayores.

Tus huesos y músculos trabajan juntos para dar soporte a cada uno de los movimientos que realizas a diario. Cuando eres físicamente activo/a, fortaleces los músculos.

Tus huesos se adaptan formando más células y, como resultado, se vuelven más fuertes. Unos huesos y unos músculos fuertes te protegen de lesiones y mejoran tu equilibrio y coordinación. La actividad o el ejercicio físico regular ayuda a mejorar y prevenir el deterioro de la fuerza muscular.



Foto: Deep Khicher (Pixabay)

Ejercicio y salud mental

El ejercicio es un tratamiento eficaz y natural contra la ansiedad. Alivia la tensión y el estrés, incrementa la energía física y mental y mejora el bienestar mediante la liberación de endorfinas.

El ejercicio, por diversas razones, también es una herramienta poderosa para luchar contra la depresión. Principalmente, propicia todo tipo de cambios en el cerebro, entre ellos: el crecimiento neuronal, la reducción de la inflamación y la creación de nuevos patrones de actividad que generan sentimientos de calma y bienestar.

Además, libera endorfinas, unas potentes sustancias químicas de nuestro cerebro que energizan nuestro ánimo y nos hacen sentir bien. Por último, el ejercicio puede servir como distracción y nos permite encontrar paz para salir del círculo de pensamientos negativos que alimentan la depresión.

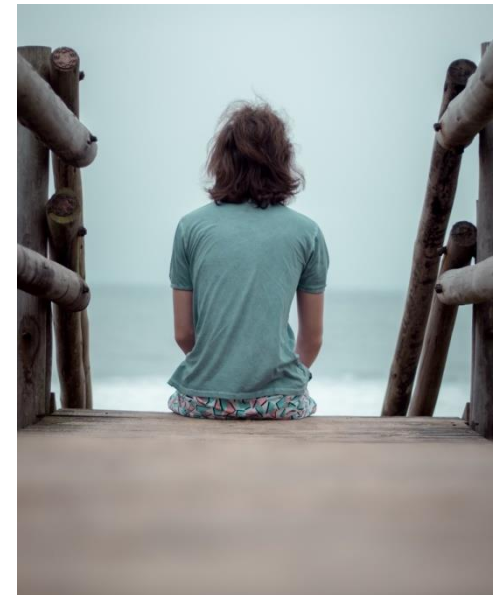


Foto: Quinton Coetzee (Unsplash)

Ejercicio y sueño

El ejercicio provoca un incremento de la temperatura corporal. El descenso de temperatura que se produce después de la práctica de ejercicio puede facilitar el sueño.

El ejercicio puede reducir el insomnio. El insomnio suele vincularse con la agitación, la ansiedad y la depresión, y el ejercicio tiene grandes efectos para reducir sus síntomas en la población general.

Estos problemas son los más habituales entre la mayoría de las personas. Los trastornos de ansiedad se encuentran entre las enfermedades más comunes en Europa y afectan al 25 % de la población cada año.



Foto: Hans Braxmeier (Pixabay)

Ejercicio y peso

Tanto la dieta como la actividad física desempeñan un papel fundamental para mantener un peso corporal saludable o perder el exceso de peso de manera satisfactoria.

La actividad física ayuda a controlar el peso quemando el exceso de calorías que de otro modo se almacenarían como grasa. Los alimentos que consumimos contienen calorías, y todas las actividades que realizamos las necesitan: dormir, respirar o digerir la comida.

Equilibrar las calorías que ingerimos y las que utilizamos en nuestras actividades físicas nos ayudará a alcanzar y mantener un peso saludable.

