



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 42 – MES DE MAYO 2011

“ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD”

AUTORÍA MIGUEL ÁNGEL PRIETO BASCÓN
TEMÁTICA EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD
ETAPA EP, ESO Y BACHILLERATO

Resumen

Las actividades físicas y el deporte son manifestaciones culturales presentes en todos los grupos y sociedades, suponiendo una parte importante del bagaje socio-cultural del individuo. Podemos decir que la práctica de la actividad física y deportiva se ha popularizado mucho, sobre todo en las sociedades desarrolladas, y más en concreto en el siglo actual. La relación que se atribuye entre actividad física y salud suele ser simple y parcial, centrándose en aspectos muy concretos, no relacionando dicha actividad física con una noción completa de bienestar, tanto a nivel físico, como psicológico y social. A lo largo del presente artículo, se delimitarán estos dos conceptos, se tratarán los beneficios que tiene la práctica de la actividad física sobre algunos aparatos y sistemas del organismo y se explicará como influye el desarrollo de la condición física en la mejora de la salud.

Palabras clave

Salud, actividad física, drogas, hábitos de vida saludables, enfermedades, ejercicio físico y deporte.

1. ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD.

Está comprobado que muchas de las enfermedades que más proliferan en nuestros días podrían solucionarse con unos **hábitos de vida saludables**; no sólo basta con una buena dieta sino que hay que acompañarla con la práctica de ejercicio físico. Uniendo estas medidas podemos contribuir de manera importante a la prevención de muchas de las enfermedades de nuestra época. Es por esto que hacemos hincapié en una formación para posibilitar la prevención. La formación juega un papel fundamental y es un compromiso que debe adoptar la sociedad, la familia y las instituciones educativas.

Teniendo en cuenta la definición que da la OMS del concepto salud-bienestar físico, psíquico y social-, la actividad física no sólo aporta beneficios desde el punto de vista físico, sino también psíquico y social ya que contribuye, entre otros muchos aspectos, al aumento de la autoestima y a la integración social; ya lo dice la sabiduría popular “**mens sana in corpore sano**”.

La actividad física realizada debe estar en perfecta concordancia con nuestras características tanto físicas como preferenciales, esto es, no podemos realizar un ejercicio físico que suponga un sobreesfuerzo para el cual aún no estamos preparados ni tampoco que la realización de este tipo de actividad se convierta en una carga que desembocará en un abandono de dicha actividad.

Los hábitos sociales actuales no están ayudando a la población a desarrollar y mantener una buena actividad física; el gran desarrollo del transporte junto a la mecanización y automatización de



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 42 – MES DE MAYO 2011

muchos trabajos, que anteriormente eran realizados con el esfuerzo humano, unido a la falta de tiempo libre para poder practicar ejercicio, nos han llevado a padecer una vida sedentaria.

Por contrapartida, la práctica continuada de actividades físicas –y decimos bien, continuada– posee múltiples beneficios para nuestro organismo actuando de forma saludable sobre los distintos aparatos o sistemas corporales:

- ◆ **Aparato circulatorio:** el músculo cardiaco se hace más grande y fuerte por lo que la frecuencia de latido disminuye ya que la cantidad de sangre bombeada y su intensidad es mayor; mejoramos y aumentamos las células sanguíneas consiguiendo una mejor circulación y más capacidad de transporte de oxígeno. Además, la actividad física favorece la circulación como consecuencia de la eliminación de grasas en los conductos arteriales previniendo enfermedades como la arteriosclerosis, que puede derivar en trombos, infartos, etc.
- ◆ **Aparato respiratorio:** aumenta el volumen de los pulmones y, como consecuencia, la cantidad de oxígeno captado para distribuir a las distintas células a la vez que acelera la expulsión del CO₂ al exterior.
- ◆ **Aparato locomotor:** está constituido por músculos, huesos y articulaciones de manera que el ejercicio físico actúa de forma beneficiosa sobre todos ellos. Se produce un aumento de la masa muscular ayudando a prevenir la pérdida que de ésta se produce con la edad y favoreciendo el riego sanguíneo en estos tejidos. Las articulaciones se vuelven más flexibles evitando así la mayoría de las lesiones provocadas por la rigidez que adquieren con el paso del tiempo. En cuanto a los huesos, la actividad física es adecuada para una buena calcificación y para su fortalecimiento, evitando así problemas de osteoporosis.
- ◆ **Sistema nervioso:** el ejercicio físico favorece la autoestima y la imagen corporal con lo que ayuda en situaciones depresivas, de ansiedad y/o estrés de una manera eficaz incidiendo en la relajación y el descanso. Es un factor importante en la prevención de enfermedades relacionadas con la salud mental

