Diferencias entre actividad física, ejercicio y deporte

FEBRERO 2012

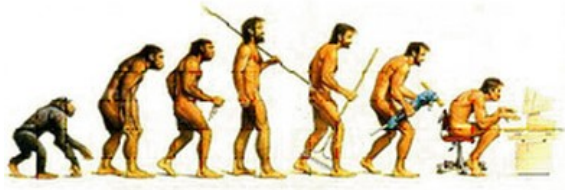
InTRoDuCCióN

La práctica deportiva, así como la realización de alguna actividad física y/o ejercicio, es hoy por hoy una manera con la cual se puede influir positivamente en la salud de una persona. Es importante mencionar, que al hablar de salud nos referimos a tres aspectos principales, que son el estado bilógico, psicológico/emocional y social, esto quiere decir mantenernos libres de alguna enfermedad, evitar y/o disminuir estados de ansiedad, depresión, tristeza entre otros, así como a tener una mejor convivencia con las personas que nos rodean.

Debido al aumento de muertes asociadas a enfermedades crónico degenerativas causadas por un sobrepeso y obesidad, cada día son más los organismos e instituciones interesadas en utilizar como parte de sus estrategias, la práctica y/o realización de alguna actividad física y sus derivados, como deporte y ejercicio con el fin de combatir dichas enfermedades. Por otra parte también se ha buscado promover entre los niños y adolescentes que tengan una vida con mayor movimiento, disminuyendo así el sedentarismo.

Ninguno de nosotros estamos exentos de padecer enfermedades relacionadas con la mala alimentación y el estilo de vida, y en especial los que vivimos en México estamos día a día en contacto con el bombardeo de estrategias creadas por instituciones sanitarias y basadas en las recomendaciones que la OMS ha establecido para poner fin dichos padecimientos. Sin embrago el impacto de las estrategias implementadas no ha sido el esperado y se cree que en gran parte se debe a que no se ha sabido transmitir adecuadamente el mensaje, por ejemplo; “Realiza actividad física por lo menos 30 min al día”, “Haz ejercicio 4 veces por semana”; “Sedentarismo una de las principales causas de obesidad en el mundo”; “Práctica algún deporte”; entre otras, son ejemplo de las distintas frases que se han lanzado, sin embargo cuántos de nosotros sabemos realmente la diferencia entre actividad física, deporte, ejercicio y sedentarismo?.

A simple vista podrían incluso parecer sinónimos, pero la realidad es que no lo son ya que cada uno tiene características y beneficios distintos, por lo que es importante que los conozcas y sepas realmente que es lo que tu estas realizando y si cumple con tus objetivos y necesidades, ya sea prevención de enfermedades, competición, o simplemente diversión y recreación. Por otra parte conocer su verdadero significado te permitirá emplear un lenguaje adecuada en lo que al ámbito deportivo se refiere.



SeDenTAriSMo

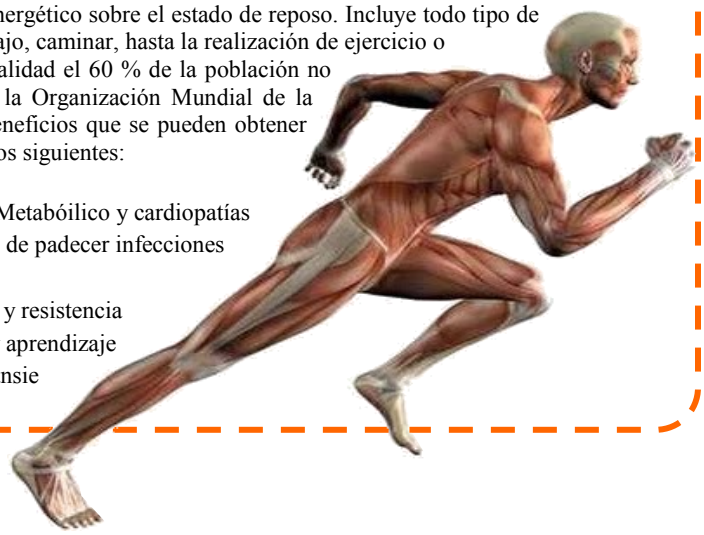
Cómo ya se mencionó, la inactividad o ausencia de ejercicio se ha ido acentuando progresivamente afectando cada vez a edades mas tempranas. Por su parte los cambios en el estilo de vida, como malos hábitos y constumbres alimentarias, la tecnología, falta de tiempo, inseguridad, entre otros factores han hecho que cada vez sea mayor el número de personas que reducen las actividades que requieren algún tipo de esfuerzo físico, volviéndose sedentarios

