

CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD



1. BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

Hoy en día, existen numerosos estudios científicos que demuestran que las personas que realizan regularmente ejercicio, disponen de una mayor salud que las personas con vida sedentaria. Entre otros muchos beneficios, puedes fijarte en los siguientes:

☺ **Aumento del tamaño y la capacidad del corazón.** Esto produce una mejora de la capacidad de transporte y llegada del oxígeno a la musculatura: la persona se cansa menos y además se recupera más rápido después de un esfuerzo.

☺ **Aumento de la fuerza de la musculatura inspiratoria y espiratoria.**

☺ Descienden los cúmulos de grasa a nivel subcutáneo (debajo de la piel): **ayuda a controlar el peso** ideal y evitar la tendencia a la obesidad.

☺ **Se activan y desarrollan fibras musculares** que permanecían en reposo o aletargadas, llegando a la hipertrofia (aumento de volumen) y fuerza muscular.

☺ Los ligamentos, los tendones y la musculatura se vuelven más extensibles, lo que **mejora la postura**, evitando los acortamientos y tensiones musculares.

☺ **Mejora las funciones intelectuales**, reduce los estados de ansiedad y **eleva el estado de ánimo**, proporcionando una sensación de bienestar.

☺ **Regula el sueño** y evita de esta manera el insomnio.

2. DEFINICIÓN DE CONDICIÓN FÍSICA

Es el nivel de nuestra "forma" física. Coloquialmente se asocia a "*estar en forma*". Es un conjunto de capacidades que debe reunir una persona para poder realizar esfuerzo físico.

A estas capacidades que componen la condición física se las denomina **CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS** y son la *fuerza, resistencia, flexibilidad y velocidad*. Estas capacidades físicas básicas están desarrolladas de forma diversa en cada persona.

Podemos medirla mediante pruebas que valoren el nivel de nuestras capacidades físicas.

Actualmente podemos distinguir dos formas de entender la condición física:

	<p>CONDICIÓN FÍSICA Y RENDIMIENTO, enfocada a conseguir los máximos resultados deportivos.</p>
	<p>CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD, orientada a potenciar los beneficios que la actividad física en relación a la salud. Sobre esta segunda perspectiva nos centraremos en el desarrollo del tema.</p>

3. CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS RELACIONADAS CON LA SALUD.

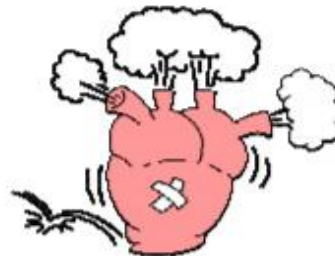
3.1. LA RESISTENCIA

3.1.1. DEFINICIÓN

"Capacidad de realizar un esfuerzo de mayor o menor intensidad durante el mayor tiempo posible"

3.1.2. ACTIVIDADES PARA SU DESARROLLO

- ☺ Carrera suave
- ☺ Aeróbic
- ☺ Montar en bicicleta
- ☺ Andar a ritmo ligero
- ☺ Juegos de larga duración



3.1.3. RELACIÓN CON LA SALUD

Para que se produzcan beneficios en la salud, es fundamental trabajar a una intensidad adecuada, que vendrá determinada por la frecuencia cardiaca con la que estemos realizando el esfuerzo.

La **frecuencia cardiaca** es una medida que refleja la adaptación del sistema cardiovascular al esfuerzo físico realizado. Además, es un **índice de la intensidad** con la que estoy realizando un ejercicio: a mayor número de pulsaciones por minuto mayor será el esfuerzo realizado. Por lo tanto, cuando estemos en reposo tendremos menos pulsaciones por minuto que cuando realizamos actividad física.



Para saber cual es nuestra frecuencia cardiaca, colocaremos los **dedos índice y corazón** en la **arteria carótida** (cuello) y contaremos el número de pulsaciones durante **diez segundos**, a continuación lo multiplicamos **por seis**, y sabremos cual es nuestra frecuencia cardiaca por minuto; pero esta cifra hemos de interpretarla en base a una referencia mínima y otra máxima.

