

## Deporte es salud

# Los beneficios de la actividad física

**Carmen Loreto Fernández**  
*psicóloga y pedagoga*

Parece claramente demostrado que mientras que el sedentarismo supone un factor de riesgo para el desarrollo de numerosas enfermedades crónicas, llevar una vida físicamente activa produce numerosos beneficios, tanto físicos como psicológicos, para la salud. Estas afirmaciones se apoyan en observaciones científicas bien contrastadas. Es preciso buscar los mejores sistemas para desarrollar el interés de la población por el deporte y la actividad física.

El sedentarismo se inculca desde la infancia ya que al infundir en los niños que es más importante la formación intelectual que la física, éstos terminan minusvalorando el ejercicio físico y el deporte. Estos hábitos son considerados el desencadenante, en ocasiones, de trastornos en el crecimiento. Por eso, la práctica de la actividad física y el deporte en edades tempranas es de gran importancia para el buen desarrollo del niño tanto en el aspecto físico como en el afectivo, social y cognoscitivo.

Según la O.M.S. (Organización Mundial de la Salud), la salud se puede definir como “el estado de completo bienestar físico, mental y social y no sólo la ausencia de enfermedades”. Una de las motivaciones para la realización de ejercicio físico es la búsqueda de ese estado de bienestar.

Según estudios realizados, parece que existe una relación entre la actividad física y la esperanza de vida, aunque esto es difícil de demostrar. Pero se observa que las poblaciones más activas físicamente suelen vivir más que las inactivas.

Pero no todo son ventajas. Es evidente el riesgo de lesiones musculoesqueléticas en las personas que realizan actividades físicas, aunque este tipo de lesiones son evitables si no se cometen excesos y el nivel de actividad aumen-

ta de forma lenta y progresiva.

Si bien es cierto que el ejercicio físico intenso aumenta considerablemente el riesgo de eventos cardiovasculares (infarto agudo de miocardio o muerte súbita cardíaca), tanto en individuos, previamente sedentarios como en aquellos que realizan actividad física de forma regular, el riesgo global sigue siendo claramente inferior en estos últimos.

Desde otra perspectiva, es notorio que las personas que realizan ejercicio físico de forma regular tienen la sensación subjetiva de encontrarse mejor que antes de realizarlo, tanto desde el punto de vista físico como mental, es decir tienen mejor calidad de vida. Parece evidente por lo tanto que la práctica de ejercicio físico es positiva para la salud. De ahí la escueta definición que da el Dr. K. H. Cooper del ejercicio físico: “el método para poner más años en su vida y más vida en sus años”.

**“ Quien realiza ejercicio físico regularmente tiene la sensación de encontrarse mejor ”**

Existe una larga lista de beneficios para la salud por el deporte. A modo de ejemplo, la Dra. Palacios y el Dr. Serratosa establecen los siguientes:

- Disminuye el riesgo de mortalidad por enfermedades cardiovasculares.
- Previene y/o retrasa el desarrollo de hipertensión arterial, y disminuye los valores de tensión arterial en hipertensos.
- Mejora el perfil de los lípidos en sangre (reduce los triglicéridos y aumenta el colesterol HDL).

- Mejora la digestión y la regularidad del ritmo intestinal.

- Disminuye el riesgo de padecer ciertos tipos de cáncer, como el de colon, uno de los más frecuentes y sobre el que al parecer existe mayor evidencia.

- Incrementa la utilización de la grasa corporal y mejora el control del peso.

- Ayuda a mantener y mejorar la fuerza y la resistencia muscular.

- Ayuda a mantener la estructura y función de las articulaciones.

- La actividad física y de forma especial aquella en la que se soporta peso, es esencial para el desarrollo normal del hueso durante la infancia y para alcanzar y mantener el pico de masa ósea en adultos jóvenes.

- Ayuda a conciliar y mejorar la calidad del sueño.

- Mejora la imagen personal y permite compartir una actividad con la familia y amigos.

- Ayuda a liberar tensiones y estrés.

- Ayuda a combatir y mejorar los síntomas de la ansiedad y la depresión, y aumenta el entusiasmo y el optimismo.

- Ayuda a establecer unos hábitos de vida cardiosaludables en los niños y combatir los factores (obesidad, hipertensión, hipercolesterolemia, etc.) que favorecen el desarrollo de enfermedades cardiovasculares en la edad adulta.

- En adultos de edad avanzada, disminuye el riesgo de caídas, ayuda a retrasar o prevenir las enfermedades crónicas y aquellas asociadas con el envejecimiento.

- Ayuda a controlar y mejorar la sintomatología y el pronóstico en numerosas enfermedades crónicas

Debe tenerse en cuenta la repercusión que en el gasto sanitario tiene la reducción de las enfermedades a través del deporte. Es decir el deporte no es sólo salud física para un país, sino también económica.