

EmásF

Revista Digital de Educación Física

ISSN: 1989-8304 Depósito legal: J 864-2009

“EL TRATAMIENTO DE LA CONDICIÓN FÍSICA. EVOLUCIÓN HISTÓRICA Y TENDENCIAS ACTUALES”

Autora: María José Arizaga Pérez

Lic. CC. Actividad Física y Deporte.
Diplomada en Magisterio Ed. Física
Máster en Actividad Física y Salud.

peparizaga@hotmail.com

(España)

RESUMEN

El tratamiento de la Condición Física ha sufrido una enorme evolución a lo largo de la historia. Desde épocas primitivas, ya se utilizaba la condición física para la supervivencia. Hoy día, tras numerosos estudios, y destacando la estrecha relación existente entre ésta y la salud, está siendo tratada como un aspecto de especial interés a tratar desde todos los ámbitos de nuestra sociedad.

PALABRAS CLAVE:

Condición Física, Evolución, Salud, Deporte.

1. INTRODUCCIÓN.

En el ser humano, como ser perteneciente a la clase superior del reino animal, se distinguen con nitidez una suma de factores físicos que hacen que obtenga mayor o menor rendimiento en sus acciones. Bajo esta apreciación diferenciamos el criterio de sujeto eficiente desde el punto de vista del trabajo - criterio utilitario- o sujeto apto para las acciones vitales que le son propias ligado al criterio moderno de calidad de vida, entendida esta como en el sentido propuesto por la organización Mundial de la Salud.

A través de la historia, la motricidad humana ha sido unas de las condiciones principales de los hombres para su desarrollo vital y social. Los seres humanos primitivos pudieron sobrevivir gracias a la mejora constante de aspectos como la coordinación, la fuerza, la velocidad, etc. que le permitieron cazar y recolectar, a la vez que defenderse de sus rivales.

Para la sociedad actual, la actividad motora sigue siendo un elemento de gran importancia, no en el sentido de supervivencia de la antigüedad pero si como elemento imprescindible para el desarrollo del conocimiento y, como no, de la mejora de la salud.

Cada día se incrementan las investigaciones que confirman que el ejercicio físico y una buena forma física contribuyen de manera decisiva a aumentar la longevidad y la esperanza de vida. Las personas activas viven más y se encuentran más protegidas frente a la aparición de enfermedades. Pero también, la sociedad actual tan tecnificada y a la vez competitiva, ha hecho aparecer unas generaciones con tendencia al sedentarismo por un lado y al estrés por otro.

Esta tendencia al sedentarismo provoca, además, una facilitación de la aparición de enfermedades y por ende un mayor gasto sanitario que, de prevenirse con el ejercicio, podría ser destinado a otras demandas sociales como son la educación, las infraestructuras, etc.

La propia OMS, después de valorar estudios previos sobre el sedentarismo en la población mundial, realizó una campaña en 2002 y ante el éxito obtenido, reunida en la 55ª Asamblea pidió a los Estados Miembros que celebraran todos los años un día con el lema <Por tu salud, muévete>, a fin de promover la actividad física como elemento esencial de salud y bienestar.

En la justificación que se hace para dictar la resolución se argumenta que se realiza fundamentándola en las conclusiones del Informe sobre la Salud en el Mundo 2002 para «Reducir los riesgos y promover una vida sana», que incluye al sedentarismo entre los principales factores de riesgo que contribuyen a la morbilidad y mortalidad mundial por enfermedades no transmisibles (ENT).

En la continuación de la resolución citada, la OMS deja clara la relación entre el ejercicio físico y la salud, pero deja al descubierto la tendencia a la disminución a la práctica de las actividades físicas, y por tanto el enorme porcentaje de personas que, desde el punto de vista del ejercicio que provoca beneficios, pueden ser considerado sedentarios, estimándose que algo más del 60 % de la población mundial podría ser considerada sedentaria con diferentes porcentajes según las edades.

Simultáneamente a ello, la OPS (Oficina Regional para las Américas de la Organización Mundial de la Salud) publica en la Revista Panamericana de Salud Pública en el año 2003 un artículo de Jacoby, E., Bull, F. y Neiman, A., cuya lectura aconsejamos a los efectos de entender los perjuicios del sedentarismo en las sociedades actuales.

