

## **Actividad física saludable: 15 recomendaciones prácticas**

**Autor: Joaquín Fidalgo Díaz**  
**Introducción**

Todos sabemos los inmensos beneficios que la práctica de actividad física reporta a nuestra salud. Médicos, profesores de Educación Física y resto de profesionales relacionados con la promoción de la salud se encargan a diario de recordárnoslo en el instituto, artículos de revistas o periódicos, en la televisión, en la radio y en otros soportes. Si bien la población es consciente y reconoce que la práctica de actividad física mejora su calidad de vida, también es preciso afirmar que existe gran desconocimiento acerca de cómo hacer ejercicio para que éste sea beneficioso para la salud, y no se vuelva en nuestra contra, ya que "no toda actividad física es buena para la salud".

### **Desarrollo de artículo**

En la actualidad muchas personas sedentarias no son conscientes de lo perjudicial que resulta la "falta de

movimiento" para su salud. Este sedentarismo acarrea directamente la aparición de las denominadas enfermedades hipocinéticas y de otros riesgos asociados: sobrepeso, obesidad, hipertensión, diabetes, infartos de miocardio, anginas de pecho, trombosis... Al mismo tiempo también impide luchar contra aquellas patologías ya instauradas en nuestro organismo: asma, artrosis, reuma, depresiones... (no nos olvidemos que el concepto de salud propuesto por la OMS recoge no sólo las variables fisiológicas, sino también las psicológicas y las sociales).

La Organización Mundial de la Salud nos ha ofrecido datos incontestables que confirman estas tesis. Así en el año 2001:

- Los estilos de vida inactivos se convertían en una de las 10 causas fundamentales de mortalidad y discapacidad en el mundo.
- Aproximadamente dos millones de muertes anuales se atribuían a la inactividad física.

- No es coincidencia que los diarios "La Nueva España" que "la países nórdicos (Suecia, genética humana está preparada Noruega, Finlandia), que son para el ejercicio, lo antinatural es la los que mayor población falta de actividad". Por lo tanto este físicamente activa poseen, sedentarismo supone una clara también sean los que más agresión para el organismo. Esta esperanza de vida tuvieran y tesis, que parece tan asumida, no por lo tanto una mejor calidad parece estar tan clara entre muchos de vida. individuos, basta con mirar cualquier estudio de frecuencia de práctica de actividad física en nuestro país.

Por lo tanto vemos que existe un gran problema de **Cantidad de Actividad Física**, es decir, de sedentarismo. Pero... ¿cuándo podemos definir a una persona como sedentaria? Héctor Croxatto ofrece dos posibilidades:

1. Cuando el gasto semanal en actividad física no supera las 2000 kcal.
2. Cuando se efectúa una sola actividad semanal, aunque ésta supere esas 2000 kcal.



Se ha establecido que las estructuras y funciones del organismo necesitan de estimulación al menos cada dos días. Así, Nicolás Terrados, especialista en Medicina Deportiva, afirma en un artículo publicado en el

Así queda definido el aspecto cuantitativo, de cantidad de práctica, de concienciación de la necesidad de ejercitar estructuras y funciones del organismo.

Pero casi más importancia tiene la **Calidad de la Actividad Física**, el modo en que aquellos que sí han adquirido el hábito físico-deportivo realizan dichas actividades.

Si nuestro objetivo último es la búsqueda de la salud deberemos dejar de lado la mayoría de tesis establecidas para el deporte profesional, ya que sólo aquel que se dedica por completo al mundo del deporte será capaz de soportar grandes volúmenes e intensidades de la carga. Por lo tanto es necesario **diferenciar entre deporte, ejercicio físico y actividad física.**

- **Actividad Física:** todo movimiento corporal que provoca un gasto energético superior al de reposo (ocio, trabajo, entrenamiento...).
- **Ejercicio Físico:** tipo de actividad física planeado, estructurado y repetitivo que busca la consecución de objetivos (y no sólo es necesario para competir en el deporte sino también para bajar peso, preparar alguna prueba popular, preparar

pruebas físicas de oposiciones...).

- **Deporte:** según Parlebas, conjunto de situaciones motrices codificadas en forma de competición y reglamentada por instituciones competentes. No es el tipo de actividad que nos ocupa en este artículo.

Si pretendemos mejorar las condiciones de salud y de calidad de vida tendremos que conseguir que la simple actividad física se convierta en ejercicio físico. Es decir, que estructuremos nuestras sesiones de acondicionamiento físico y que sigamos varios preceptos, independientemente del objetivo que busquemos.

Por lo tanto es necesario recoger en un listado esos preceptos, para que una persona que no tiene actividad física planeado, ningún tipo de formación en el campo de la Actividad Física pueda seguirlos en pos de no cometer errores que le lleven a lesionarse, a abandonar la práctica por falta de resultados o a acortar su vida deportiva.



