

ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD. PLANIFICACIÓN Y ENTRENAMIENTO DE LA CONDICIÓN FÍSICA.

INTRODUCCIÓN

La **SALUD**, según la definición que la **Organización Mundial de la Salud** hace del término, es un **estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades.**

Nuestro estado de salud físico depende en gran medida de nuestros hábitos de vida en relación con nuestra **alimentación, descanso y actividad física.**

En cuanto a la **alimentación** lo más importante es comer alimentos naturales “comida real”: frutas, verduras, huevos, legumbres, cereales integrales, pescado, carne, aceite de oliva virgen, leche entera, etc. y evitar los alimentos procesados y ultraprocesados (alimentos a los que se añade azúcar, sal, grasas hidrogenadas, conservantes, colorantes, potenciadores del sabor, etc) y aquellos que nos provoquen alergias o intolerancias.

El **descanso** es fundamental. El sueño tiene que ser reparador, con la suficiente cantidad y calidad. Mantener unos horarios fijos ayuda a esto.



Se entiende por **actividad física** cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos y que requiere un gasto de energía añadido al gasto de energía basal, es decir, en situación de reposo. Esto incluye, por tanto, varios tipos de actividad: laboral, doméstica, recreativa (deporte, ejercicio, juego...), etc.

Es cierto que el sedentarismo gana terreno rápidamente en nuestras sociedades modernas. Los avances tecnológicos, en general, tienden a descargar al hombre y a la mujer de sus cargas físicas de antaño. En cambio, son cada vez más las personas que creen que deberían dedicar parte de su tiempo libre a compensar su falta de actividad, para mantener su salud, divertirse o relacionarse.

Cada día es mayor la evidencia de que la inactividad física y la falta de ejercicio están relacionadas con el desarrollo de diferentes trastornos para la salud y que son una causa importante de muerte prematura y de incapacidad.

Pocas ocupaciones pueden enriquecernos tanto como aquellas que implican actividad física. Hay que tener en cuenta que la práctica de deportes reglados es sólo una forma, entre otras, de ocupación activa del tiempo libre. Siempre podremos encontrar alguna actividad que se ajuste a nuestras necesidades, preferencias y posibilidades.

BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA CORRECTAMENTE REALIZADA:

Se puede afirmar que la actividad física, correctamente realizada, implica una mejora de nuestra salud física, psíquica y mental. ¿Existe algo más importante que nuestra salud?

Para demostrar esto, podemos considerar los siguientes beneficios que se derivan de la práctica de actividad física:

1. Cuidado y mejora de la salud física. A través del entrenamiento de las diferentes cualidades físicas y motrices (resistencia, fuerza, flexibilidad, velocidad, coordinación, equilibrio, etc) mejoramos nuestra capacidad y calidad de movimiento. Nuestros órganos y sistemas se fortalecen con lo que mejora nuestra calidad de vida.

Es necesario, por tanto, conocer la forma de entrenar cada una de estas cualidades para asegurarnos una adaptación adecuada.

No hay que olvidar que quien cuida su salud, a través de la practica de actividad física, tiene generalmente, unos hábitos de vida sanos (correcta alimentación, descanso...), evitando aquello que resulta claramente perjudicial, como el consumo de drogas (tabaco, alcohol, etc.).

2. Prevención de enfermedades. Está ampliamente demostrado que la actividad física, correctamente realizada, junto con una equilibrada alimentación, previene la aparición de diversas enfermedades. Entre las más importantes podemos reseñar:

- ✓ Enfermedades del aparato cardiorrespiratorio (infartos, arteriosclerosis...). El entrenamiento adecuado de la resistencia aeróbica mejora el funcionamiento de nuestros sistemas de aporte de oxígeno.
- ✓ Problemas del aparato locomotor (huesos, músculos y articulaciones). Enfermedades como la artrosis, osteoporosis o dolor de espalda pueden prevenirse con un estilo de vida sano, en el que se incluya la actividad física.

3. Alivio de las tensiones y preocupaciones, mediante la descarga de energía que produce la practica de actividad física o mediante el empleo de técnicas de relajación.

4. Medio ideal para jugar y divertirse, practicando diferentes actividades, fundamentalmente colectivas.

5. Medio para relacionarse con los demás, practicando deportes colectivos o individuales en compañía de otros.

6. Aumento del autoconocimiento y la autoestima. La actividad física nos ayudará a conocer mejor nuestro cuerpo, nuestras necesidades y posibilidades. Además la mejora de nuestra forma física nos hará sentirnos mejor con nosotros mismos.



7. Toma de contacto con el medio natural; mediante la práctica de actividades en la naturaleza podemos conocer e integrarnos en un medio generalmente distinto al habitual y disfrutar de sus ventajas.