En España la tasa de práctica de actividad física al menos tres veces por semana es (32%), bastante baja en comparación con el resto de los países de la UE, tan sólo tenemos con índices más bajos a Italia, Portugal y Grecia, separándonos mucho de los primeros países como Suecia (70%), Finlandia (70%) y Dinamarca (53%). Estos datos proceden de la encuesta a los ciudadanos europeos de los 125 países que concluyó en el Eurobarómetro sobre deporte publicado en el año 2003.

Todas las personas poseemos como capacidades físicas la fuerza, la resistencia, la flexibilidad, la coordinación, etc. y es el desarrollo individual de estas capacidades, por medio de diversos factores, lo que determina el conocimiento sobre nuestra condición física.

2. EVOLUCIÓN HISTÓRICA DEL CONCEPTO CONDICIÓN FÍSICA.

Quizás el término “condición física” no es muy antiguo, pero sí lo es el concepto. La época de oro de la Grecia Antigua ya nos muestra este concepto básico relacionado con el mayor rendimiento deportivo (tetra) en el cual se comprendían tanto los aspectos psíquicos como el programa de entrenamiento a seguir por el atleta.

En Egipto, la concepción se hacía sobre aspectos militares. En la Edad Media el ejercicio físico aparece con un marcado sentido de preparación para la guerra pues los sujetos habían de prepararse físicamente para el combate.

En la actualidad, al referirnos al acondicionamiento físico, y realizar una revisión bibliográfica, nos pueden aparecer conceptos terminológicos tan diversos y con matices tan afines que pueden inducirnos a error en muchas de las ocasiones; condición física, physical fitness, condición motriz, condición biológica, condición motora, condición psico-sensorial, forma física, aptitud física, capacidad, cualidad, habilidad, fitness, prueba de condición, etc. son sólo una muestra extensa de la gama terminológica que podemos encontrar.

La "Condición motriz", la entiende Clarke (1967) citado por Blázquez (1990), como un término que se diferencia de la expresión "condición física" en que esta última se refiere a ejercicios enérgicos y elaborados, mientras que en la condición motriz las variables a valorar tienen añadidos otros factores tales como agilidad, flexibilidad y velocidad.

"La habilidad para realizar un trabajo físico diario con rigor y efectividad, retardando la aparición de la fatiga, buscando la máxima eficacia y evitando las lesiones"

Para referirnos al término aptitud acudimos al diccionario de la Real Academia de la Lengua Española donde encontramos la siguiente definición:

"Cualidad que hace que un objeto sea apto, adecuado o acomodado para cierto fin. || 2 Suficiencia o idoneidad para obtener y ejercer un empleo o cargo. || 3. Capacidad y disposición para el buen desempeño o ejercicio de un negocio, industria, arte, etc. "

Aunque, como ya hemos visto, el concepto de "condición física" no es moderno, sí encontramos como añadido las diferentes concepciones que de él se tienen en nuestros días.

La expresión "condición física" como tal no es más que la traducción al español del concepto inglés physical fitness, que se refiere a la capacidad personal o potencial físico de una persona, y que constituye un estado de la persona, en un momento determinado, que ha sido originado a través del entrenamiento metódico mediante la repetición de ejercicios físicos ordenados y sistematizados.

En el momento de realizar una actividad física se ponen en funcionamiento a demanda órganos corporales como el corazón, los pulmones, etc. y del buen funcionamiento que ellos tengan encontraremos una mejor disposición para un resultado eficiente y prolongado.

"Se entiende por condición física el conjunto de cualidades de esos órganos que nos permiten realizar un trabajo durante el mayor tiempo posible, retrasando la aparición de la fatiga y disminuyendo el riesgo de lesiones."
(RAMOS, P. 2002 p-19)

Toda habilidad humana para desarrollarse y ser eficiente, necesita un soporte físico que es lo que entendemos por cualidades motrices. Ese soporte físico, será la base para construir sobre ella, las habilidades y destrezas, siendo esto lo que sustentará la mejora de la actividad cotidiana y la salud. El trabajo metódico y el desarrollo intencionado, de estas cualidades, es lo que definimos como acondicionamiento físico. Naturalmente este acondicionamiento físico determinará el nivel de Condición Física (CF), que dependerá a su vez de la

“entrenabilidad” o influencia que puede ejercerse sobre las cualidades motrices mediante estímulos exteriores del sujeto.

La concepción tradicional de la CF, se decanta hacia la consecución de rendimientos con una orientación, tanto utilitaria como sobre todo, deportiva. En esta línea encontramos algunas otras definiciones de “condición física”

“Capacidad de un individuo para efectuar ejercicio a una intensidad y duración específica, la cual puede ser aeróbica, anaeróbica o muscular”.