1.1. DEFINICIÓN DE ACTIVIDAD FÍSICA

Antes de continuar con la idea de actividad física, haremos una diferenciación entre conceptos muy parecidos pero que tienen matices diferentes.

- ◆ **Actividad física:** no es ni más ni menos que todas aquellas actividades que realizamos a lo largo del día en las cuales consumimos energía a través del movimiento corporal (andar, limpiar, bailar, jugar, etc.)
- ◆ **Ejercicio físico:** si la actividad física la realizamos de forma intencionada (planificándola y organizándola) y repetida con el objetivo de mantener o mejorar la forma física la llamamos ejercicio físico. Según la R.A.E., podemos definirlo como *“cualquier movimiento corporal repetido y destinado a conservar la salud o recobrarla”*. Otro término a tener en cuenta es el de deporte.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 42 – MES DE MAYO 2011

- ♦ **Deporte:** según la Real Academia de la lengua española es “*la actividad física ejercida como juego o competición, cuya práctica supone entrenamiento y sujeción a normas*”.

2. COMPONENTES DE LA ACTIVIDAD FÍSICA.

Entre los distintos componentes que forman parte de la actividad física existen cuatro que son muy importantes y beneficiosos para un correcto funcionamiento de nuestro organismo y por lo tanto, influyen directamente en un buen estado de salud.

Resistencia cardiorrespiratoria o cardiovascular: es la capacidad que presenta nuestro organismo de soportar un esfuerzo durante un periodo de tiempo. Con la realización de ejercicio físico, destinado a desarrollar la resistencia cardiorrespiratoria conseguimos múltiples beneficios para la salud, entre los que destacamos:

- ♦ Aumenta el tamaño y grosor del corazón.
- ♦ Aumenta el riego sanguíneo y la capacidad de transportar nutrientes y oxígeno.
- ♦ Mejora la capacidad pulmonar.
- ♦ Favorece el crecimiento del cuerpo, fortaleciendo los huesos y músculos.
- ♦ Mejora la coordinación de movimientos.
- ♦ Mejora la capacidad de soportar esfuerzos durante más tiempo.

Existen ejercicios específicos para el desarrollo de la resistencia cardiovascular, pero en nuestra vida diaria también podemos hacer ciertas actividades cotidianas que sirven para desarrollarla (andar, montar en bicicleta, patinar, nadar, etc.), o practicar ejercicios que sean de nuestro agrado (aerobic, baloncesto, balonmano, trote, etc.)

Fuerza y resistencia muscular: la fuerza es la capacidad que presentan nuestros músculos para oponerse a una resistencia y soportarla o vencerla. La resistencia muscular es la capacidad del músculo para mantener su contracción durante un periodo de tiempo prolongado.

Entre los beneficios que encontramos al desarrollar la fuerza y resistencia muscular encontramos:

- ♦ Aumento del grosor de los músculos.
- ♦ Fortalecimiento de los distintos tejidos, evitando ciertas lesiones.
- ♦ Mejora de la capacidad del músculo y posibilidad de realizar esfuerzos mayores.

Entre las actividades que encontramos para mejorar la fuerza y la resistencia muscular podemos citar la práctica de gimnasia con balones medicinales, circuito de pesas, juegos de empuje y lucha, abdominales y flexiones, etc.