La mínima ya la conocemos, es lo que llamamos *pulsaciones normales o de reposo*. La máxima es el **Índice Cardíaco Máximo** (I.C.M.), que reduce con la edad; es el número máximo teórico de pulsaciones que puede alcanzar un corazón sano. Para calcularlo podemos utilizar ésta sencilla fórmula:

- I.C.M = (220 - edad alumno) = puls./minuto
- I.C.M = (226 - edad alumna) = puls./minuto

Zona de actividad saludable

Para cuidar la salud de tu corazón cuando corres, nadas, bailas, patinas, etc., es decir, si realizas una actividad física de forma prolongada, es importante no aproximarte al Índice Cardíaco Máximo (I.C.M.), sino mantenerte en un margen de seguridad llamado **ZONA DE ACTIVIDAD SALUDABLE**.

Para que cualquier actividad física sea beneficiosa para el corazón y el sistema circulatorio, debes realizarla de forma que tus pulsaciones se encuentren entre el 50 % y el 85 % del Índice Cardíaco Máximo. Esa sería tu Zona de Actividad o de Trabajo.

RECOMENDACIONES PARA UN DESARROLLO DE LA RESISTENCIA DE FORMA SALUDABLE:

- ✎ Progresar lentamente; hay que empezar con esfuerzos suaves e ir aumentando la duración progresivamente.
- ✎ Es conveniente que la actividad física sea divertida. Se han de elegir aquéllas que más gusten e ir alternando su práctica.
- ✎ Es preferible correr por superficies blandas, como tierra o césped.
- ✎ No olvides realizar el calentamiento.
- ✎ Al finalizar la carrera es importante realizar unos estiramientos.
- ✎ Recuerda que debes llevar una indumentaria adecuada, y bien atadas las zapatillas deportivas.

También podemos utilizar otras formas de conocer nuestra frecuencia cardíaca:

	
<p>ARTERIA RADIAL. Podemos tomar las pulsaciones durante 6 segundos y luego multiplicarlas por 10.</p>	<p>ZONA CARDIACA. Podemos tomar las pulsaciones durante 15 segundos y luego multiplicar por 4.</p>



3.1.4. TIPOS DE RESISTENCIA

Diferenciamos dos **tipos** de resistencia:

- **Aeróbica:** cuando el esfuerzo a soportar es de poca intensidad y larga duración, como ir en bicicleta o correr varios kilómetros.
- **Anaeróbica:** cuando el esfuerzo a soportar es de mucha intensidad y corta duración (menos de 3 minutos), como una carrera de 400 a 800 metros.

Tipo de esfuerzo	% Frecuencia cardiaca máxima (F.C.M.)	F.C. (puls/m.)
↑ ANAERÓBICO	100%	200
	90%	180
ZONA DE CAMBIO	80%	160
↓ AERÓBICO	70%	140
	60%	120
	50%	100
	40%	80

¡ATENCIÓN! en Educación Física se pretende el desarrollo y práctica de actividad física saludable, por lo que en clase se trabaja normalmente entre la zona aeróbica pura y la zona de cambio. Así, la prueba de control de esfuerzo aeróbico está diseñada para que aprendáis a controlar vuestro esfuerzo y que este se desarrolle dentro de la zona de cambio (zona donde se desarrolla la resistencia aeróbica de forma saludable)

3.2. LA FUERZA

3.2.1. DEFINICIÓN

"La capacidad de los músculos de desarrollar una tensión para vencer u oponerse a una resistencia"

3.2.2. ACTIVIDADES PARA SU DESARROLLO

- Y Juegos de transporte con objetos poco pesados.
- Y Juegos de empujes y arrastres
- Y Juegos de saltos
- Y Juegos de lanzamientos
- Y Juegos de locomoción y desplazamientos (carrera, trepa, , cuadrupedias)
- Y Deportes de adversario, como el Judo



3.2.3. RELACIÓN CON LA SALUD

- ☺ Aumenta la estabilidad de las articulaciones.
- ☺ Previene los dolores de espalda.
- ☺ Facilita el mantenimiento de posturas correctas.
- ☺ Aumenta el tono muscular.

RECOMENDACIONES PARA UN DESARROLLO DE LA FUERZA DE FORMA SALUDABLE:

- ☺ Un trabajo de fuerza con excesiva carga puede ser perjudicial en la infancia, porque el cuerpo está en desarrollo y debe protegerse el cartilago de crecimiento.
- ☺ Debes adoptar posturas correctas al realizar los ejercicios
- ☺ El trabajo de abdominales es muy importante para un correcto mantenimiento de la postura.
- ☺ Evita cargas excesivas sobre la columna vertebral.

