

La actividad física a favor de la salud y la calidad de vida

Physical activity in favor of health and quality of life

Desde la antigüedad el deporte formaba parte de los pasatiempos de las clases dominantes. Con el propósito de lograr un torneo deportivo de gran magnitud no importaba si se conservaba la vida del atleta, ni era prioridad el ahorro de recursos de origen mineral, animal o vegetal.

Con el desarrollo de la civilización y de las ciencias, sobre todo las sociales, se le atribuyó un importante significado a la vida; como consecuencia de esto, el deporte dejó de ser una vía de demostración de habilidades físicas para convertirse en método para fortalecer capacidades mentales y espirituales en pos de mejor la calidad de vida del hombre.

Varios son los autores que han confirmado la potencialidad del deporte no solo para el desarrollo físico, sino también para el desarrollo psicológico e intelectual, trascendiendo así al plano socio afectivo, pues es en esta interacción precisamente donde se refuerzan valores como la solidaridad, la camaradería, la tolerancia y la aceptación, factores indispensables para la sostenibilidad de cualquier actividad física y social.

El deporte y la actividad física, que ya venían desde sus orígenes como actividades realizadas por lo general al aire libre, transitan paulatinamente hacia el proceso de formación como método para mantener el cuerpo y la mente en condiciones óptimas.

La integración del deporte y la salud en los centros escolares comienzan su andadura a finales del siglo XIX con las orientaciones del llamado movimiento higienista, generado al amparo de la industrialización y las consecuentes aglomeraciones humanas en las grandes ciudades. Las condiciones de hacinamiento en las grandes urbes traen consecuentemente problemas de salubridad y proliferación de enfermedades. En esa época la higiene corporal es un exponente de primer orden dentro de la concepción de la salud dentro de los centros escolares. (Federación

Española de
Asociaciones de
Docentes de Educación
Física, 2015, versión
digital
<http://www.retos.org>).

Aunque en ocasiones la práctica del deporte puede ocasionar lesiones al ser humano y secuelas para su desarrollo biológico y psicosocial, son innumerables las investigaciones que demuestran los beneficios de la actividad deportiva, entre ellos el mejoramiento de la función del corazón y otros órganos, además de optimizar el metabolismo y los procesos psicológicos.

La práctica deportiva disminuye la frecuencia cardiaca de reposo y, cuando se hace un esfuerzo, aumenta la cantidad de sangre que expulsa el corazón en cada latido, contribuye a la reducción de la presión arterial, aumenta la circulación en todos los músculos, disminuye la formación de coágulos dentro de las arterias con lo que se previene la aparición de infartos y de trombosis cerebrales ([http://www. deporte y Salud.htm](http://www.deporte y Salud.htm), Colectivo de autores, 2016).

La actividad física ha sido también parte del objeto de estudio de numerosos profesionales de la salud, pues han encontrado puntos de contacto entre la condición física del atleta o el individuo que practica el ejercicio físico y el impacto que produce esta actividad en la salud de los sujetos. Se han presentado diversos ejemplos que evidencian la

relación entre la composición morfo funcional humana y la actividad física:

La disminución en la formación de coágulos actúa sobre el endotelio, que es la capa de células que tapiza por dentro a las arterias segregando sustancias de suma importancia para su correcto funcionamiento, mejorando su actividad y manteniéndolo sano y vigoroso. Todo esto por una acción directa ya través de hormonas que se liberan con el ejercicio, mejora el funcionamiento venoso previniendo la aparición de varices.
([http://www. deporte y Salud.htm](http://www.deporte y Salud.htm), Colectivo de autores, 2016).

En esta relación, se revelan además algunos elementos los cuales aseguran que la práctica del deporte y la actividad física mejora los procesos metabólicos y previene enfermedades que afectan la actividad cardiaca, y, por consiguiente, el sistema circulatorio.

Sobre el metabolismo el deporte aumenta la capacidad de aprovechamiento del oxígeno que le llega al organismo por la circulación, aumenta la actividad de las enzimas musculares, elementos que permiten un mejor metabolismo del músculo y por ende una menor necesidad de exigencia de trabajo cardíaco, aumenta el

consumo de grasas durante la actividad con lo que contribuye a la pérdida de peso, mejora la tolerancia a la glucosa, favoreciendo el tratamiento de la diabetes, incrementa la secreción y trabajo de diferentes hormonas que contribuyen a la mejoría de las funciones del organismo, colabora en el mantenimiento de una vida sexual plena. ([http://www. deporte y Salud.htm](http://www.deporte y Salud.htm), Colectivo de autores, 2016).

Por tanto, se puede decir que es tan nociva la carencia de la actividad física como el mal manejo o la sobrecarga de ejercicio físico. Por esta razón, atendiendo a la edad o a las características personales del practicante, se debe contar con la supervisión de un especialista de la salud y de la cultura física si el caso lo requiere. Entonces, la actividad física constituye un elemento dinamizador en la rehabilitación y el tratamiento de diversas enfermedades crónicas. Sin embargo, no se debe obviar que cada ser humano posee cualidades y características ontogenéticas de diferente origen y disposición.

La actividad física mejora la respuesta inmunológica ante infecciones o agresiones de distinto tipo, disminuye síntomas gástricos y el riesgo de cáncer de colon. Respecto a los aspectos psicológicos la actividad deportiva aumenta la sensación de bienestar y disminuye el estrés mental. Se produce liberación de

endorfinas, sustancias del propio organismo con estructura química similar a morfina, que favorecen el sentirse bien después del ejercicio, disminuye el grado de agresividad, ira, ansiedad, angustia y depresión, disminuye la sensación de fatiga. Le da más energía y capacidad de trabajo entre otros beneficios. ([http://www. deporte y Salud.htm](http://www.deporte y Salud.htm), Colectivo de autores, 2016).

