

LA ACTIVIDAD FÍSICA, NUESTRA MEJOR MEDICINA

[Muévete Católica](mailto:muevete@pucp.edu.pe)
muevete@pucp.edu.pe

Hemos escuchado muchas veces que la actividad física es saludable para nuestro cuerpo y que deberíamos practicarla a menudo en nuestra vida diaria. Pero probablemente hemos escuchado pocas respuestas a las preguntas ¿Cuánto tiempo de actividad física es necesario?, ¿Qué aspectos específicos de mi organismo mejora?, etc. De acuerdo con las últimas estadísticas de la Organización Mundial de la Salud (OMS), muchas personas en Latinoamérica tienen el concepto sólo en abstracto de que la actividad física “es buena” pero no saben más de ella y por supuesto no llegan a aplicarla adecuadamente.

Un primer punto, es saber cuánto tiempo un persona común y corriente debe practicar algún deporte o ejercicio sin alterar su rutina diaria u ocupaciones. El lema de los “treinta minutos diarios de actividad física que mejorarán tu vida” es cierto, pues según opiniones de varios médicos y profesionales en la salud física se llega a la conclusión que a nuestro organismo una dosis de treinta minutos diarios de actividad física son suficientes para mantener la elasticidad y movilidad articular, incrementando mayor coordinación, habilidad y capacidad de reacción.

En segundo lugar, los beneficios específicos que proporciona el movimiento, el ejercicio, la actividad física en sí, es un tema importante, porque así la gente sabrá qué está mejorando y si su organismo en algo está fallando pues haciendo actividad física podrá saber qué mejorar. Para poder empezar a comprender los beneficios de la Actividad Física señalaremos su incidencia a distintos niveles: ósteo-articular, muscular, cardiovascular, respiratorio y psicosocial.

En el nivel óseo y articular, se producen mejoras en la composición ósea, aumentando principalmente la vascularización y la retención de minerales. Estructuralmente, aumenta la masa ósea y se fortalecen los elementos constitutivos de la articulación (cartílago, ligamentos, etc.).

Luego en el nivel muscular, aumenta la cantidad de las proteínas en el músculo, fortaleciendo estructuralmente las fibras musculares y tendones. Funcionalmente, hay una mayor fuerza y resistencia, aumento y mejora de la actividad energética, mayor elasticidad y mejora de la coordinación motriz (sistema nervioso).

También en el aspecto cardiovascular, estructuralmente se refuerzan las paredes del corazón y aumenta su masa muscular. Respecto a los componentes, se da un aumento de glóbulos rojos, hemoglobina que transporta el oxígeno, mitocondrias, mioglobina y elementos defensivos (leucocitos y linfocitos). Disminuye la frecuencia cardíaca con lo cual el corazón se cansa menos al realizar una actividad. Estando en reposo, evita la acumulación de sustancias negativas (grasa) en las paredes de las arterias y aumenta su elasticidad, mejora la circulación.

En el sistema respiratorio aumenta la fuerza, resistencia y elasticidad en los músculos y órganos que intervienen en la respiración, amplía el volumen de la respiración disminuyendo el número de respiraciones por minuto, etc. y, en general, mejora la actividad respiratoria.

Otro dato importante, es el hecho de que la actividad física ayuda a interrelacionarse con la sociedad, quien se habitúa a realizar actividad física suele tener un mayor bienestar general, consigo mismo y con los demás. Ayuda a descargar tensiones de diverso tipo y a aportar alegría, diversión y confianza en sí mismo, lo cual se ve reflejado en un mejor trato con el otro.

La actividad física, debe ser tomada como una práctica regular y sistemática en la vida de todas las personas, sin distinción de edad, [sexo](#), condición social u ocupación, por el fin de beneficios para la salud orgánica, emocional y psíquica de las personas, ya que ofrece [herramientas](#) que le permiten al individuo afrontar la vida con una aptitud diferente, con mejor salud, fortaleciendo la diligencia y la perseverancia, con sentido de honradez, [responsabilidad](#) y del cumplimiento de las [normas](#); en fin, permite que las personas como entes individuales tengan la vitalidad, vigor, fuerza y energía fundamentales para cumplir con su deber en el [grupo](#) social al que pertenecen.■