No hay que olvidar que si queremos obtener todos esos beneficios tendremos que desarrollar un plan de acuerdo a nuestras necesidades, preferencias y posibilidades y mantener una cierta constancia y regularidad en su cumplimiento.

CRITERIOS PARA REALIZAR UN PLAN INDIVIDUAL DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO

Posiblemente todos nos hemos planteado en alguna ocasión cambiar nuestros hábitos de vida sedentarios por otros más activos.

La pereza, la falta de información, la excusa del poco tiempo libre disponible, otras formas de ocupar el tiempo de ocio más común entre los amigos, etc. impiden muchas veces que materialicemos ese cambio.

También puede ser que hayas empezado en alguna ocasión a practicar algún tipo de actividad física movido por alguna razón, pero que por un mal planteamiento inicial la hayas abandonado.

Es necesario partir del **convencimiento** de que lo que vamos a realizar va a ser positivo para nosotros, plantearnos la actividad **de forma adecuada** y luego tener la **constancia** suficiente para ser regulares en su cumplimiento.

Los pasos a seguir para una adecuada planificación son los siguientes:

1º. Conocer nuestro actual estado físico:

Si nuestra salud no es muy buena o hace mucho tiempo que no realizamos ningún tipo de ejercicio físico es recomendable la realización de un **test médico-deportivo**.



Por otro lado, los **tests de condición física** nos permiten conocer el estado de nuestras capacidades físicas, para así poder plantearnos la necesidad de mantener o mejorar su nivel.

2º. Planteamiento de objetivos:

Debemos plantearnos que objetivos nos gustaría conseguir a través de la práctica de la actividad física. Podemos ver que beneficios nos llaman más la atención.

3º. Elección de actividades a realizar:

Seguidamente elegiremos el tipo y modo de realización de cada actividad, atendiendo a nuestras necesidades, preferencias y posibilidades:

*** Nuestras necesidades:**

- ¿Existe algún tipo de prescripción médica o de limitación física?
- ¿Necesitamos desarrollar nuestra musculatura, cuidar nuestro corazón, aliviar nuestras preocupaciones...?

*** Nuestras preferencias:**

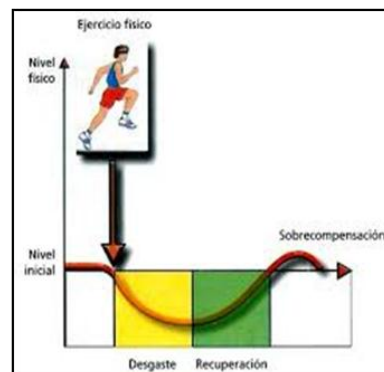
- ¿Qué nos motiva?, ¿relacionarnos con la gente, aprender nuevas habilidades, competir, mejorar nuestra forma física, vivir la aventura y el riesgo?

*** Nuestras posibilidades:**

- ¿Existe posibilidad de acceder a esa actividad en cuanto a instalaciones, medios sociales, económicos, de tiempo...?

4º. Planificación y ejecución de un programa de mejora de la condición física:

Para mejorar cada cualidad física debemos planificar correctamente la **carga de entrenamiento**, condicionada básicamente por el **volumen** (cantidad: tiempo, metros, repeticiones...) e **intensidad** (calidad: velocidad de ejecución, frecuencia cardíaca...), y estructurada siempre de acuerdo a los **principios generales del entrenamiento**:

PRINCIPIOS DEL ENTRENAMIENTO FISICO**1. Individualización.**

Cada uno de nosotros tiene unas características propias y un nivel de condición física. Para que la planificación sea adecuada debemos atender a esas características. Si nos planteamos hacer ejercicio en compañía, es importante que el nivel de condición física sea parecido para que los dos puedan beneficiarse del entrenamiento realizado.

2. Supercompensación.

En el entrenamiento de la condición física, sin duda, la palabra clave es la **adaptación**. Cuando nos ponemos en movimiento, por ejemplo corriendo, debido a que se rompe el equilibrio interno, nuestro cuerpo tiene que **adaptarse** para recuperar ese equilibrio poniendo en funcionamiento los sistemas que aporten las necesidades energéticas requeridas. Si repetimos esa actividad de forma regular nuestros sistemas se **adaptarán de forma crónica haciéndose más eficaces**.

Es necesario tener en cuenta el concepto de **umbral de entrenamiento**. La carga de entrenamiento debe suponer un esfuerzo adecuado para el organismo (**sobrecarga**).

Una carga de entrenamiento demasiado suave, o períodos de descanso muy prolongados no provocarán mejoras en nuestros sistemas, mientras que por otro lado un entrenamiento demasiado fuerte o un insuficiente período de recuperación supone un riesgo claro de lesión o fatiga crónica.

3. Progresión.

Uno de los principios más importantes es el de **progresión lenta**. Para asegurarnos la mejora de nuestra condición física, debemos ir aumentando la carga de entrenamiento poco a poco.