Se proponen por tanto **15 preceptos a seguir en todo plan de actividad física saludable.**

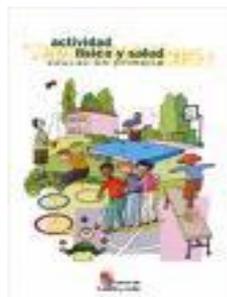
1. **Individualización.** Evitar planes de trabajo estereotipados, adaptándolos a las características de cada persona (peso, edad, talla, nivel de preparación, historial médico, lesiones, posibilidad horaria...). Un gran error reside en seguir las típicas rutinas semanales que nos ofrecen las revistas especializadas ya que cada persona responde de manera diferente al entrenamiento y las adaptaciones provocadas en el organismo van a variar significativamente.

2. **Control médico.** Análisis de sangre y orina, electrocardiogramas, pruebas de esfuerzo... ayudan a detectar posibles patologías y a prescribir el tipo de ejercicio más recomendable para cada persona.

3. **Predominio de la frecuencia de sesiones semanales** sobre la duración de las mismas y de ésta sobre la intensidad. Como afirma Gonzalo Cuadrado, profesor del INEF de León: "es más recomendable sesiones de 10 minutos los 7 días de la semana que un día 70 minutos". Por lo menos cada dos días tenemos que estimular físicamente a nuestro organismo. Sabemos que las adaptaciones se pierden con rapidez, el doble

de tiempo que empleamos en ganarlas.

4. **Variedad.** Cambiar de actividad tiene múltiples beneficios: se trabajan todas las estructuras y funciones, evitamos sobrecargas articulares propias de una modalidad deportiva (codo del tenista, hombro del nadador, tendinitis en corredores...), psicológicamente es mucho más divertido, siempre tendremos recursos ante condiciones meteorológicas adversas... se trata de un entrenamiento global, dejando a un lado la especificidad.



5. Trabajar todas las semanas por lo menos 3 de las 4 capacidades físicas: **Fuerza, Resistencia y Flexibilidad.** La velocidad pura estaría más encaminada a un rendimiento deportivo, aunque si cumplimos el principio de multilateralidad también tendría cabida. No podemos olvidar que una alta velocidad gestual o una mayor capacidad de reacción nos pueden sacar de más de un aprieto en nuestra vida cotidiana.

6. **Resistencia.** El ejercicio más beneficioso es el de tipo aeróbico de mediana intensidad. Desde caminar, carrera a baja-media intensidad, nadar, bicicleta... situándonos cerca de las 120 pulsaciones por minutos, es el

ejercicio más recomendable. El entrenamiento anaeróbico supone un sobreesfuerzo para el sistema cardiovascular y la aparición de sustancias de desecho, por lo que no es muy recomendable para personas no acostumbradas a este tipo de trabajo.



7. **Fuerza.** Deben ser obligatorias 2-3 sesiones semanales en las que se desarrolle de forma específica la fuerza (casa, gimnasio). Buscaremos un desarrollo armónico del sistema muscular, incidiendo sobre todo en la fuerza-resistencia, que nos ayudará a rendir más

en las actividades, a soportar la fatiga y lo que es más importante: a la prevención de lesiones articulares. Una musculatura potente absorbe un gran porcentaje de los impactos que recibe la articulación, liberándola de un sobreesfuerzo antinatural. Aquel ejercicio que en principio suponía una agresión para nuestro organismo porque no teníamos la musculatura suficientemente desarrollada, tras un periodo en el que la fuerza máxima ha aumentado supondrá mucho menos estrés a nivel articular (tendones, ligamentos, meniscos...).

8. **Trabajo abdominal y lumbar.** Esta musculatura merece un apartado por sí misma al convertirse en el eje

del cuerpo. El fortalecimiento del recto del abdomen, los oblicuos interno y externo, el transverso abdominal, la zona lumbar y la musculatura paravertebral servirán de amortiguación a todas las fuerzas que impactan tanto en el tren superior como en el inferior, reduciendo ostensiblemente el riesgo de lesiones y aumentando la eficacia del resto de la musculatura (por su importantísima función estabilizadora). Absorben gran parte del impacto que recibiría en su totalidad los discos intervertebrales.

- Igual de importante que hacer 2-3 sesiones semanales de abdominales es vital hacerlos correctamente.

El trabajo abdominal puro se consigue hasta los 40°-45° de flexión de tronco, a partir de ahí implicamos a otra musculatura. Se flexiona exclusivamente el tronco. Errores frecuentes: flexionar la cabeza, los brazos o la cadera. Para evitar que el psoas le quite protagonismo al recto del abdomen las piernas se colocarán a 90° (fémur-tibia) y con los pies descansando sobre un apoyo.

**9. Flexibilidad.** Se debe desarrollar sobre todo al final de las sesiones con el objetivo de acelerar la recuperación y devolver a su longitud original al músculo para evitar excesos

de tensión que puedan derivar en contracturas o lesiones más graves. Aunque los estiramientos deben estar presentes en todas las sesiones centrándose sobre todo en la musculatura que más hemos solicitado, es necesario que de vez en cuando llevemos a cabo una batería más amplia que implique al tren superior, el tronco y el tren inferior.