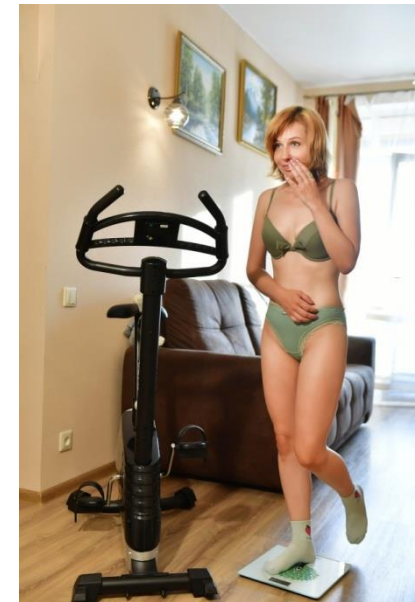


Foto: press 📌 and * (Pixabay)

Deportes e índice metabólico

El deporte y el entrenamiento de las aptitudes físicas afectan a nuestro índice metabólico y necesidades calóricas.

El índice metabólico se refiere, básicamente, a la energía que el cuerpo libera. El entrenamiento deportivo puede tener unos efectos significativos en dicho índice, lo que a su vez puede determinar la ganancia y la pérdida de peso. Esto se debe a que el deporte aumenta la quema de calorías.

Las actividades físicas (el deporte, los juegos al aire libre, etc.) incrementan el metabolismo de forma natural: con el fin de atender las necesidades del momento, nuestro cuerpo recurre a sus reservas para alimentar las células musculares. Se produce el catabolismo. La actividad física, a largo plazo, aumenta el índice metabólico basal (IMB).

Las siguientes diapositivas muestran una serie de deportes y actividades recreativas y la cantidad de calorías que queman.



Foto: Inspired Horizons Digital Market

Deportes y consumo de calorías

- Boxeo/Kickboxing (640 cal/h): Buen ejercicio del tren superior, aumento de la coordinación y entrenamiento cardiovascular.
- Carrera rápida (800 cal/h): Favorable para el entrenamiento de la resistencia cardiovascular.
- Natación a gran velocidad (900 cal/h): 200 metros de carrera a mariposa puede quemar 100 calorías en 3 minutos. Es el mejor ejercicio para todo el cuerpo.
- Escalada (740 cal/h): Menos ejercicio cardiovascular pero muy aconsejable para aumentar la fuerza muscular y la coordinación.
- Ciclismo (700 cal/h): Es un gran ejercicio para el tren inferior, sin carga de peso, y un buen entrenamiento cardiovascular. Sin embargo, no ejercita demasiado el tren superior.
- Ráquetbol (600 cal/h): Buen entrenamiento cardiorrespiratorio, aumenta la coordinación y, gracias a los giros y los pivotes, desarrolla la flexibilidad de la musculatura que envuelve la parte central de nuestro cuerpo.

Deportes y consumo de calorías

Remo (560 cal/h): Aumenta la resistencia, la fuerza y la masa muscular de los hombros, cuádriceps y bíceps. La clave del remo está en la técnica, coordinar las piernas, la espalda y los brazos para que trabajen de forma simultánea.

Baloncesto (630 cal/h): El movimiento incesante es lo que hace del baloncesto un excelente ejercicio cardiovascular. Los lanzamientos también mejoran la coordinación ojo-mano.

Tenis (560 cal/h): Requiere velocidad, agilidad y velocidad de reacción.

Esquí de fondo (480 cal/h): El mero hecho de pasar tiempo en la nieve enciende tu metabolismo. La variación del terreno lo convierte en un excelente entrenamiento a intervalos.

Patinaje sobre hielo (500 cal/h): Tiene todos los grandes beneficios de correr, pero las articulaciones no se ven sometidas a ningún tipo de estrés.

Swing (danza) (360 cal/h): Es un divertido entrenamiento cardiovascular que se realiza por parejas.

Fútbol (competitivo) (800 cal/h): Un deporte de carrera de muy alta intensidad, ofrece un excelente entrenamiento de intervalos y esprints.

Palabras clave

Entrenamiento

Estilo de vida saludable

Reconocimiento médico

Hábitos saludables

Sueño

Músculos

Salud mental

Peso

Índice metabólico

Perseverancia



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



SEARCH

SPORT EDUCATION FOR ACTIVE
AND RESPONSIBLE CITIZENSHIP
THROUGH HEALTH CARING

