

## **EJERCICIO FÍSICO, ¿PARA QUÉ?**

Cada día es más frecuente ver a numerosas personas en grandes gimnasios, parques públicos u otros espacios de la ciudad, corriendo o realizando otro tipo de actividad física de forma intensa, con el convencimiento de que el ejercicio no produce efectos beneficiosos si no se suda mucho o no se llega al agotamiento físico con síntomas de asfixia (como vulgarmente se dice, "con la lengua fuera"). Esto es lo que parece producirles verdadera satisfacción, llegando en algunos casos a convertirse en una manía por la actividad física agotadora.

Pero, la pregunta que tendremos que formularnos ante este tipo de situaciones es la siguiente: el deporte o la actividad física, ¿para qué? Reflexionemos sobre algunas de las posibles respuestas a esta cuestión.

### **a) Mejorar la salud:**

En la actualidad, el concepto de salud se plantea como algo más que una lucha contra la enfermedad. La Organización Mundial para la Salud (O.M.S.) concibe el concepto de salud como "el completo estado de bienestar físico, psíquico y social", considerando el medio social donde se desenvuelve el sujeto como una causa primordial. Otros autores definen la salud como algo multidimensional, en lo que el contexto social juega el papel muy importante. Todos coinciden al considerar el término salud con amplitud, dando cabida a todas las ciencias, si bien otorgando un papel principal, desde todas las concepciones, al movimiento y a la actividad físico-deportiva.

El profesor Marcos Becerro (1989) distingue la existencia de diferentes tipos de salud: salud física (relacionada con el buen funcionamiento de los órganos y sistemas corporales), salud mental (relacionada con el buen funcionamiento de los procesos mentales del sujeto), salud individual (estado de salud física y mental de un individuo en concreto), salud colectiva (la que posee una colectividad o grupo social importante) y salud ambiental (estado de salud de elementos de la naturaleza y otras especies en relación con la especie humana).

La salud es algo que no se compra ni se vende en los hospitales, en las farmacias o en los quirófanos. Es algo intransferible a cada persona, que comienza a construirse desde edades muy tempranas. No se trata de alargar los años de vida sino de darle vida a los años, manteniendo la autonomía en unas condiciones físico-sociales satisfactorias.

### **b) Dar calidad al estilo de vida:**

El "estilo de vida" puede considerarse un término subjetivo que aglutina diferentes aspectos, asociándose al concepto de salud. Podría entenderse como el conjunto de pautas y hábitos comportamentales cotidianos del individuo o como el conjunto de patrones de conducta que caracteriza la manera general de vivir de una persona o grupo social.

Los indicadores de calidad de vida, según algunos autores, podrían agruparse en los siguientes grupos: seguridad personal (hace referencia a la cobertura de las necesidades biológicas del cuerpo que garanticen la integridad corporal y la ausencia de enfermedades), ambiente físico (en el que se incluye todo lo relacionado con el medio ambiente y que puede afectar a los seres vivos), ambiente social (relacionado con el contexto social y la importancia que tiene el mismo en el individuo) y ambiente psíquico (comprende todo lo relacionado con los procesos mentales para la correcta autorrealización).

Lo que sí está claro es que los estilos de vida están relacionados con la adquisición de determinados hábitos que pueden ser saludables o no. Los hábitos de vida saludables que conducen a estilos de vida positivos tienen por finalidad incrementar los años de vida en unas condiciones adecuadas. Podría hablarse de calidad de los años vividos, es decir, no considerar solamente los años que vivimos, sino los años durante los cuales una persona es autónoma, está libre de enfermedades crónicas y puede disfrutar de la vida.

La actividad físico-deportiva en cualquiera de sus formas, y siempre que se trate de una práctica moderada, frecuente y constante, representa todo un estilo de vida saludable y, por tanto, un factor determinante para la calidad de vida, por lo que será necesario incorporarla como hábito.

### **c) Evitar el envejecimiento:**

El envejecimiento es un problema que preocupa gravemente, no sólo a los individuos de forma aislada, sino también a la sociedad en su conjunto. La vejez se considera como el momento de la vida en el que se presenta un deterioro de las funciones fisiológicas, con la consiguiente limitación corporal para realizar las actividades cotidianas. En realidad, la vejez es una experiencia física, intelectual y social que el ser humano vive de forma global hasta el momento de la muerte, progresando con rapidez según los casos.

Las numerosas teorías que sobre el envejecimiento se barajan en la actualidad se resumen en dos: la programación genética, según la cual los genes serían los responsables de la duración máxima de la vida (aunque sólo entre el 25 y el 35% de la longevidad podría ser achacada a ellos, el resto le correspondería a los factores ambientales) y la que se sustenta en la acción de ciertos factores intrínsecos (radicales libres) o extrínsecos y relacionados con el medio ambiente (radiaciones, tabaco, alcohol, etc.).

