TEMA 0
ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD vs SEDENTARISMO

1. ¿QUÉ ES LA ACTIVIDAD FÍSICA?

La **actividad física** es *cualquier práctica física en la que el organismo humano hace movimientos de mayor intensidad y esfuerzo que los considerados normales, aumentando el consumo de energía y favoreciendo la salud; independientemente que se realice por placer, deporte o por trabajo.*

Pero incluso más importante que conocer que es la actividad física es saber los beneficios que me aporta en cada uno de los sistemas del cuerpo humano, lo que conlleva una mejora en nuestra salud a corto, medio y largo plazo.

2. BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

- **SISTEMA CARDIOVASCULAR (Corazón, arterias, venas)**

Aumenta el tamaño del corazón y por tanto la cantidad de sangre en cada latido, mejorando la posibilidad de transportar oxígeno y sustancias nutritivas. El corazón se fortalece (no olvides que es un músculo) y puede impulsar más sangre en cada latido. Aumentan los vasos sanguíneos (en número y tamaño), por lo que la sangre llega " a más sitios".

- **SISTEMA RESPIRATORIO (Pulmones, y vías respiratorias)**

La práctica de ejercicio físico ayuda a mejorar la respiración, la captación de oxígeno y la musculatura de la caja torácica. Nuestras respiraciones se hacen más eficaces.

- **SISTEMA NERVIOSO**

Se mejora la coordinación y la rapidez en la toma de decisiones que impliquen movimiento. Además, favorece la eliminación de la tensión nerviosa, el estrés producido por el sedentarismo (mínimo ejercicio) y las preocupaciones. Vamos, que va fenomenal para cuando estés " nerviosillo/a".

- **APARATO LOCOMOTOR (Huesos, articulaciones y músculos)**

Gracias a las actividad física, los huesos se endurecen y por tanto disminuye el riesgo de fracturas. (con ejercicio adecuado). Los músculos se encuentran más tonificados, con lo cual más fuertes y más rápidos a la hora de realizar movimientos. Los ligamentos, tendones y articulaciones se fortalecen, reduciendo la posibilidad de padecer lesiones

Como vimos el año pasado, la **Salud** es *"estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solo la ausencia de enfermedad."* Por esta razón no solo son importantes los beneficios de carácter físico que aporta la actividad física, sino que existen otros muchos igual de importantes, los beneficios sociales y psicológicos:

- ***BENEFICIOS EN EL ÁMBITO PSICOLÓGICO:*** Cuando una persona realiza actividad física se mantiene activa, libera tensiones, adquiere autoestima y en la vejez se hace más llevadera.
- ***BENEFICIOS EN EL ÁMBITO SOCIAL:*** Con los años, algunas persona abandonan la actividad física aislándose en casa y cayendo en el sedentarismo.

Sin embargo, las personas activas tienen más posibilidades de relacionarse socialmente. Realizar caminatas en grupo, jugar un partido con los amigos o correr una carrera son actividades físicas que además favorecen la comunicación con los demás.

3. EL SEDENTARISMO ¿QUE ES?

Es **un modelo de vida que se caracteriza por la ausencia casi total de ejercicio físico.** Imaginad lo siguiente: Un alumno que esta todo el día sentado en el pupitre, al acabar su jordana escolar llega a casa y le falta tiempo para sentarse o tumbarse en el sofá a ver la tele. ¿A que no es algo tan raro?

Si hacemos esto día tras día, durante mucho tiempo, estamos hablando de una **persona sedentaria,** que no emplea un solo minuto de su tiempo en realizar algún tipo de ejercicio.

Llevar un tipo de vida sedentario es un **modelo nada recomendado**, de hecho **conlleva serios riesgos para nuestro cuerpo**, ya que colabora decisivamente al debilitamiento de las funciones normales de nuestro organismo:

- Los órganos de nuestro cuerpo se **atrofian**, con lo cual el individuo se debilita, tiene menos fuerza, se cansa rápidamente y se encuentra menos ágil y más torpe.

- Provoca algunos **problemas de salud y de indefensión ante las enfermedades**.

- Por otro lado, no debemos olvidar que en nuestra sociedad prima la **"comida basura"** (pizzas, hamburguesas, bollería industrial, patatas fritas, bebidas carbonatadas, …), muy de moda ahora pero bastante perjudicial para nuestra salud. Si lo unimos a una **vida sedentaria,** y el **consumo de tabaco y alcohol,** los problemas futuros de salud son muy serios.

En conclusión, por todos los beneficios que te aporta el ejercicio físico y todos los problemas que te trae el sedentarismo, merece la pena sufrir (o disfrutar, depende de la persona) haciendo un poco de ejercicio de forma regular. Puedes hacerlo con amigos que siempre será mas divertido. Y no me digas que no tienes tiempo, si no haz la cuenta de las horas que estas viendo la televisión o jugando a la videoconsola al cabo de la semana.

¿Sabias que …?

- Al hacer cualquier actividad física segregamos lo que se denomina "Hormona de la felicidad", lo que te hace estar más contento; además esta hormona tiene efectos analgésicos (que eliminan el dolor)

- Muchos deportistas sufren "mono" cuando están sin hacer ejercicio físico varios días. Para ellos es como un "droga", pero en este caso una droga buena.

- Una bolsa de patatas fritas tiene hasta 3 veces más kilocalorías que un plato lleno de pasta o un buen bocadillo de jamón.

- El corazón es el único músculo del cuerpo que no sufre agujetas. Así que no hay excusa para no correr o andar largos paseos.

- Una persona normal que vea la tele 20 horas a la semana, habrá consumido 3640-4000 días de su vida frente a la "caja tonta".