

Beneficios del deporte y del ejercicio físico

Resumen: el cuerpo humano, la persona, para su correcto funcionamiento físico y mental tiene que tener una forma física y una musculación adecuadas. Cuando esto falla, aparecen los dolores musculares y de articulaciones. El ser humano ha sido diseñado para funcionar activamente, la inactividad conlleva un mal funcionamiento de todo el organismo.

La actividad física controlada y planificada (el deporte), nos reporta muchos y grandes beneficios. Pero para obtenerlos tenemos que ser constantes en su práctica.

Lo mínimo recomendado

Un mínimo de tres horas semanales.

Un mínimo de cuarenta minutos por sesión.

Alrededor del 95% de ejercicio aeróbico ligero y medio.

Alrededor del 5% de ejercicios de intensidad media y alta.

Trabajo de fortalecimiento abdominal en todas las sesiones.

Ejercicios de flexibilidad articular (estiramientos) en todas las sesiones.

Ejercicios de coordinación y equilibrio en todas las sesiones.

El ejercicio físico planificado con el objetivo de la mejora de la forma física, la musculación y la flexibilidad, proporciona grandes beneficios en todos los aspectos de la vida. Desde los más básicos de la salud y el bien estar, hasta los menos concretos como la actitud positiva y la alegría.

Estudios han demostrado que:

Las personas que hacen ejercicio:

- Sufren menos depresiones, este dato es aún mas importante en mujeres mayores de cuarenta años, que son las más proclives a sufrir depresión.
- Sufren de menos dolores difusos como la fibromialgia.
- Aumentan su capacidad sexual y su deseo por mantener relaciones.
- Aumentan considerablemente la autoestima.
- Aumenta su capacidad de concentración.
- Aumentan su tolerancia al estrés.

Beneficios en el sistema cardio-respiratorio:

También con el deporte se consigue un corazón más grande, más fuerte y menos grasa.

El músculo mas importante del cuerpo es el corazón. Con el ejercicio se muscula (aumenta la masa muscular), se fortalece (aumenta la fuerza) y pierde la grasa que lo rodea. Por lo que cada latido es más potente y puede trasladar más sangre al resto del organismo. Si conseguimos un corazón más grande, más fuerte y con menos grasa, estamos haciendo una mejora considerable.

Un corazón más grande: podrá impulsar más sangre en cada latido.
Un corazón mas fuerte: podrá impulsar con más potencia la sangre.
Un corazón menos graso: será más eficiente en cada latido.

El deporte, a diferencia de una dieta o unos medicamentos mejora el corazón en todos los aspectos. Los medicamentos o la dieta pueden reducir la grasa y hacer los latidos más eficientes, pero nunca podrán mejorar en los tres aspectos, tamaño, fuerza y eficiencia.

El resultado del ejercicio aeróbico en el corazón es una baja de la frecuencia cardiaca en reposo, lo que mejora la economía y la eficacia de nuestro corazón.

Por la misma razón aumenta el calibre de las arterias coronarias, causantes de muchos de los problemas del sistema cardiovascular. Ayudando así al corazón a ser más eficaz en el transporte y retorno de la sangre.

El ejercicio aeróbico planificado disminuye la tensión arterial, por lo que todo el organismo sale beneficiado. La tensión arterial alta, también llamada la muerte silenciosa, porque silenciosamente pero sin pausa va dañando todos los órganos de nuestro cuerpo y en muchas ocasiones cuando se percibe el problema, ya es tarde. Los problemas generados por una tensión alta son la mayor causa de muerte en occidentales de mediana edad. El ejercicio aeróbico, soluciona este problema desde tres vías, la primera disminuyendo la tensión arterial. La segunda reduciendo el porcentaje graso acumulado que repercute directamente en la tensión y la tercera preparando a venas y arterias para una mejor circulación del torrente sanguíneo.

Con el ejercicio, fortalecemos todos los músculos, también los que se encargan de llenar y vaciar de aire los pulmones, haciendo que en cada respiración podamos tomar más aire con menos gasto energético, haciendo la respiración mas eficiente, aumentando la oxigenación y reduciendo el estrés de estos músculos respiratorios.

Aumenta la superficie de transmisión del oxígeno a la sangre, esto se produce por una mayor capilarización y por un mayor número de alvéolos en funcionamiento.

Aumenta nuestra capacidad pulmonar y limpia nuestros pulmones.

