

◆ MENS SANA IN CORPORE SANO

Razones para abandonar el 'sillón ball'

La práctica regular y responsable de ejercicio físico mejora la calidad de vida física y mental de cualquier persona y a cualquier edad. Constancia, progresión y, sobre todo, pasarlo bien son las claves para disfrutar activamente del deporte

Ángel F. Utrilla

Poco a poco, los españoles han ido percibiendo el deporte como un elemento esencial para la perfecta conjunción entre salud y bienestar. Así, cada vez es más habitual la imagen de parques y calles repletos de atletas, ciclistas, patinadores... o, sencillamente, caminantes de cualquier edad que buscan sentirse bien físicamente.

La última *Encuesta sobre los hábitos deportivos en Es-*

paña, 2010, elaborada por Manuel García y Ramón Llopis, profesores de la Universidad de Valencia, refleja que hasta el 53% de los entrevistados dedica su tiempo libre a pasear (el 60% de los cuales lo hace con propósito deportivo). Además, el 30% de la población hace deporte regularmente, una media de tres o más veces por semana.

Sin embargo, uno de los aspectos más sobresalientes

que subraya el trabajo es la evolución de la percepción del ejercicio físico por parte de la sociedad. En pleno siglo XXI, el deporte es ya sinónimo, al menos para más de la mitad de la población, de una manera de estar en forma o de realizar una terapia saludable en medio de una vida sedentaria. Por esta razón, hasta el 70% de los encuestados por los profesores García y Llopis afirman practicar deporte con

el fin de hacer ejercicio físico; y el 40%, por mantener o mejorar su salud.

La ciencia confirma la estrecha relación entre el ejercicio físico y la vida sana, tal y como explica Jesús Javier Rojo, profesor del Departamento de Salud y Rendimiento Humano de la Universidad Politécnica de Madrid: "No sólo se han descrito beneficios en casos de obesidad, diabetes mellitus tipo II, hipertensión, aterosclerosis e

insuficiencia cardíaca sino que también hay evidencias de que disminuye las crisis asmáticas, favorece la tolerancia en la EPOC (enfermedad pulmonar obstructiva crónica), mejora la memoria, previene las fracturas osteoporóticas, y algún tipo de cáncer... Es decir, creo que hay motivos más que suficientes para realizar ejercicio".

Jesús Javier Rojo retrocede hasta los más antiguos antecesores del Homo sapiens pa-

ra comprender las bondades del ejercicio físico: "Los humanos somos primates terrestres, que desde nuestros ancestros homínidos tuvimos que desplazarnos para buscar alimento y cobijo, lo que nos convirtió en nómadas. Nuestro metabolismo se adoptó a esas necesidades: almacenar energía el día que podíamos alimentarnos para sobrevivir los días sucesivos. Hoy no realizamos ese gasto ener-

(SIGUE EN PÁG. 6)

ATLETISMO



MARIDAY

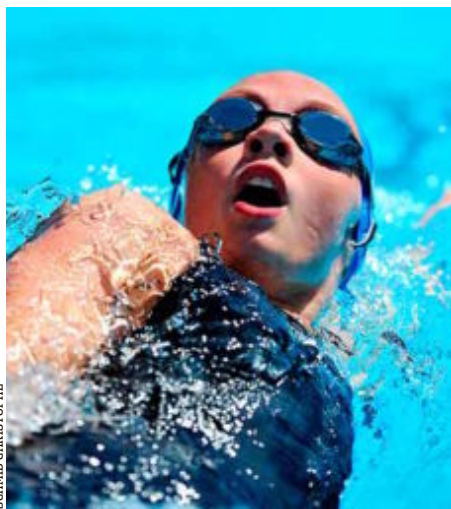
Tan natural en el hombre como correr o caminar

- + La práctica moderada de la carrera continua favorece el trabajo aeróbico que redundará en beneficios en el sistema cardiovascular.
- Cierta nivel de impacto a nivel articular, sobre todo, en tobillos, rodillas, cadera y el área lumbar. Es necesario el calentamiento previo.