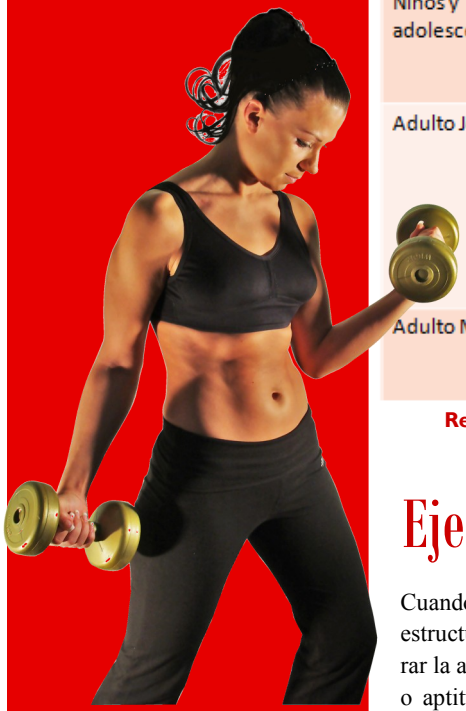
Varios autores han publicado distintas definiciones sobre sedentarismo, sin embrago dos de las más prácticas y representativas son las siguientes: “No realizar actividades como caminar, trotar, nadar, bailar, entre otras un mínimo de 5 veces por semana” (Nelson, 2002). “Permanecer en un estado en el cual la actividad física en los tiempos libres o de ocio es mínima “(Amisola, 2003). Por lo tanto lo podemos resumir como llevar una forma de vida con escaso o nulo movimiento. Es importante tener en cuenta que ser sedentario es un riesgo para la salud puesto que aumenta el riesgo de padecer enfermedades crónico degenerativas, genera daños físicos, psíquicos y sociales, disminuye longevidad, y productividad, entre otros.

AcTiVidAd FíSiCA

En cuanto a la actividad Física, ésta se define como cualquier tipo de movimiento corporal que involucra una contracción muscular y que por ende produce un incremento de gasto energético sobre el estado de reposo. Incluye todo tipo de actividades de la vida diaria desde labores domésticas, trabajo, caminar, hasta la realización de ejercicio o práctica de algún deporte. Cabe mencionar que en la actualidad el 60 % de la población no cumple con las recomendaciones actuales propuestas por la Organización Mundial de la Salud para generar algún beneficio a la salud. Entre los beneficios que se pueden obtener con la realización regular de actividad física se encuentran los siguientes:

- Prevención de enfermedades como Diabetes, Síndrome Metabóilico y cardiopatías
- Aumento de las defensas por lo que disminuye el riesgo de padecer infecciones
- Fortalece el sistema muscular y óseo
- Mejora habilidades como fuerza, velocidad, flexibilidad y resistencia
- A nivel cognitivo mejora el desempeño, concentración y aprendizaje
- Mejora tu estado de ánimo y autoestima disminuyendo ansie
- dad y depresión.





Grupo de edad	Tiempo de AF	Características
Niños y adolescentes	60 min o +	Aeróbico → la mayor parte de los 60 min con intensidad moderada a vigorosa (mínimo 3v/s) Fuerza muscular → 3v/s como parte de los 60 min Fortalecimiento óseo → 3v/s brincar o saltar la cuerda
Adulto Joven		150 min (2h 30 min) x semana → intensidad moderada ó 75 minutos (1hr 15 min) x semana → intensidad vigorosa BENEFICIOS ADICIONALES 5h de AF moderada x semana 150 min de AF aeróbica vigorosa En caso de que no se tenga el tiempo, → sesiones de 10 minutos Ejercicios de fuera 2v/s
Adulto Mayor	Lo mismo q joven siempre y cuando la condición lo permita	El sujeto determina el nivel de esfuerzo físico

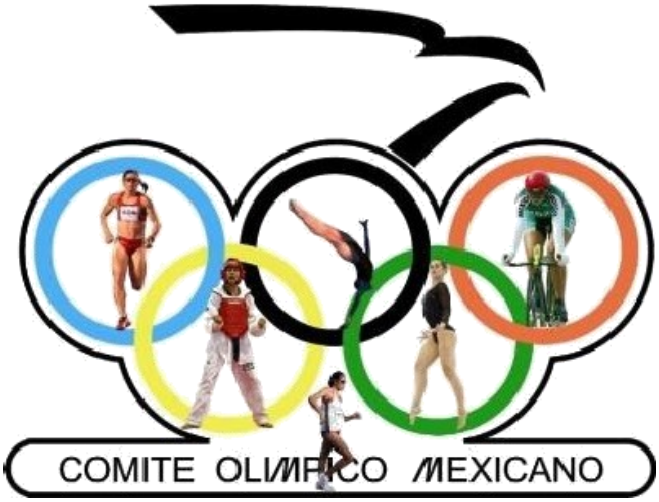
Recomendaciones actuales sobre actividad física establecidas por la OMS. Nutrición Aplicada al Deporte, Peniche 2011