La práctica del deporte y la actividad física han sido consideradas acciones impostergables en el contexto de las condiciones socioeconómicas del mundo actual, sobre todo en medio del avance de las Tecnologías de la Información y las Comunicaciones (TIC's), con el uso de las cuales la mayoría del tiempo las personas permanecen sentadas frente a un monitor o concentrados en una actividad estática o carente de ejercicio físico. Este fenómeno se ha convertido en señal de alarma. "El incremento de las horas que los adolescentes pasan frente al ordenador y la televisión son dos razones fundamentales que favorecen las conductas sedentarias." (González y Portolés, 2014, pp. 35).

En Cuba, la actividad física en la comunidad constituye un potencial de referencia a nivel mundial. Se generan diversos proyectos de investigación para prevenir y reducir los efectos de enfermedades y trastornos que dañan el sistema nervioso y cardiovascular, entre otros.

Como parte de este desempeño de las actividades físicas para la salud, se imparten cursos de Tai chi a nivel de combinado deportivo. Las

experiencias han sido muy satisfactorias, favoreciendo la prolongación de la esperanza de vida en el promedio general de la población.

Si se hace una comparación entre la realidad cubana y la de otros países en torno a dicha temática, se hace fácil concluir que una significativa parte de los empleos y pluriempleos del mundo moderno a causa de la actividad de oficina y la conectividad en internet provoca, como consecuencia directa, la falta de ejercicio físico y la generalización de la actividad sedentaria.

Se estima que entre un 9 a un 16 por ciento de las muertes producidas en los países desarrollados pueden ser atribuidas a un estilo de vida sedentario. En el estado de salud de una persona este es un factor fundamental que se combina con otros determinantes importantes como la dotación genética, la edad, la situación nutricional, la higiene, salubridad, estrés y tabaco. (<http://www.deporte y Salud.htm>, Colectivo de autores, 2016).

Asimismo, se hace necesario acotar que todos los logros respecto al aumento de la calidad de vida de los hombres y mujeres desde la práctica del deporte en Cuba han formado parte de la política seguida por el

Movimiento Deportivo Cubano en coordinación con el Sistema de Salud y otros sectores que han acompañado la creación de medios y condiciones necesarias para la práctica del deporte y la actividad física.

Ejemplo de ello, es la celebración anual en cada territorio y localidad, cada 19 de noviembre, del Día de la Cultura Física y el Deporte, momento propicio para homenajear a las personalidades históricas que han aportado significativamente a este rubro; además de reconocer la obra de muchos atletas, directivos y promotores del deporte que continúan fortaleciendo esta actividad.

Numerosas han sido las experiencias que se mantienen consolidando la Cultura Física como método terapéutico y desde esa visión enaltecen el Día de la Cultura Física, entre ellas: la de la Sala de Rehabilitación en la Facultad de Cultura Física "Nancy Uranga Romagoza". Mientras que varias son las investigaciones realizadas por autores cubanos que forman parte de la teoría y la práctica de la actividad física para la salud, tales como las realizadas por Arencibia Moreno R. (2006); Kenyata Moré Chang J. y otros (2008); Vicenzi (2010); Figueredo Frutos L.L. (2011) y Milhet Cruz D. (2016).

Estas experiencias deberían ser de obligatoria consulta para todos los investigadores, innovadores y profesional de la Cultura Física que se decidieran enrumbar sus vidas en función de dotar la actividad física de la bella y consagrada misión de salvar y preservar vidas.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Arencibia Moreno R. (2006). Estado Nutricional y Actividad Física en el Adulto Mayor en una Población de Referencia de la Provincia Ciego de Ávila, Cuba.

Federación Española de Asociaciones de Docentes de Educación Física. (2015). Edición impresa ISSN: 1579-1726. Edición Web: 1988-2041 (<http://www.retos.org>).

Figueredo Frutos L.L. (2011). Metodología para la atención educativa a escolares autistas con bajo nivel de funcionamiento desde la Educación Física Adaptada. Tesis doctoral.

González J. y Portolés A. (2014). Actividad física extraescolar. Relaciones con la motivación educativa, rendimiento académico y conductas asociadas a la salud. Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte. Vol. 9, nº 1.

Kenyata Moré Chang J et al. (2008). Programa de orientación para la rehabilitación física del paciente hemiparésico crónico en el contexto de las áreas de cultura física terapéutica y profiláctica. Tesis doctoral.

Milhet Cruz D. (2016). La sala de Rehabilitación, Una vía de solución para mejorar La calidad de vida en La comunidad. Presentación en la Conferencia Científico Metodológica de la facultad de Cultura Física "Nancy Uranga Romagoza" Resumen escrito de ponencia. 10 pp.

Colectivo de autores. (2016). El deporte y sus beneficios en la salud

física y mental y psicológica. Revista Deporte y Salud.

Vincenzi Romualdo da Silva E. (2010). Propuesta de una batería de ejercicios profilácticos en la arena, para disminuir lesiones del tobillo, en la selección nacional masculina de balonmano de Cuba. Tesis doctoral.

DrC. Fernando Emilio Valladares Fuente
Director-editor
fernando.valladares@upr.edu.cu