

Actividad física

La actividad física comprende un conjunto de movimientos del cuerpo obteniendo como resultado un gasto de energía mayor a la tasa del metabolismo basal. A veces se utiliza como sinónimo de ejercicio físico, que es una forma de actividad física planificada y repetitiva con la finalidad de mejorar o mantener uno o varios aspectos de la condición física. La actividad física que realiza el ser humano durante un determinado período mayor a 30 minutos y más de tres veces por semana generalmente ocurre en el trabajo o vida laboral y en sus momentos de ocio. Ello aumenta el consumo de energía considerablemente y el metabolismo de reposo, es decir, la actividad física consume calorías.

Objetivo de la actividad física

Actividad física puede ser pensada y propiamente organizada a fin de obtener resultados específicos. La actividad física en el ser humano se ha popularizado en las últimas décadas como una manera directa hacia el bienestar no sólo físico si no también psíquico y emocional ya que se considera que el ejercicio desestresa, permite eliminar toxinas y despierta componentes químicos que tienen que ver con la satisfacción personal.

Principios de la actividad física

Hay tres categorías de **ejercicio físico**: cardiovascular, de fortalecimiento y de flexibilidad.

Ejercicio cardiovascular Un mínimo de 20 minutos de ejercicio cardiovascular tres o cuatro días por semana típicamente es suficiente para mantener un buen nivel de físico. Cualquier tipo de movimiento es bueno, incluso la limpieza del hogar y la jardinería. Pero si desea adelgazar, deberá realizar algún tipo de ejercicio cardiovascular durante 30 a 45 minutos o más, cuatro o más días por semana.

Es importante mantenerse hidratado (beber suficiente agua) al hacer ejercicio, porque hay que reponer el agua perdida con el sudor (el mecanismo natural de enfriamiento del cuerpo).

Ejercicios de fortalecimiento Las personas que levantan pesas o usan algún tipo de equipo con pesas están haciendo ejercicios de fortalecimiento. Los ejercicios de fortalecimiento fortalecen los músculos y los huesos y aceleran el metabolismo. Los ejercicios de fortalecimiento también aumentan el tamaño de los músculos. Los músculos usan calorías como fuente de energía incluso cuando el cuerpo está en reposo. Por eso, al aumentar la masa muscular, se queman más calorías todo el día. Si hace ejercicios de fortalecimiento con regularidad, notará que su cuerpo parece más estilizado y delgado.

Ejercicios de flexibilidad La flexibilidad puede mejorar la postura corporal, reducir el riesgo de sufrir lesiones, brindar más libertad de movimiento, y aliviar la tensión y el dolor muscular.

Características de la actividad física

- Cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que tiene como resultado un gasto de energía.
- La actividad física, siendo estas las actividades ocupacionales, de casa, de transporte y de tiempo libre, esta última subdividida en actividades deportivas, recreativas, de entrenamiento o de ejercicio.
- permiten aprender y valorar pesos y distancias, vivir, apreciar sensaciones muy diversas y adquirir conocimientos de nuestro entorno y nuestro propio cuerpo.

Beneficios de la actividad física

En general, los beneficios de la actividad física se pueden ver en los siguientes aspectos:

- ✓ A nivel orgánico: Aumento de la elasticidad y movilidad articular. Mayor coordinación, habilidad y capacidad de reacción. Ganancia muscular la cual se traduce en el aumento del metabolismo, que a su vez produce una disminución de la grasa corporal (prevención de la obesidad y sus consecuencias). Aumento de la resistencia a la fatiga corporal (cansancio).
- ✓ A nivel cardíaco: Se aprecia un aumento de la resistencia orgánica, mejoría de la circulación, regulación del pulso y disminución de la presión arterial.
- ✓ A nivel pulmonar: Se aprecia mejoría de la capacidad pulmonar y consiguiente oxigenación. Aumenta su capacidad, el funcionamiento de alvéolos pulmonares y el intercambio de la presión arterial, mejora la eficiencia del funcionamiento del corazón y disminuye el riesgo de arritmias cardíacas (ritmo irregular del corazón).
- ✓ A nivel metabólico: Disminuye la producción de ácido láctico, la concentración de triglicéridos, colesterol bueno y malo, ayuda a disminuir y mantener un peso corporal saludable, normaliza la tolerancia a la glucosa (azúcar), aumenta la capacidad de utilización de grasas como fuente de energía, el consumo de calorías, la concentración de colesterol bueno y mejora el funcionamiento de la insulina.
- ✓ A nivel de la sangre: Reduce la coagulabilidad de la sangre.
- ✓ A nivel neuro-endocrino: Se producen endorfinas (hormonas ligadas a la sensación de bienestar), disminuye la producción de adrenalina, aumenta la producción de sudor y la tolerancia a los ambientes cálidos.
- ✓ A nivel del sistema nervioso: Mejora el tono muscular, los reflejos y la coordinación muscular.
- ✓ A nivel gastrointestinal: Mejora el funcionamiento intestinal y ayuda a prevenir el cáncer de colon.
- ✓ A nivel osteomuscular: Incrementa la fuerza, el número de terminaciones sanguíneas en el músculo esquelético, mejora la estructura, función y estabilidad de ligamentos, tendones, articulaciones y mejora la postura. Desarrollo de la fuerza muscular que a su vez condiciona un aumento de la fuerza ósea con lo cual se previene la osteoporosis.
- ✓ A nivel psíquico: Mejora la autoestima de la persona, incrementa la capacidad de fuerza de voluntad y de autocontrol, mejora la memoria, estimula la creatividad y la capacidad afectiva, disminuye la ansiedad, el estrés, la agresividad y la depresión.