EjeRciCiO

Cuando una actividad física se vuelve planeada, estructurada, repetitiva y con el objetivo de mejorar la aptitud física se habla de ejercicio. La forma o aptitud física es definida por el Departamento de Salud y Servicios Humanos de Estados Unidos como la "Habilidad para llevar a cabo tareas diarias con vigor, sin fatiga indebida y con suficiente energía para disfrutar del tiempo libre empleado y encarar situaciones de emergencia". Así mismo se puede entender a ésta como una serie de atributos, como la resistencia, movilidad y la fuerza, que se requieren para realizar actividades físicas. Por lo tanto la realización de ejercicio además de mejorar las habilidades físicas puede ser una forma de diversión para los niños, así como un medio de convivencia para los adolescentes y una manera de prevenir enfermedades en las personas de edad adulta-

DepOrTe

Por otro lado, el deporte es una forma de actividad física y que al igual que el ejerció se realiza cabo mediante entrenamientos debidamente planeados y estructurados pero se trabaja a altas intensidades. Su principal característica es su carácter competitivo por lo que se lleva a cabo bajo reglas establecidas por instituciones y organismos deportivos ya sea estatales o gubernamentales. Es importante recalcar que a diferencia del ejercicio y la actividad física su objetivo no será mejora o mantener un adecuado estado de salud, sino competir.



"El hombre que es capaz de hacerse llegar más lejos cuando el esfuerzo se vuelve doloroso es el hombre que gana"

Roger Bannister

La mejor edad para empezar a practicar algún deporte es en la infancia, pues es cuando el cuerpo del niño es capaz de desarrollar al máximo las habilidades y aptitudes físico deportivas. Dentro de los beneficios del deporte los podemos dividir en físicos y deportivos, entre los primeros podemos mencionar:

Aumento de la resistencia cardiovascular → prevención de enfermedades.

Mejora la resistencia y la fuerza muscular previniendo lesiones

Aumenta la flexibilidad

Potencia el conocimiento del propio cuerpo.

Ayuda a desarrollar mejor y más rápidamente las capacidades de coordinación.

Aporta el control de un alto nivel de movimientos básicos que permitirán en el futuro realizar de forma óptima el trabajo técnico deportivo.

Por su parte como beneficios psíquicos podemos mencionar:

Favorece la ganancia de seguridad en uno mismo

Contribuye a aumentar la autoestima y autonomía

Evita estados de depresión

Se lleva cabo en un ambiente de convivencia sana por lo que difícilmente se cae en adicciones y/o malos hábitos

CoNCLusIóN

Ahora que ya conoces las diferencias y características que existen entre deporte, actividad, física identifica aquella actividad que estés llevando a cabo y que realmente cumpla con tus objetivos y necesidades, y en caso de que seas una persona con un estilo de vida sedentario, es momento de tomar cartas en el asunto y comenzar a ver por tu salud, por lo que intenta comenzar realizando un poco de actividad física y si puedes con el tiempo realizar ejercicio o hasta incluso practicar un deporte. Finalmente es importante mencionar que sea cual sea la actividad que realices no olvides que para desempeñarla adecuadamente necesitas contar con el combustible energético necesario por lo que una buena alimentación te permitirá alcanzar tus metas y evitar cualquier tipo de lesiones.

Bibliografía

- Widmaier, E. (2004) Human Physiology: **the Mechanisms of Body Function**. 9° Ed. Estados Unidos: Mc. Graw Hill.
- Guyton, A. (2006) **Tratado de Fisiología Médica**. 11era. Ed. España: Elsevier Saunders
- •Delgado, M., Gutiérrez, A., et al. **Entrenamiento Físico Deportivo y Alimentación de la infancia a la edad adulta**. Editorial Paidotribo, 2°edición.España.
- •López, J. (2006). **Fisiología del ejercicio**. 3era Edición. Editorial Medica Panamericana.
- Ariasca D. *Actividad física y salud*. **PubliCE Standar, Grupo Sobre Entrenamiento. Pid: 1**. 2002.
- Corbin, C. B., Pangrazi, R. P., & Franks, B. D. *Definitions: Health, fitness and physical activity*. **President's Council on Physical Fitness and Sports Research Digest**. 2005.
- Katch F., Match V, McArdle W. *Fundamento de fisiología del ejercicio*. **McGraw Hill, Interamericana**. 2004.
- Knuttgen H. *PhD Exercise Physiology*. **Series Editor the physician and sportsmedicine - VOL 31 - NO. 3 - MARCH**. 2003.
- U.S. Department of Health and Human Services. *Physical Activity and Health: A Report of the Surgeon General*. **Cap 2, pag 11-20**. 1996.
- Wilmore JH, Costill DL. *Exercise Standards. Physiology of Sport and Science*. **Champaign AHA Medical/Scientific Statement.Circulation; Vol 91:pag 580-615**. 1995.
- **www.saludmed.com**. 2000.
- Sánchez Delgado, Juan C. *Definición y* Clasificación de Actividad Física y Salud. **Public Standard**. 18/09/2006. Pid: 704.