Flexibilidad: es la cualidad que permite el máximo recorrido de las articulaciones en posiciones diversas, pudiendo el sujeto realizar acciones que requieren gran agilidad y destreza. Entre los beneficios que encontramos para nuestra salud con el desarrollo de la flexibilidad podemos destacar que:

- ♦ Previene las lesiones.
- ♦ Mejora la amplitud de los movimientos de las articulaciones.
- ♦ Mejora la circulación sanguínea.
- ♦ Reduce la tensión de los músculos aumentando su elasticidad.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 42 – MES DE MAYO 2011

Para un buen mantenimiento de la elasticidad y evitar así un acortamiento de los músculos elásticos se deberán estirar regularmente con la práctica de ejercicios físicos entre los que se recomiendan, desde el punto de vista de la salud, los estáticos, ya que los dinámicos son más propensos a que puedan aparecer riesgos de lesiones. Entre los ejercicios que en la vida cotidiana realizamos para desarrollar la flexibilidad encontramos: estirar suavemente los diferentes músculos, jugar a la goma, a los bolos, tareas de limpieza, etc.

Aunque no se le da la importancia que merece al hecho de mantener una buena flexibilidad, la gran mayoría de las lesiones que sufre la sociedad adulta se podrían haber prevenido si se hubiera desarrollado ésta.

Composición corporal: es la relación existente entre la grasa (tejido adiposo) y la parte magra (tejido muscular y óseo) también conocida como parte libre de grasa del organismo. A su vez, el tejido adiposo o parte grasa está compuesto por grasas propiamente dichas (lípidos), agua, electrolitos y proteínas; de todos estos elementos la parte formada por lípidos es la que guarda relación con el sobrepeso (cuando su porcentaje es muy elevado) y con la desnutrición (cuando el porcentaje es muy pequeño). En cuanto a la parte magra debemos distinguir entre el tejido óseo (que una vez que el individuo llega a su tope de mantenimiento se mantiene fijo) y el tejido muscular (que puede aumentar su peso y su volumen si se trabaja de forma correcta). El estudio de la composición corporal es, pues, un aspecto importante para valorar el estado nutricional ya que permite cuantificar las reservas corporales del organismo de manera que podemos tomar decisiones sobre la ingesta de nutrientes (éstos pasan a formar parte del cuerpo por lo que las **necesidades nutricionales dependen de la composición corporal**) o sobre la propia actividad física ya que juega un papel importante a la hora de controlar el gasto energético diario.

El porcentaje de parte magra y grasa en un organismo depende de múltiples factores. Entre ellos podemos distinguir aquellos sobre los que no se puede actuar, como son la edad o el sexo y otros muchos sobre los que podemos ejercer un cierto control como son la dieta, la práctica de ejercicio físico, consumo de alcohol, tabaco, etc.

Podemos citar algunos datos sobre esta influencia. El porcentaje de grasas es mayor en el sexo femenino mientras que la materia libre de grasas es mayor en el sexo masculino. De igual modo, el tejido adiposo aumenta con la edad y el tejido magro se reduce a partir de los 20 años.

3. ACTIVIDAD FÍSICA Y ENFERMEDADES.

La actividad física no sólo nos va a servir para prevenir las enfermedades no transmisibles sino que, una vez desarrolladas, nos permitirá corregirlas o mejorar nuestro estado de salud en armonía con una dieta equilibrada y practicando hábitos de vida saludables.

Basándonos en las principales enfermedades no transmisibles que sufre la sociedad hoy en día, comentaremos brevemente cómo la práctica continuada de ciertas actividades físicas influye de forma positiva en la recuperación de dichas dolencias. Además, existen actividades específicas para tratar con más detalle algunas de estas enfermedades que, en función del grado de desarrollo y las características del individuo, serán más o menos beneficiosas.

Obesidad: la obesidad constituye una enfermedad por sí misma, pero además favorece el desarrollo de otras muchas patologías como son enfermedades cardiovasculares, diabetes, cáncer, problemas en las articulaciones, etc. tanto para prevenirla como para mejorarla se recomienda la



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 42 – MES DE MAYO 2011

práctica del ejercicio físico con regularidad de manera que produzca un desgaste calórico en proporciones necesarias.