3.2.4. TIPOS DE FUERZA

Diferenciamos tres tipos o manifestaciones de la fuerza:

- **Fuerza máxima:** cuando aplicamos la máxima fuerza frente a cargas muy grandes, como al empujar un coche, o en deportes como la halterofilia.
- **Fuerza explosiva:** cuando aplicamos fuerza a cargas pequeñas buscando gran velocidad en el movimiento realizado, como al saltar obstáculo, o en deportes que requieran saltos y lanzamientos como salto de altura y lanzamiento de peso.
- **Fuerza-resistencia:** cuando aplicamos fuerza a cargas pequeñas pero durante un tiempo prolongado, como cuando cargamos las bolsas de la compra, o en deportes como el remo.

3.3. LA VELOCIDAD

3.3.1. DEFINICIÓN

“La capacidad de realizar un movimiento o recorrer un espacio en el menor tiempo posible.”

3.3.2. ACTIVIDADES PARA SU DESARROLLO

✎ Juegos de desplazamiento, como relevos y persecución.

✎ Juegos de reacción. Por ejemplo, salidas reaccionando ante distintos estímulos.

✎ Juegos en los que tengamos que realizar movimientos rápidos de nuestros segmentos corporales. Por ejemplo, pases y lanzamientos (malabares..)



3.3.3. RELACIÓN CON LA SALUD

- ☺ Mejora la capacidad de reaccionar ante situaciones de la vida cotidiana.
- ☺ Aumenta la masa muscular.
- ☺ Mejora el funcionamiento del sistema nervioso.
- ☺ Mejora la coordinación de nuestros movimientos.
- ☺ Desarrolla los reflejos

RECOMENDACIONES PARA UN DESARROLLO DE LA VELOCIDAD DE FORMA SALUDABLE:

- ☺ Cuando trabajes velocidad las pausas deben ser completas.
- ☺ Es muy importante un buen calentamiento, ya que el riesgo de lesión muscular es elevado.
- ☺ Intentar mantener siempre una buena técnica de carrera.
- ☺ Controla también las pulsaciones, descansando lo necesario entre cada ejercicio.

3.3.4. TIPOS DE VELOCIDAD

Diferenciamos dos **tipos** de velocidad:

- **Velocidad de reacción:** capacidad para reaccionar lo antes posible ante un estímulo, como en la parada de un portero de balonmano o en un combate de esgrima.
- **Velocidad gestual:** capacidad para realizar un movimiento único en el menor tiempo posible, como ocurre al realizar un lanzamiento a portería o realizar un smash en tenis.
- **Velocidad de desplazamiento:** capacidad para recorrer una distancia en el menor tiempo posible, como ocurre en una carrera de 100 m.

3.4. LA FLEXIBILIDAD

3.4.1. DEFINICIÓN

“La capacidad que permite realizar movimientos de gran amplitud o de mover las articulaciones en sus límites más amplios”

Por lo tanto la flexibilidad, también conocida como **amplitud de movimiento** (A.D.M.) depende de:

- ☺ **Elasticidad Muscular:** Capacidad que tienen los músculos de estirarse y de volver a su posición inicial de reposo.
- ☺ **Movilidad Articular:** Capacidad de máxima movilidad que permite la articulación.

3.4.2. ACTIVIDADES PARA SU DESARROLLO

- ☺ Juegos y ejercicios en los que movamos las articulaciones con gran amplitud.
- ☺ Deportes en los que predomine la amplitud de movimientos. Por ejemplo el kárate, gimnasia, danza.



3.4.3. RELACIÓN CON LA SALUD

- ☺ Permite mayor capacidad para desarrollar actividades cotidianas.
- ☺ Menos tendencia al dolor de espalda.
- ☺ Mejora la recuperación tras la realización de actividad física.
- ☺ Previene la aparición de lesiones.

RECOMENDACIONES PARA UN DESARROLLO DE LA FLEXIBILIDAD DE FORMA SALUDABLE:

- ☺ Aumentar la amplitud de movimiento de forma progresiva.
- ☺ Entrenarla con frecuencia: la flexibilidad se pierde si no se trabaja
- ☺ Evitar las sensaciones dolorosas, realizar los estiramientos de forma lenta, sin rebotes.

3.4.4. TIPOS DE FLEXIBILIDAD

Diferenciamos dos **tipos o manifestaciones** de la flexibilidad:

- **Dinámica:** amplitud del movimiento en acciones dinámicas como lanzamientos, patadas, etc.
- **Estática:** amplitud de la postura mantenida en el tiempo como un estiramiento en el calentamiento o una figura en gimnasia artística.