◆ Andar, correr, lanzar o saltar son actividades tan naturales en el ser humano que su evolución como especie viene determinada, en buena medida, por su capacidad de adaptación a estos ejercicios físicos. Por ello, la práctica regular de la carrera continua es uno de las actividades más completas que puede realizar cualquier persona y a cualquier edad. "Simplemente tenemos que adaptar las cargas a las posibilidades de cada persona. La

actividad física bien planteada no sólo puede dar años a la vida, también da vida a los años", explica Carlos Alberto Cordente, profesor de INEF en la Universidad Politécnica de Madrid. Para evitar lesiones, que afectan fundamentalmente a las articulaciones, es muy importante el trabajo esporádico de fortalecimiento de la musculatura, "pero siempre bajo la supervisión de un profesional", concluye Carlos Alberto Cordente.

NATACIÓN



SCHMID CHRISTOPHE

Necesaria adaptación al medio por pura supervivencia

- + Se ejercitan todos los músculos del cuerpo, en particular, los de la zona torácica. Los pulmones se benefician por una mayor irrigación.
- Hombros débiles y la zona lumbar con una mala práctica de la brazada o la mariposa. Además, hay que tener cuidado con las zambullidas.

◆ Como mamífero terrestre que es, el hombre se haya en un elemento extraño cuando se sumerge en el agua. No obstante, por puro instinto de supervivencia, rodeado por un entorno que en sus dos terceras partes es líquido, se lanzó a nadar como el mejor de los animales acuáticos. La natación es uno de los deportes más completos para el hombre, que permite mantener una buena condición física a cualquier edad. Mejora el

funcionamiento cardiovascular, pulmonar y locomotor. Además, como la respiración se adapta casi de manera natural al ritmo de la brazada, el pulso no se acelera de forma anormal y permite sesiones de larga duración. El carácter técnico de la natación obliga a una correcta práctica de cada uno de los estilos (crol, espalda, braza y mariposa) para evitar lesiones musculares y, sobre todo, articulares. Aunque su índice de lesiones es muy bajo.

CICLISMO



STEFAN SCHURR

Algo más que un medio de transporte ecológico

- + Disciplina que utiliza grandes grupos musculares y varias articulaciones en un movimiento sincrónico para mover la bicicleta.
- La mayoría de lesiones (al margen de las caídas) provienen de una postura incorrecta en el pedaleo y se centran en las articulaciones.

◆ Medio de transporte, objeto de diversión y, también, excelente herramienta para hacer deporte. La bicicleta es un inmejorable compañero para iniciarse en el ejercicio físico. "El ciclismo presenta más ventajas que inconvenientes, independientemente de la edad. Por ejemplo, su práctica ayuda en algunas enfermedades tales como obesidad, hipertensión, hipercolesterolemia, y diabetes. Además, en personas con problemas de sobrecar-

ga articular mejora su movilidad y favorece su independencia", afirma Cesáreo López, presidente de la Comisión de la Salud y Prevención del Dopaje de la Real Federación Española de Ciclismo. Las lesiones más comunes, provocadas por una mala postura sobre la bicicleta, se localizan fundamentalmente en la rodilla, y, con menos frecuencia, en tobillos, pelvis, caderas y vértebras. Como en todo deporte, el calentamiento previo es muy importante.

(VIENE DE PÁG. 4) gético. Sin embargo, nuestro metabolismo es el mismo que el de las poblaciones nómadas que vivían en cuevas y tenían que buscar frutos y cazar para alimentarse".

Aunque el ejercicio físico mejora la función mental, la autonomía, la memoria, la rapidez, y la sensación de bienestar, cualquier programación deportiva debe realizarse con sentido común y el asesoramiento de personal cualificado. Los excesos y los errores en los entrenamientos pueden conllevar más perjuicios que beneficios. "Para realizar cualquier tipo de ejercicio, lo primero que hay que hacer es consultar con un médico para saber si, de entrada, somos aptos o no para el tipo de deporte que queremos practicar. Luego, debemos buscar el asesoramiento de un profesio-

nal del deporte", subraya Carlos Alberto Cordente, profesor de Entrenamiento Personalizado en el INEF.