- ◆ **Enfermedades cardiovasculares:** un ejercicio físico ayuda a fortalecer todos los elementos del aparato circulatorio previniendo el endurecimiento de las arterias, los trombos sanguíneos, etc. ayudando también a controlar la hipertensión.
- ◆ **Cáncer:** la actividad física previene la aparición de algunos tipos de ellos ya que sirve para quemar grasas que son, en muchos casos, las causas de cánceres como el de mama y el de colon.
- ◆ **Diabetes tipo 2:** se recomienda la realización de mucho ejercicio físico ya que permite disminuir la cantidad de glucosa en la sangre, objetivo perseguido para su control.
- ◆ **Asma y alergias:** de forma contraria a lo que se podría pensar, el ejercicio físico desarrolla la capacidad pulmonar y las vías respiratorias provocando efectos muy beneficiosos.
- ◆ **Osteoporosis:** a través de la actividad física se fortalecen los huesos evitando que éstos se debiliten, se vuelvan frágiles y porosos.
- ◆ **Artritis:** existen ejercicios orientados a aumentar y recuperar la flexibilidad de las articulaciones. De esta manera prevenimos que se vuelvan rígidas e incluso mejoramos su elasticidad.
- ◆ **Dolores de espalda:** si fortalecemos los músculos y ligamentos que rodean la espalda estamos realizando una buena prevención para evitar estas dolencias.
- ◆ **Trastornos de conducta alimentaria (anorexia y bulimia):** al ser trastornos de salud mental, una de sus patologías es el aislamiento; una vez iniciada la recuperación, la práctica de ejercicio es muy positiva desde un punto de vista físico, psíquico y social.
- ◆ **Estrés:** con la práctica del ejercicio, el organismo produce una serie de respuestas que calman el estrés, provocando un estado de relajación después de haberse realizado.

La OMS, en la celebración del Día Mundial de la Salud el 7 de Abril de 2002, debatió sobre el elevado número de enfermedades no transmisibles provocadas por un estilo de vida sedentario, con reducción del ejercicio físico, modificaciones del régimen alimentario y aumento del consumo de tabaco. Estas parecen ser las claves de actuación para evitar los 2 millones de muertes anuales imputables a estas circunstancias.

4. DROGAS Y SALUD

De todos es sabido que las drogas perjudican seriamente la salud. Pero existen una serie de interrogantes a los que deberíamos dar respuesta en este apartado de Educación para la Salud: ¿Qué entendemos por drogas?, ¿qué sustancias están consideradas como drogas? ¿qué efectos causan sobre nuestra salud?, ¿cómo podemos prevenir su consumo?, etc.

“El **Plan Nacional sobre Drogas (P.N.S.D)** elaborado y editado por el Ministerio del Interior define básicamente las drogas de la siguiente manera: *Se conocen como “drogas” todas aquellas sustancias que reúnen las siguientes características:*”

- ◆ *“Una vez dentro de nuestro organismo, se dirigen a través de la sangre hacia nuestro cerebro, cuyo ecosistema modifican de manera variable.”*



INNOVACIÓN
Y
EXPERIENCIAS
EDUCATIVAS

ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 42 – MES DE MAYO 2011

- ◆ “Su uso regular puede generar procesos conocidos como:”
 - “**Tolerancia:** a medida que el organismo se va adaptando a la presencia regular de la sustancia, se necesita una mayor cantidad para producir los mismos efectos.”
 - “**Dependencia:** tras un uso habitual más o menos prolongado, la persona necesita consumir la sustancia de que se trate para no experimentar síntomas de abstinencia (dependencia física) y para afrontar su vida cotidiana (dependencia psicológica).”
 - “Su abuso puede provocar diferentes tipos de trastornos:”
 - “**Físicos:** cuando como consecuencia de su toxicidad dañan el organismo de la persona consumidora: por ejemplo, una bronquitis crónica causada por el consumo habitual de tabaco.”
 - “**Psicológicos:** cuando inciden negativamente sobre la relación de la persona consigo misma o con su entorno afectivo, como ocurre en los conflictos de pareja por abuso de alcohol.”
 - “**Sociales:** cuando impactan sobre la comunidad, como ocurre con los accidentes de tráfico provocados por conductores bajo los efectos de las drogas”.

En la definición que emite el PNSD sobre drogas distinguimos el triple ámbito del concepto de salud y cómo el uso de estas sustancias nos puede llevar a la pérdida del estado de salud tanto desde un punto de vista físico como mental y social.

