

Beneficios y riesgos asociados en la actividad física para la salud

Benefits and risks on physical activity for health

*Doctor en Ciencias de la Educación
Licenciado en Pedagogía
Maestro Especialista en Educación Física
Profesor Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte
Universidad Pontificia de Salamanca
**Graduado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte
Licenciado en Comunicación Audiovisual
Maestro Especialista en Educación Física, inglés y PT
***Graduado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte
Maestro Especialista en Educación Física
Profesor Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte
Universidad Pontificia de Salamanca
****Graduado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte
Maestro Especialista en Educación Física

Dr. Salvador Pérez Muñoz*
sperezmu@upsa.es
Rafael Domínguez Muñoz**
rafidominguez7@gmail.com
Antonio Sánchez Muñoz***
asanchezmu01@upsa.es
Alberto Rodríguez Cayetano****
berzo_89@hotmail.com
(España)

Resumen

En el siguiente artículo se exponen que la actividad física es beneficiosa para la salud, pero para ello primero se determina qué actividad es beneficiosa para la salud. Y por último, se exponen los beneficios y los riesgos que tiene la actividad física, desde una triple perspectiva preventiva, rehabilitadora y de bienestar.

Palabras clave: Actividad física. Salud. Beneficios. Riesgos.

Abstract

In the following article outlines that physical activity is beneficial for health, but the first step was to determine what activity is beneficial for health. And finally, highlights the benefits and risks to physical activity, from a triple perspective preventive, rehabilitative and wellness.

Keywords: Physical activity. Health. Benefits. Risks.

Recepción: 07/08/2015 - Aceptación: 26/09/2015

EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires, Año 20, Nº 208, Septiembre de 2015. <http://www.efdeportes.com/>

1 / 1

1. Introducción

En momento actual, a todas las personas les interesa más sentirse bien y no sólo no tener enfermedades. Quieren tener capacidad para poder llevar a cabo las tareas diarias en todos los ámbitos, personales, sociales y de ocio. Por lo tanto lo que realmente preocupa cada día es disponer de un nivel alto de salud que lógicamente está relacionado con la actividad física, el deporte y la calidad de vida en todas sus vertientes (Pérez, 2014).

La actividad física y su relación con la salud es uno de los pilares más importantes en la vida de las personas en la actualidad. De esta forma estamos muy de acuerdo con Rost cuando afirma que "la salud no es algo que pueda comprarse en la farmacia con la receta del médico, sino algo que debe conseguirse y conservarse con empeño".

Por ello el estilo de vida saludable, y en concreto el hábito de hacer ejercicio o actividad física, se adquiere a lo largo del proceso de socialización, siendo la infancia y la adolescencia etapas claves para su formación (Costa & López, 2000), además, se debe tener en cuenta que realizar actividad física es muy saludable siempre y cuando este se realice de la forma adecuada, pensando siempre en la salud de las personas (Pérez & Castaño, 2013).

La educación para la salud es una cuestión de interés creciente en nuestra sociedad. Las distintas instituciones implicadas en salud establecen diversas finalidades y objetivos de actuación, cada una de ellas con un enfoque particular pero todas para lograr el bienestar progresivo en las personas, intentando concienciarlas y capacitarlas en torno a un concepto, el de salud, que deja de ser un objetivo puntual "salud como ausencia de enfermedad" (OMS), concibiéndose en la actualidad como una tendencia del individuo a alcanzar un óptimo estado físico, psíquico y social (Tercedor, Jiménez & López, 1998), por lo tanto se pasa a un concepto más integrador y completo.

La actividad física entendida como práctica físico- deportiva se ha convertido en un hábito entre las ocupaciones del tiempo

libre de un número elevado de personas, como así lo atestiguan los sucesivos sondeos y estudios que han venido realizándose desde el año 1975 en España (Martínez, 1986 García, 2001). Así para Pérez y Castaño (2013) indican que es necesario que tanto los profesores/as como los profesionales de la actividad física y el deporte conozcan los conceptos, para realizar la actividad física con beneficios y con menores riesgos para la salud de los participantes, que sirva de base para una educación física adecuada y correcta, que perdure a lo largo de toda la vida.

2. ¿Qué actividad física es recomendable para la salud?