En 2010, la Organización Mundial de la Salud (OMS) publicó sus *Recomendaciones mundiales sobre la actividad física para la salud*. En ellas, la institución esbozaba los aspectos fundamentales para una correcta práctica deportiva por grupos de edad.

Para jóvenes de hasta 17 años, la OMS prescribe 60 minutos diarios en actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa. Estos ejercicios deberían ser, en su mayor parte, aeróbicos, con acciones específicas para los huesos y los músculos. Para los adultos de hasta 64 años, la OMS aconseja "actividades recreativas o de ocio, desplazamientos (por ejemplo, paseos a pie o en bicicleta), juegos, depor-

tes o ejercicios programados en actividades diarias, familiares y comunitarias". La carga de trabajo rondará los 150 minutos semanales de actividad aeróbica moderada, o bien 75 minutos más vigorosos. Tam-

de depresión y deterioro cognitivo", la OMS recomienda ejercicio aeróbico de manera regular para las personas mayores de 65 años. Además, señala que la práctica deportiva también favorecerá la calidad

se adapta rápidamente a la intensidad alta, también a los 60, 70 u 80 años son evidentes los beneficios del ejercicio, aunque sea a baja intensidad", afirma Jesús Javier Rojo.

Assumiendo con responsabilidad las reglas fundamentales que conlleva cualquier práctica deportiva, el cuerpo humano obtiene los mayores beneficios físicos de las disciplinas aeróbicas (carrera, natación, ciclismo), pues cumple con el estado natural para que el que está programado nuestro organismo desde la Antigüedad.

"Nuestros ancestros también tendrían que realizar ejercicio anaeróbico, de gran intensidad y corta duración, para huir de un animal o de un miembro de otra tribu. Para lo que no está preparado nuestro organismo es para realizar ejercicio de alta intensidad durante largo tiempo", describe el

profesor Rojo. "El ciclismo, la natación, andar y correr son ideales para mejorar la capacidad aeróbica y mantener una buena condición física a cualquier edad", completa Cesáreo López, presidente de la Comisión de la Salud y Prevención del Dopaje de la Real Federación Española de Ciclismo.

Junto con la salud física, el deporte también proporciona beneficios psicológicos. "Disfrutar en la naturaleza, al aire libre y fomentando el compañerismo también nos ayuda en el equilibrio mental del que tan necesitados estamos en nuestra estresante vida moderna", concluye Cesáreo López. De manera similar opina Jesús Javier Rojo: "Lo principal es que los ejercicios sean divertidos; que produzcan cansancio, pero no agotamiento. Al día siguiente tenemos que poder realizar una actividad normal".

"Lo principal es que los ejercicios sean divertidos para el practicante", afirma Jesús Javier Rojo



bién se puede realizar una combinación equilibrada de actividades suaves e intensas, según las condiciones físicas de cada uno.

"Con el fin de mejorar las funciones cardiorrespiratorias y musculares, y la salud ósea y funcional, y de reducir el riesgo

de vida de personas con poca movilidad, y anima a que todo el mundo se mantenga físicamente activo en la medida en que se lo permitan los años.

"El ejercicio no tiene edad. Lo que hay que hacer es adaptar el ejercicio. Si bien a los 20 o 30 años casi todo el mundo

PÁDEL



DAVID MOURÓN

Juego en equipo, exigencia técnica y buen estado físico

- + Combina cargas aeróbicas con la repetición continuada de gestos anaeróbicos: aceleraciones, desplazamientos, lanzamientos, saltos...
- Los hombros, las rodillas y los tobillos son las articulaciones que más sufren. Los cambios bruscos de ritmo pueden afectar a los ligamentos.