Por otra parte, el diccionario de la RAE define las drogas como “sustancia o preparado medicamentoso de efecto estimulante, deprimente, narcótico o alucinógeno”. De esta definición podemos extraer la clasificación de las drogas en función de su efecto sobre el Sistema Nervioso Central del organismo. Así pues, distinguimos entre:

- ◆ **Drogas depresoras:** entorpecen el funcionamiento habitual del cerebro. Entre ellas podemos citar el alcohol, la heroína, las pastillas para dormir, los tranquilizantes, etc.
- ◆ **Drogas estimulantes:** aceleran el funcionamiento del cerebro. Entre ellas citaremos las anfetaminas, cocaína, cafeína, nicotina, etc.
- ◆ **Drogas perturbadoras:** trastocan el funcionamiento del cerebro dando lugar, entre otras cosas, a las alucinaciones. Entre ellas destacamos el LSD, mescalina, marihuana, hachís, éxtasis, etc.

La prevención del consumo de drogas puede ser una de las acciones más importantes a la hora de educar a las generaciones futuras en la consecución y conservación de un estado de salud íntegro. Una buena prevención comienza con la formación de los individuos a partir de la obtención de información acerca del consumo de drogas y de los efectos que éstas producen sobre la salud.

Precisamente, la “Estrategia sobre Drogas 2000-2008” aprobada por el Gobierno en diciembre de 1999 recoge esta idea en su PNSD: “**Drogas:+ información, -riesgos**”. Sólo de esta forma favoreceremos el desarrollo integral de la persona para que pueda, de una forma libre, autónoma y responsable, decidir o elegir sobre el consumo o no de drogas.

Las causas que inciden sobre el consumo de drogas en nuestra sociedad son tan diversas y tan específicas en cada uno de los casos que más que hablar de ellas es más adecuado hacer un



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 42 – MES DE MAYO 2011

tratamiento desde el punto de vista de las condiciones que favorecen su consumo. Es lo que podemos denominar factores de riesgo que pueden aumentar la probabilidad del consumo de drogas.

Dentro de los muchos factores de riesgo que nos pueden inducir al consumo de drogas, podemos destacar aquellos que por sus características pueden afectar especialmente a los jóvenes y adolescentes. La adolescencia es una etapa de transición física y psicológica entre la niñez y la juventud, caracterizada por la formación y búsqueda de una identidad propia con todo lo que ellos conlleva, etapa en la que se cuestiona todo lo aprendido hasta ese momento, las reglas sociales, cívicas y culturales, cobrando gran importancia el grupo de iguales en detrimento del ámbito familiar.

Por todo esto, factores como la curiosidad por experimentar nuevas sensaciones, la búsqueda por el placer, un control familiar inadecuado (demasiado rígido o demasiado permisivo), y principalmente la presión ejercida por el grupo de iguales, pueden favorecer el consumo de estas sustancias. Este comportamiento es inducido, en todo momento, por estos agentes de riesgo que impiden al adolescente decidir de forma libre y autónoma.

Al igual que existen factores de riesgo que favorecen e inducen a consumo de drogas también podemos identificar otros factores que reducen las posibilidades de su utilización: son los llamados **factores de protección**. La eliminación de publicidad alusiva al consumo de drogas (como el alcohol o el tabaco), el cumplimiento de las leyes que prohíben su venta en determinadas circunstancias, la reducción de la presencia de drogas en su contexto, la ocupación “saludable” del tiempo libre y una equilibrada autoridad familiar evitarán en gran medida el riesgos de caer en el consumo de drogas en esta etapa evolutiva.

Cuando nos referimos al consumo de drogas todo el mundo tiene en mente sustancias como el hachís, la cocaína, o la heroína, pero no hay que olvidar que el alcohol y el tabaco también son drogas que, aunque reconocidas y aceptadas legal y socialmente, producen más enfermedades y muertos por su uso que las consideradas drogas ilegales.