El proceso de vaciado y llenado se realiza menos dificultosamente. Cuando necesitemos una mayor aportación de oxígeno, nuestros pulmones podrán llevar a cabo esa tarea, sin toses y sin ahogamientos.

Estudios han demostrado que una mayor y mejor oxigenación aumenta nuestras capacidades intelectuales al tener el cerebro mas oxígeno y una mejor refrigeración.

Beneficios en los músculos y en los huesos.

En los músculos es donde se nota con más rapidéz la acción del deporte. Estos mejoran su tono a las poscas sesiones. En poco tiempo es fácil notar la musculatura más tensa y más fuerte. En pocas semanas el volumen también irá en aumento y los resultados serán visibles a simple vista.

El cuerpo humano está diseñado para funcionar bien cuando existe una musculatura adecuada, para esto es imprescindible el ejercicio.

Las personas sedentarias están muy escasas de materia muscular y de falta de tono. Los sedentarios tienen una musculatura flácida.

El cuerpo nota que los músculos ganan en fuerza y empieza un proceso por el cual los huesos también se hacen más gruesos y fuertes a fin de poder soportar las nuevas tensiones que provoca la nueva musculatura. Es igual que con los beneficios en el sistema cardiovascular, se produce una retroalimentación que hace que las mejoras en el organismo y en el metabolismo se reproduzcan en sistemas que aparentemente no tienen nada que ver con el deporte.

El aumento de la eficacia de las articulaciones se genera debido a la musculación de tendones y ligamentos y a una mejora de la lubricación interna, sumado al aumento de la masa muscular y de su resistencia, hace que nuestra calidad de vida aumente exponencialmente. Permitiendo retrasar el envejecimiento y aumentar las posibilidades de expansión como persona móvil e independiente.

Aumenta la masa muscular y por consiguiente la fuerza.

Los músculos aumentan la resistencia a la fatiga, lo que permite aguantar mejor los quehaceres diarios.

Los músculos y la reacciones se vuelven más rápidas, haciendo que se sienta uno más ágil y grácil.

Los huesos se hacen más gruesos, se vuelven más resistentes a la caídas.

El aumento general de la fuerza, de la resistencia, del equilibrio y de la agilidad reduce considerablemente la caídas traumáticas y las lesiones posturales.

En nuestra psique

La mejora de la calidad de vida, de la independencia, de nuestras posibilidades físicas, hace que nos sintamos más seguros y que nuestra autoestima aumente.

En casi todos los deportes aumenta la socialización de la persona.

Reduce el estrés.

Aumentamos las actividades de nuestro tiempo libre, haciéndonos más felices.

Aumentamos nuestros temas de conversación, aumentado por esto nuestra capacidad de socialización.

Aumentamos nuestro círculo de conocidos.

Contra el dolor y las lesiones.

El aumento de nuestra capacidad física y de nuestra autoestima afecta reduciendo drásticamente muchos dolores difusos.

El fortalecimiento de nuestro organismo, hace que estemos más alerta, con más equilibrio y que tengamos un tiempo de reacción complejo más eficiente y rápido, por lo que las caídas y golpes se reducen.

El fortalecimiento de los músculos, el engrosamiento de los huesos, hace que las caídas sean menos traumáticas y se recupere el estado normal antes que una persona sedentaria.

Contra el envejecimiento

Muchos autores afirman que una persona de 65 años que haga ejercicio físico a diario tiene una mayor capacidad física y vital que una persona de 45 años que no realiza ninguna actividad física. Estamos hablando de retrasar muchas variables del envejecimiento casi 20 años.

Complementos para mejorar.

Dentro del gran campo que cubre “ejercicio físico” tenemos distintas capacidades cada una de las cuales tiene sus propios beneficios inherentes, como podría ser la flexibilidad, la fuerza, la resistencia, la agilidad, el equilibrio. Por nombrar las más importantes.

En la mayoría de las actividades físicas no se trabajan todas las capacidades antes nombradas. Por ejemplo nadando no se realiza ninguna mejora de la flexibilidad; en pilates no se trabaja la resistencia, en gimnasia aeróbica no se trabaja la fuerza...

Por esto siempre se hace necesario que los profesores sepan que capacidades hace falta añadir y se trabajen junto a las sesiones normales. Realizar unos minutos de ejercicios de estiramientos después de nadar, realizar ejercicios aeróbicos los días que no haya clase de pilates o realizar trabajos con gomas o pesas los días que no tenga aeróbico.

Tomado de:
<http://www.todonatacion.com/deporte/beneficios-del-ejercicio-deporte.php>