Desde un punto de vista eminentemente teórico, el envejecimiento podría ser modificado mediante acciones capaces de influir sobre el fenómeno causal o sus consecuencias y, en especial, sobre las alteraciones originadas en las células. También el tipo de alimentación puede influir notablemente en la duración de la vida

¿Qué podemos hacer para remediar los graves problemas presentes y futuros que afectan al envejecimiento? En primer lugar, eliminar los hábitos de la vida moderna que influyen negativamente en la salud, como son el tabaco, el alcohol, las drogas y el abuso de los medicamentos. Después, promover la adopción de una alimentación correcta, entendiendo por tal una dieta equilibrada en nutrientes y adecuada en contenido calórico (la leche, el pescado, la carne, el pan, las frutas, las verduras, los cereales y los frutos secos deben ser los alimentos preferidos). Por último, luchar denodadamente contra el sedentarismo, condición que aumenta de forma notable con el paso de los años, lo que agrava la incapacidad.

El ejercicio es un potente activador de algunos de los sistemas del organismo, pero, en especial, del sistema músculo-esquelético. Pero el ejercicio no sólo actúa en la prevención, tratamiento y recuperación de muchas de las afecciones que se padecen, sino que a la vez atenúa la acción de los radicales libres sobre las células y tejidos del organismo. El ejercicio reduce no sólo las consecuencias del envejecimiento sino que actúa sobre uno de sus fenómenos causales: la peroxidación.

El envejecimiento es un fenómeno personal, público, patente y subjetivo, pues se ha dicho repetidamente que la senectud no es una enfermedad. ¿Dónde está el límite entre envejecimiento normal y patológico? No se sabe exactamente, aunque existen numerosos indicadores fisiológicos, como son: disminución de la visión, audición, tacto, gusto y olfato; problemas cardiovasculares; problemas del aparato respiratorio; alteraciones del aparato neuropsicomotor; disminución de la capacidad vital pulmonar; disminución de la tasa metabólica; disminución de la velocidad de la conducción nerviosa; disminución de la elasticidad de los tejidos; y alteraciones musculares.

En todo este ámbito de actuación (salud, estilo de vida y envejecimiento), las administraciones públicas nacionales e internacionales son responsables de desarrollar políticas públicas en la promoción de la salud. También, por supuesto, aquellas entidades más próximas al ciudadano, como los municipios, están obligadas a plantear políticas de acción directa sobre las personas, utilizando en su mayoría el ejercicio físico como un medio muy importante.

### **d) Ocupar el tiempo de ocio-recreación (deporte para todos):**

En la sociedad actual existe un nuevo concepto de actividad física ligado al ocio, a la recreación, la salud, la calidad de vida, etc., que es asumido como hábito en la vida diaria por una gran mayoría de los ciudadanos/as. Este tipo de actividad ha sido categorizado por muchos como "deporte para todos".

La expresión "actividad física" no se corresponde con un concepto unívoco, de un solo significado, sino que, dependiendo de cómo cada individuo se posicione ante él desde la práctica, alude a distintos enfoques. Para unos es agonismo, rendimiento y competición; para otros, espectáculo y profesionalización; para el resto, ocio, salud, tiempo libre, recreación y adecuación de las actividades a las posibilidades concretas y a las apetencias personales. Esto último se ha catalogado como "deporte para todos", ya sea organizado en clubes y asociaciones, ya sea mediante la práctica libre.

Luego el gran objetivo que preside la política de impulso del deporte para todos no es otro que la mejora de la calidad de vida del individuo.

#### **e) Practicar el deporte-rendimiento:**

En el deporte rendimiento la finalidad principal es el producto, es decir, el resultado que puede obtenerse venciendo al adversario. El deporte rendimiento se aparta de la actividad física libre y espontánea, y se practica en un sistema planificado que, con carácter general, está articulado y controlado en un primer grado por los distintos clubes deportivos, y por las federaciones deportivas correspondientes a la modalidad practicada en última instancia. No obstante, existen otros ámbitos en los que también se desarrolla el deporte de rendimiento y que escapan del ámbito federativo, como son el municipal, el escolar o las actividades que se realizan de forma privada.

Son los deportistas que nos representan en todas las competiciones de carácter nacional e internacional en la alta competición, lo que llega a ser razón de Estado o de multinacionales; de ahí que reciba fuertes influencias sociales, políticas y económicas, siendo utilizado en muchos casos como indicador de desarrollo y exponente de identidad de países.

El objetivo para el cual estos deportistas realizan ejercicio es alcanzar un producto social (la medalla). A nivel individual, la condición física debe llegar a su máximo grado.

#### **f) Ejecutar deporte como espectáculo:**

Es el único tipo de actividad que, aun llevando implícito el ejercicio para los actores, tiene como función la diversión pública, congregando la presencia de espectadores.

Toda modalidad deportiva desarrollada a su más alto nivel puede ser susceptible de convertirse en deporte espectáculo, o de que éste se produzca con carácter ocasional. Pero sólo debe considerarse propiamente como espectáculo aquella actividad deportiva en la que la actividad mercantil es el eje dinamizador que condiciona su desarrollo convencional. El deporte espectáculo es la actividad deportiva articulada como producto de consumo.