4. Continuidad.

Como ya se ha señalado anteriormente un período de descanso demasiado prolongado no permite ningún tipo de mejora. En general, se considera que **como mínimo** se debería entrenar **tres veces a la semana**.

5. Variedad.

La monotonía en los sistemas de entrenamiento empleados impide una adecuada mejora, es necesaria por tanto cierta variedad para aumentar la adaptación.

6. Especificidad.

Debemos aplicar sistemas de entrenamiento que realmente mejoren aquello que queremos.

7. Calentamiento y vuelta a la calma

Un buen calentamiento prepara al organismo para realizar la actividad física de forma más efectiva y además previene lesiones.

El terminar la sesión de entrenamiento con ejercicios suaves (carrera suave, estiramientos...) permitirá una mejor y más pronta recuperación.

5º. Control y revisión del programa:

Es muy recomendable apuntar la actividad que se ha realizado cada día, además de repetir periódicamente los tests, para evaluar el programa llevado a cabo y así poder introducir las correcciones necesarias.

LAS CUALIDADES FÍSICAS BÁSICAS Y SUS SISTEMAS BÁSICOS DE ENTRENAMIENTO



* **La resistencia aeróbica** (con participación del oxígeno para producir energía) se puede desarrollar mediante actividades de larga duración y baja o media intensidad (de 120 a 170 pulsaciones en jóvenes), por ejemplo andar, correr, montar en bicicleta, nadar, patinar...

Para conseguir una adaptación al ejercicio se considera que como mínimo éste debería ocupar una duración mínima de unos 30 minutos, tres veces a la semana (siempre que la intensidad sea la adecuada 60-85% FCM).

Los últimos estudios indican que existe otra forma igual de efectiva para la mejora aeróbica y que además supone menor tiempo de entrenamiento. Hablamos del entrenamiento interválico de alta intensidad, conocido como HIIT. Supone hacer esfuerzos de alta intensidad durante unos 20" seguidos de actividad muy ligera para recuperar. Por ejemplo, después de un adecuado calentamiento realizar 8 repeticiones de carrera durante 20" a alta intensidad seguida de trote muy suave durante un minuto.

* **La flexibilidad** se mejora fundamentalmente mediante los ejercicios de **movilidad articular**, adecuados para el calentamiento, y los **estiramientos** que hay realizarlos lentamente y con suavidad para que tengan un efecto beneficioso y siempre al finalizar la actividad principal.

* **La fuerza** se mejora mediante una serie de ejercicios con carga donde es necesario el trabajo muscular para superarla. Cada ejercicio puede desarrollar uno o varios grupos musculares. Podemos distinguir aquellos ejercicios donde la carga es el propio peso del cuerpo (saltos, flexiones, abdominales...) de aquellos donde la carga es externa (pesas, balones medicinales...).

Como mínimo deberíamos realizar un trabajo de fuerza dos o tres veces a la semana durante 15 o 20 minutos, si queremos mejorar esta capacidad.

Este tipo de trabajo de acondicionamiento puedes realizarlo de diferentes formas o en diferentes sitios (en casa, en un gimnasio, en un parque, en una instalación deportiva, en el campo, etc.). En principio no es necesario material adicional ya que con el peso del cuerpo podemos realizar ejercicios globales que implican a la vez a varios grupos musculares.

Los ejercicios más efectivos son: la sentadilla, las flexiones de brazos y las dominadas.

También existen una gran variedad de deportes que desarrollan por si mismos varias cualidades físicas. Por ejemplo: ciclismo: resistencia y fuerza resistencia, baloncesto y fútbol: fuerza explosiva, velocidad, resistencia.

5 ejercicios básicos para mejorar la Fuerza



Frecuencia, Series, Repeticiones, Intensidad, Velocidad, Descansos, etc según programa personalizado

FORMAS DE ACCEDER A LA ACTIVIDAD FÍSICA

Para acceder a una actividad física existen diferentes caminos:

- **De forma particular (individualmente o en grupo).** Por ejemplo montar en bicicleta, realizar excursiones, jugar partidos con los amigos o amigas, hacer ejercicio en casa...
- **A través de un club o asociación.** Existen gran variedad de clubes y asociaciones que fomentan diversas actividades para sus socios, como deportes, actividades en la naturaleza...
- **Federándote en un deporte para competir.** La competición requiere un previo entrenamiento. La ficha federativa te da derecho a poder participar en las competiciones de ese deporte. Puedes federarte como independiente (en algunos deportes) o perteneciendo a un club.
- **A través de una institución pública.** El Ayuntamiento, Diputación y Junta de Comunidades ofertan gran cantidad de actividades físicas para los ciudadanos.
- **A través de una institución privada.** Existen instituciones privadas, como los gimnasios, especializadas en la oferta de actividad física. Esta oferta puede ser más o menos completa.