El Observatorio Español sobre Drogas (OED) publica unos datos estadísticos relativos al consumo de estas sustancias en España durante el año 2008 por la población escolar entre 14 y 18 años. Según estos datos, los porcentajes de adolescentes que son consumidores de alcohol, tabaco y cannabis son muy superiores al resto de las drogas. Por ello, podemos decir que el alcohol y el tabaco (precisamente las drogas legales) son las posibles iniciadores del consumo de otras sustancias perjudiciales para la salud.

Otro de los aspectos a destacar de la estadística anterior es que el alcohol es la droga más consumida por nuestros adolescentes y en general por la sociedad española. El consumo regular y abusivo del alcohol, además de causar problemas sobre la salud individual (gastritis, cirrosis, úlceras, cardiopatías, tolerancia, dependencia física y psicosocial, síndrome de abstinencia, pérdida de memoria, dificultades cognitivas, demencia alcohólica, etc) se ha convertido en una problemática social debido al gran número de accidentes tanto de tráfico como laborales que provoca, siendo además el causante, en algunas ocasiones, de abuso y malos tratos en el entorno familiar.

Según datos de la OMS el alcohol provoca 1,8 millones de muertes en todo el mundo, que corresponde al 4% de la carga mundial e mortalidad. Durante la conferencia Ministerial Europea de la OMS celebrada en febrero de 2001 sobre “Los jóvenes y el alcohol” se comentaron cifras tales como que el 5% de las muertes entre 15 a 29 años de edad son debidas al consumo de alcohol y 140 millones de personas sufren dependencia de alcohol.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 42 – MES DE MAYO 2011

El **tabaco** es, tras el alcohol, la otra droga de consumo casi generalizado, siendo consumida e forma regular por más del 32% de la población española entre 15 y 65 años. Según la Sociedad Española de Especialistas en Tabaquismo, se estima que cada 10 minutos muere en España una persona por causas relacionadas con el tabaco, lo que supone un total de unas 55.000 personas al año. Según datos de la OMS, en el pasado año 2002 se produjeron en el mundo 4,9 millones de muertes debido al consumo de tabaco.

Entre las principales enfermedades por consumo de tabaco encontramos: enfermedades del aparato respiratorio (cáncer de pulmón, enfermedad pulmonar obstructiva crónica, etc.) enfermedades cardiovasculares (infarto de miocardio, problemas en las coronarias, aneurisma aórtico, etc.), enfermedades que afectan al aparato digestivo (úlceras pépticas, cáncer gástrico y de esófago, etc.) y otros tipos de cánceres como los de riñón, vías urinarias y laringe.

Estos datos tan alarmantes hacen plantearnos la necesidad de abordar esta problemática social desde un triple ámbito formado por la sociedad y las Administraciones Públicas, el entorno familiar y la propia "escuela". El objetivo no es otro que fomentar en las futuras generaciones actitudes y hábitos de vida saludables, que permitan el mantenimiento óptimo de la salud física, mental y social.

5.-BIBLIOGRAFÍA.

ANDERSON, B. (1995). Estar en forma. Editorial Integral. Barcelona.

CERVERA, P., CLAPES, J. Y RIGOLFAS, R. (2002). Alimentación y dietoterapia. McGraw-Hill Interamericana de España S.A.U. 3ª Edición.

GRANDE, F. (1984). Alimentación y nutrición. Colección Temas Clave. Nº 48. Salvat Editores S.A., Barcelona.

LÓPEZ-NOMDEDEU, C. Y VÁZQUEZ, C. (1992). Manual de alimentación y nutrición para educadores. Madrid.

MELERO, J.C. Y PÉREZ, J. (2001). Plan nacional sobre Drogas: +información, -riesgos. Ministerio del Interior. Delegación del Gobierno para el PNSD. Madrid.

OMS. Consejo Ejecutivo. 109ª reunión. Régimen alimentario, actividad física y salud. EB 109/14 de 24 Noviembre de 2001.

VÁZQUEZ, C. Y DEL OLMO, D. (1998). Nutrición y crecimiento. ED. Díaz de Santos. Madrid. Autoría

-
- Nombre y Apellidos: Miguel Ángel Prieto Bascón
 - Centro, localidad, provincia: Montalbán de Córdoba (Córdoba)
 - E-mail: Yankee1310@hotmail.com