Pocos deportes han crecido tanto en España como el pádel durante los últimos años. La combinación del juego en equipo y la necesidad de un cierto dominio técnico, junto con un buen estado de forma, convierte a esta disciplina en un excelente vehículo para iniciarse en la práctica deportiva.

En el plano fisiológico favorece la movilidad muscular y la coordinación, beneficios que redundan a nivel psicomotriz. La suma de esfuerzos aeróbi-

cos y anaeróbicos permite que su práctica sea apta para cualquier edad, atendiendo siempre a las cargas que cada persona pueda asumir. Los continuos cambios de ritmo a los que esta sujeto el pádel repercute en las articulaciones, con lesiones más o menos graves, como la rotura del ligamento cruzado anterior. Como disciplina, está contraindicada para personas con problemas cardíacos o en las articulaciones, como tendinitis y artrosis.

GOLF



PHOTOGOLFER

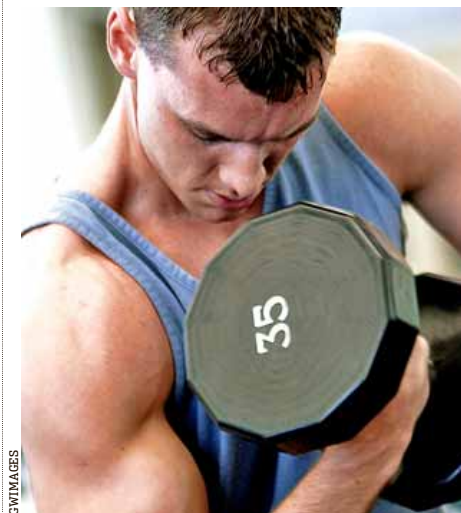
Potencia y precisión durante cerca de 8 kilómetros

- + Ejercicio esencialmente aeróbico que modifica positivamente la salud cardíaca y cerebrovascular. Favorece la coordinación ojo-mano.
- Una mala ejecución de los golpes puede acarrear tirones musculares, esguinces o dolores de espalda, pero su índice de lesiones es mínimo.

Hace tiempo que el golf consiguió despojarse de la imagen elitista que le ha acompañado durante tantos años. Al fin, se mostró como lo que es: un deporte altamente estratégico que aporta beneficios claros para el mantenimiento de la salud. Por ejemplo, un juego de 18 hoyos puede implicar una caminata de aproximadamente 8 kilómetros. Además, los golpes de la pelota mejoran la potencia muscular y la coordinación neuromuscular.

Así, un conocido estudio realizado en la Unidad de Medicina Deportiva de la Universidad de Ulm (Alemania) demostró que el golf es una actividad ideal para mejorar la forma física de las personas de más de 40 años. Además, las lesiones apenas aparecen por los campos de golf. La mayoría, de carácter muscular, derivan de una mala ejecución técnica. No obstante, es una disciplina contraindicada para problemas como artrosis o reuma.

PESAS



GYMIMAGES

Falsos mitos de una disciplina muy completa

- + En combinación con otras actividades, trabaja grandes regiones musculares y favorece el desarrollo de un entrenamiento integral.
- Debe evitarse su práctica con patologías del aparato locomotor, tales como problemas en las articulaciones o hernias discales.

El levantamiento de pesas (con su versión más contemporánea en el *body pump*) siempre se ha asociado a falsos mitos más cercanos a la patología que al deporte. Sin embargo, como cualquier disciplina física, su práctica moderada y progresiva aporta grandes beneficios en la salud. "Depende mucho de las cargas utilizadas y los ejercicios elegidos, pero, en general, es una actividad bastante intensa muy beneficiosa en combinación

con otras actividades", explica Pedro José Benito, profesor de métodos de entrenamiento en salas de pesas en el INEF de la Universidad Politécnica. Como cualquier otro ejercicio, también tiene contraindicaciones, por lo que se hace necesario un examen previo para estimar el riesgo individual. "En cualquier caso, si las cargas se adecúan a la edad y al sexo y se realiza una apropiada progresión, no tiene por qué haber problemas", finaliza el Pedro José Benito.