Por ello, podemos definir el deporte espectáculo como el conjunto de todas aquellas actividades deportivas que, realizadas por deportistas profesionales, semiprofesionales o de elite, son capaces de despertar un elevado interés en la sociedad y en los medios de comunicación, y de congregarse a miles de espectadores.

El deporte espectáculo es el que menos incidencia tiene en la mejora de la calidad de vida de los ciudadanos, ya que son pocos los practicantes y muchos los espectadores. Pero, curiosamente, el deporte espectáculo es la vertiente de la que más se habla y que mayor lugar ocupa en los medios de comunicación.

#### **g) Realizar una actividad físico-deportiva con carácter utilitario:**

El nuevo concepto de actividad física tiene por finalidad conseguir la capacitación para la realización de una vida normal, junto al mantenimiento de la higiene postural y las funciones orgánicas básicas, así como el desarrollo socio-afectivo e intelectual. Todo ello con diferentes niveles, pero sin olvidar que se puede realizar ejercicio sin necesidad de grandes esfuerzos.

Para un gran número de personas bastará que todas las actividades de la vida cotidiana se realicen evitando algunas de las ventajas que la sociedad hoy nos presenta. Por ejemplo: subir las escaleras en lugar de tomar el ascensor, transportar las compras, agacharse y levantarse de forma correcta al ejecutar múltiples tareas, etc. Es decir, tratar de evitar las grandes comodidades pues, aunque se nos presenten como positivas, nos pueden llevar a la atrofia muscular, la obesidad, las deformaciones de la columna, las cardiopatías, la osteoporosis u otras muchas enfermedades.

#### **h) Desarrollar una actividad físico-deportiva anti-stress:**

Las características de los tiempos que vivimos (rapidez de acontecimientos, ocupación total del tiempo, problemas laborales o personales, etc.) nos derivan a la enfermedad de moda: el "stress". Para muchos, stress es sinónimo de preocupación; para el cuerpo se trata de un concepto más amplio, llevando implícito un cambio.

El stress es la tensión física y mental que se siente cuando se está bajo tensión; dentro del cuerpo se ha activado un sistema que le advierte y lo prepara para enfrentar el cambio o el peligro. Es una defensa natural del organismo, que actúa como una reacción del cuerpo, como una respuesta del mismo. Este sistema hace que nos pongamos en alerta: el corazón late más rápido, los músculos se ponen tensos, se suda, la boca se seca, el estómago y los intestinos palpitan alteradamente, cambia el apetito, se produce dolor de cabeza o temblor en las manos, ...

Existen muchos tipos de stress, pero el laboral y el sociológico son los que están generando un tipo de comportamiento casi generalizado de la sociedad actual. Entre las técnicas o terapias más recomendadas se encuentran las asociadas a todo tipo de relajación, las actividades físicas y los deportes no agresivos.

## Conclusiones

De todo lo expuesto se desprende que la sociedad en general se plantea y puede optar por el ejercicio físico o deporte por múltiples motivaciones. Pero el porqué y para qué debemos realizar deporte o actividad física ofrece una respuesta clara: para mejorar la salud. Ello no significa que en todos los casos lo consigamos.

¿Quién debe realizar ejercicio? Todas las personas, desde la infancia hasta la senectud, para evitar el sedentarismo de la sociedad actual, y siempre de acuerdo con las posibilidades de cada uno (sin dejarse llevar por las modas o los trabajos colectivos que no respetan las posibilidades de cada persona).

¿Qué clase de ejercicio debe hacerse? No es fácil la respuesta, porque según la edad y objetivos se tendrán que planificar las actividades. Pero siempre deberán ser frecuentes, moderadas y constantes para que produzcan efecto en el organismo.

¿Cuánto tiempo debe practicarse ejercicio? Lo ideal es comenzar al menos con tres días a la semana, y con una duración según el nivel de cada persona. En líneas generales, el sujeto debe iniciarse con unos veinte minutos, para continuar con un mínimo de treinta; aunque lo mejor sería llegar al intervalo de tres a seis horas semanales, realizando actividad al menos cuatro días.

## Bibliografía

- Henderson y col. (1980). Changing self destructive behaviours. En G. Stone, F. Cohen y N. Adler (Ed.). *Health Psychology* (pp. 33-42). San Francisco: Jossey Bass.
- Marcos Becerro, J .F. (1989). *Salud y deporte para todos*. Madrid: Eudema.
- Rodríguez, P. L.(2002). *Educación Física y Salud Corporal*. Murcia: Proyecto Docente.
- Romero, S. (1995). Salud y Movimiento. En *La Educación para la salud en el ámbito comunitario*. Sevilla: Diputación.
- Romero, S. (1996). Tiempo de deporte, tiempo de salud. En *Salud entre todos*, 67. Junta de Andalucía.
- Romero, S.(2002). *Ejercicio físico y salud en edad avanzada. 1er. Congreso Internacional de Actividad física y deportiva para personas mayores*. Málaga: Diputación (Juventud y Deporte).
- Sánchez Bañuelos, F. (1996). *La actividad física orientada hacia la salud*. Madrid: Biblioteca Nueva.