“Estado, producto de AF, de los mecanismos responsables de efectuar trabajo en el cuerpo humano, expresados en función de la magnitud a la cual éstos han alcanzado su potencial de adaptación específica”.

(ANSHELL ET AL., 1991. p-60)

En nuestros días, más que nunca, la gran trascendencia que tiene el hecho deportivo desde múltiples puntos de vista, provoca una necesidad imperiosa de conseguir la forma óptima para la práctica del llamado alto nivel. Esto hace que la CF orientada hacia el rendimiento físico-deportivo, adquiera una gran relevancia

Es a partir de los años 60, cuando nace una nueva concepción de la CF, relacionada y vinculada a otro concepto, el de la CF aeróbica, término no exactamente equivalente, pero que sí representa una de las dimensiones importantes de la CF orientada a la salud.

A partir de los años 90, se observa una nueva incorporación al concepto como es el de “fitness total”, interpretado como una asociación al estilo de vida y a los sistemas biológicos que influyen en el ejercicio cotidiano en base a las características genéticas, la nutrición, el tabaco, el alcohol, etc.

Aunque la diferenciación entre los parámetros de la condición física y la salud y los del rendimiento motor, nos parezca producto de un debate moderno, lo cierto es que a lo largo de la historia, el hombre se ha preguntado continuamente, acerca de la existencia de unas cualidades físicas que explican o condicionan, el comportamiento motor desde una perspectiva cuantitativa.

3. ENFOQUES O TENDENCIAS ACTUALES DE CONDICIÓN FÍSICA.

3.1. Condición física-deporte:

El lema olímpico Citius, Altius, Fortius, (más rápido, más alto, más fuerte) nos encierra el verdadero enfoque de lo que podemos considerar condición física deportiva. Desde las primeras competiciones en los antiguos juegos olímpicos hasta nuestros días, las investigaciones en la búsqueda de sistemas de entrenamiento que logren sujetos más capaces superar los marcas de sus antecesores, y por supuesto las propias, no han dejado de crecer.

Dedicarse al deporte de alta competición supone un estilo de vida distinto si se quieren conseguir metas importantes. Un sistema de entrenamiento adecuado, una alimentación sana y apropiada, unos ciclos de trabajo y descanso oportunos, etc. hacen que las personas que se dedican a su práctica lo hagan con plena dedicación.

Cuando el deporte de alta competición coincide además con el llamado espectáculo, genera grandes expectativas económicas y por ello en cada momento que el sujeto compite se decide la dirección de ciertos flujos económicos. Esto ha hecho que alrededor de este tipo de deporte se hayan generado profesionales de altísima cualificación y que se hayan propiciado numerosas investigaciones para conseguir sistemas de entrenamiento de la condición física que hagan que estos puedan conseguir sus objetivos deportivos. Lograr estos objetivos cada vez se hace más complicado puesto que la preparación de la mayoría de los que compiten se hace bajo criterios rigurosos y afinando cada uno de los factores que forman parte de su buen nivel de condición física.

“Los atletas de altísima cualificación han conseguido niveles tan altos en el grado de su preparación física especial que aumentarlo sucesivamente se convierte en una tarea extremadamente compleja. Por ello, es necesario descubrir todas las reservas que pueden aumentar la eficacia del entrenamiento físico especial (condicional) y, en consecuencia, racionalizar el sistema de estructuración del proceso de entrenamiento en su conjunto.”(Verjoshanski, I.1990)

3.2. Condición física-salud.

Cierto es que los mayores avances en los estudios del acondicionamiento físico se han realizado a través que la orientación del concepto CF deportiva, pero cierto es también que en las últimas décadas se incorporan como objetivo el bienestar del propio sujeto y la mejora de la salud.

Bajo este prisma, podemos definir la CF como “estado dinámico de energía y vitalidad que permite a las personas llevar a cabo las tareas diarias habituales, disfrutar del tiempo de ocio activo, afrontar las emergencias imprevistas sin una fatiga excesiva, a la vez que ayuda a evitar las enfermedades hipocinéticas, y a desarrollar el máximo de la capacidad intelectual, experimentando plenamente la alegría de vivir”. (Rodríguez, 1995. p-88).