- Es frecuente escuchar: ¿por qué me duele la espalda sino hago nada? La respuesta reside en la pregunta. El sedentarismo conlleva debilidad muscular y cuando el organismo se tiene que enfrentar a cualquier pequeño esfuerzo (llevar la

compra, levantar una carga) no está preparado para el mismo. Su mecanismo de defensa es contraerse para generar más tensión, que desembocará en contracturas si esa acción se repite en el tiempo, y el consecuente dolor.

- Muchos médicos se obsesionan con recetar antiinflamatorios y aconsejar 10-15 sesiones de fisioterapia... ¿pero de qué nos sirve si a la semana vamos a tener el mismo dolor? El trabajo conjunto "Fuerza + Flexibilidad" es la mejor prevención para

evitar la aparición de molestias musculares.

10. **Evitar impactos repetidos en las articulaciones,**

especialmente la carrera diaria a alta intensidad. No podemos convertir la carrera en el protagonista absoluto de nuestro programa de ejercicio y nunca llevarla a cabo sin el trabajo simultáneo en el gimnasio ya que desgasta mucho (dolores de espalda, tendinitis, desgaste articular...) Los cartílagos no tienen poder de regeneración, por lo que debemos cuidarlos al máximo para poder alargar nuestra vida deportiva. Se pueden producir daños irreparables a largo plazo, por lo que la mejor opción es combinar las actividades o

minimizar la intensidad del impacto (ganando musculatura en el tren inferior, trabajando en máquinas como elípticas y bicicletas estáticas que eliminan el impacto, buscar terrenos blandos, calzado apropiado).



11. **Evitar posiciones de trabajo desaconsejadas,**

como las propuestas por López Miñarro en su libro "*Ejercicios desaconsejados en la actividad física*". Así debemos desterrar todo tipo de hiperflexiones, hiperextensiones, rotaciones forzadas, hipercifosis

mantenidas y todas aquellas posiciones que provoquen tensiones excesivas sobre los cartílagos articulares.

12. **La práctica deportiva**

**en sí** como jugar un partido de fútbol o de tenis, una carrera popular, esquiar... **no es algo de lo que pueda abusar una persona que no se dedica profesionalmente al deporte.** Si bien este tipo de actividad física sigue siendo beneficiosa, debemos integrarla dentro del resto de preceptos que hemos establecido, espaciándola en el tiempo de manera que no se convierta en forma exclusiva de ejercicio físico. Jugar un partido de fútbol sala en pista es agresivo articularmente y si por ejemplo no tenemos

desarrollados los cuádriceps tenemos un alto riesgo de lesión ligamentosa o meniscal en la rodilla.

- Por cada sesión en la que practiquemos este tipo de actividades tiene que existir otra de acondicionamiento físico (trabajo específico de fuerza, flexibilidad y resistencia), para poder llevarlas a cabo sin alto riesgo de lesión y rindiendo en las mismas.

13. **Dar prioridad a las actividades**

**simétricas** (ciclismo, caminar, nadar, piragüismo...) **sobre las asimétricas** (tenis, golf, pádel). Al trabajar prioritariamente los segmentos de una parte del

cuerpo se pueden producir descompensaciones, por lo que estas actividades deben estar acompañadas de un trabajo específico de compensación muscular para los segmentos de la otra mitad del cuerpo.

14. **Conocer y emplear la técnica específica de cada actividad y utilizar de forma adecuada materiales e instalaciones.** Ejemplos:

- Colocar el sillín de manera que la pierna llegue casi a la extensión completa al finalizar la pedalada. Muy bajo sobrecarga el psoas-ilíaco, muy alto produce una hiperextensión en la rodilla y una mala posición en el mismo

puede comprimir el nervio ciático a nivel del músculo piramidal.

- Nadar de acuerdo a los principios técnicos (codo alto, entrada de la mano a la altura del hombro, sacar el codo en primer lugar durante el recobro...).
- Llevar un calzado adecuado para la carrera, evitar suelos demasiado duros, ropa adecuada y protecciones (casco) cuando sea necesario...

15. **Llevar a cabo calentamientos progresivos** que eviten enfrentarse directamente a la parte más intensa del entrenamiento. Es en los primeros minutos cuando se

producen la mayor parte de lesiones por lo que una entrada progresiva al ejercicio retrasará la aparición de la fatiga temprana y reducirá el riesgo de lesiones.

### **Bibliografía**

- MIÑARRO, P.A. (2000). *Ejercicios desaconsejados en la actividad física. Detección y alternativas*. Ed. Inde. Barcelona.
- TERRADOS, N. (2007) *La salud, en forma*. Diario La Nueva España. 28 de Octubre de 2007.
- *Organización Mundial de la Salud*. [www.oms.org](http://www.oms.org).