El concepto de CF relacionada con la salud fue introducido en 1990 por Bouchard y Shephard en el llamado “Modelo de Toronto de Condición Física, Actividad Física y Salud” (Alonso y col, 2003). Los componentes de la CF relacionada con la salud según este modelo son la condición cardiorrespiratoria, condición musculo-esquelética, condición metabólica, condición morfológica y condición motora.

En relación con los niveles de Condición Física, se conocen sistemas de entrenamiento para mejorar la CF relacionada con el rendimiento, pero no se sabe qué nivel de los distintos componentes de la CF relacionada con la salud son los adecuados. En este sentido, la literatura revisada muestra que la relación existente entre la CF y diferentes índices del estado de salud no está del todo determinada (Alonso y col, 2003).

Por lo expuesto hasta ahora, cabe deducir que la noción de CF asociada a la salud es la que debe prevalecer en el marco educativo, ya que en esta se plantea la práctica física con un carácter lúdico recreativo, donde importa más la práctica regular de actividad física moderada que un entrenamiento riguroso y ajustado a los cánones del rendimiento deportivo (como ocurre en el CF asociada al rendimiento físico-deportivo). (VV.AA, 1997).

En la última década estamos asistiendo al resurgir de temas relacionados con la Condición Física y la Salud: higiene, postura correcta, uso adecuado del calzado en cada caso, ropa adecuada, equilibrada alimentación, horas de sueño, correcta respiración... (Devís y Peiró, 1992).

La relevancia de estos temas se ha debido sobre todo a la creciente preocupación de la sociedad actual por mejorar la calidad de vida en diferentes ámbitos: el familiar, el laboral, el comunitario, el escolar.

En los últimos años, y como consecuencia de estudios científicos que demuestran los beneficios producidos en la salud por la práctica de actividad física regular, la promoción de la actividad física está siendo reconocida como una cuestión a tratar por la salud pública. (Delgado, 1999).

4. BIBLIOGRAFÍA.

ALONSO Y COL. (2003). *Condición Física, Actividad Física y Salud*. Revista Española de EF y Deportes, vol X, nº1, 35-50.

ALVAREZ DEL VILLAR, C. (1987) *La preparación física del Fútbol basada en el Atletismo*. Ed. Gymnos. Madrid.

BLÁZQUEZ SÁNCHEZ, D. (1990). *Evaluar en Educación Física*. Ed. Inde. Barcelona.

BURKE, R. (1970). *Kinesiología y Anatomía aplicada. (2ª Edición)*. Barcelona.

COUNSILMAN, J. (1971) *La natación*. Ed. Hispano Europea. Barcelona.

DELGADO, M y col. (1999). *Entrenamiento físico-deportivo y alimentación. De la infancia a la edad adulta*. Ed. Paidotribo. Barcelona.

DEVÍS, J. Y PEIRÓ, C. (1992). *Educación física y salud en la escuela*. Ed. Inde. Barcelona.

EHLENZ, H., GROSSER, M., ZIMMERMANN, E. (1990) *Entrenamiento de la fuerza*. Ed. Martínez Roca. Barcelona.

GROSSER, M. STARISCHKA, S. ZIMMERMANN, E. (1988). *Principios del entrenamiento deportivo*. Ed. Martínez Roca, S.A. Barcelona.

JACOBY, E., BULL, F. y NEIMAN, A. (2003). *Cambios acelerados del estilo de vida obligan a fomentar la actividad física como prioridad en la Región de las Américas*. Revista Panamericana de Salud Pública.

LAMBERT, G. (1993). *El entrenamiento deportivo*. Ed. Paidotribo. Barcelona.

MANNO, R. (1991). *Fundamentos del entrenamiento deportivo*. Ed. Paidotribo. Barcelona.

MATVEEV, L. (1983). *Fundamentos del entrenamiento deportivo*. Ed. Raduga. Moscú.

MOREHOUSE, L. (1970). *Fisiología del Ejercicio*. Original Physiology of exercise. Buenos Aires.

RAMOS, P. (2002). *Pon tu salud en forma*. Ed. Temas de hoy. Madrid.

RODRIGUEZ, FA. (1995). *Prescripción de ejercicio para la salud (I)*. Resistencia cardiorrespiratoria. *Apuntes de Educación Física y Deportes*; 39: 87-102.

VV.AA. (1997). *Materiales Curriculares para el profesorado de EF, Tomo I y II*. Ed. Wanceulen. Sevilla.

Fecha de recepción: 2 de marzo de 2010.
Fecha de aceptación: 10 de marzo de 2010.