En primer lugar nos tenemos que preguntar, entonces: ¿qué actividad física es la recomendable para la salud y el bienestar de las personas?, y la respuesta es: será aquella que por sus características nos garantice más beneficios que riesgos a la hora de realizarla, lo que implica que tengamos en cuenta los siguientes factores, que actúan sobre la salud, como son (Devís, 2000):

- La posibilidad que ofrece la actividad para autocontrol la intensidad.
- La seguridad que ofrece el medio en que se práctica.
- La mayor o menor brusquedad de los movimientos.
- El riesgo de impactos: con móviles, oponentes...
- Los problemas psicológicos y de relación social que puede conllevar la competitividad en los participantes y que hay que controlar.

Para Ros (2007), la actividad física recomendada para la salud es aquella que:

“A nivel científico, prácticamente existe unanimidad en reconocer que la actividad física moderada realizada con regularidad es fundamental para mejorar la calidad de vida, prevenir el desarrollo y la progresión de muchas enfermedades crónicas así como retrasar los efectos del envejecimiento. Estamos sin duda ante una formidable medicina, “LA MEDICINA FANTÁSTICA”.

Devís (2000) nos indica que la actividad física que sea recomendada es aquella:

- Que se adapta a las características de cada uno de los sujetos.
- Que sea realizada de moderada a vigorosa, es decir, con una intensidad que permita a cualquier persona una práctica vigorosa constante durante largo tiempo y otra intensidad que lleve a la sudoración y el jadeo en la respiración.
- Se tiene que realizar de forma habitual y frecuente, para que forme parte del estilo de vida personal.
- Orientada al proceso de la práctica más que al producto o excelencia atlética.
- Que proporcione una satisfacción adecuada a los participantes.
- Que sirva como elemento relacional, es decir, que permita la interacción positiva entre las personas.
- Respetuosa con el medio ambiente.
- Favorecedora de la autonomía intelectual relativa a la actividad física y la salud y del desarrollo de habilidades sociales que sirvan para llevar una vida mejor.

Siguiendo con las indicaciones anteriores y su relación con el estilo de vida saludable Gutiérrez (2000) establece las siguientes relaciones que:

- La actividad física se relacione de forma positiva con la salud, en los aspectos mentales, físicos y sociales de cada uno.

- La actividad física parece estar relacionada con otras conductas de salud tales como los hábitos de fumar, la alimentación y la higiene. Por lo tanto si aumentamos la práctica de actividad física, podemos influir en otros hábitos de salud tan negativos para la salud de las personas.
- Durante la edad escolar, periodo crítico, se tienen que desarrollar los hábitos futuros y su posterior traslado a la vida adulta.

3. Actividad física: beneficios y riesgos

La forma de realizar las actividades dependerá de si es práctica recreativa o de alto rendimiento, en el primero de los casos predominan los beneficios frente a los riesgos, mientras que en el segundo, pueden incrementarse los riesgos, bien sean físicos, psicológicos o sociales y por lo tanto los beneficios están por debajo de los riesgos que conlleva su práctica.

Por último, se incluye una tabla 1 donde se pueden ver cuáles son los beneficios y los riesgos, a nivel descriptivo general, que tiene la actividad física dentro de cada una de las siguientes tres perspectivas preventiva, rehabilitadora y de bienestar (Devis, 2000 Fraile, 2004).

Tabla 1. Beneficios y riesgos en función de las perspectivas analizadas.

	Beneficio	Riesgos	
P R E V E N T I V O S	<p>1. Mejora de los sistemas corporales:</p> <p>Cardiorrespiratorio. Músculo-esquelético. Metabólico.</p> <p>2. Disminución de factores de riesgo asociados a enfermedades cardiovasculares, tensión arterial alta y diabetes.</p> <p>3. Controla el sobrepeso y la obesidad, en todas las edades pero es especialmente importante en la etapa infantil y adolescente.</p>	<p>Actividades con movimientos bruscos. Dificultad para autocontrolar la intensidad (deporte colectivo). Posibilidad de impactos con objetivos y oponentes. Problemas psicológicos y de relación social derivados de la competitividad</p>	T I P O D E A C T I V I D A D
R E H A B I L I T A D O R E S	<p>1. Biomédicos:</p> <p>Recuperación de lesiones, accidentes... Recuperación de problemas cardiovasculares. Mayor mineralización de los huesos y disminución del riesgo de padecer osteoporosis en la vida adulta.</p> <p>2. Psicológicos:</p> <p>Remedio contra ansiedad, estrés y depresión. Aumenta la autonomía y la integración social, beneficios especialmente importantes en el caso de discapacidad física y psíquica. Mejora el estado de ánimo, aumenta la autoestima y proporciona bienestar psicológico.</p>	<p>Falta de seguridad en aspectos relacionados con el medio (equipamiento, clima). Relacionados con los objetos: caídas, accidentes... Relacionados con el medio natural (p.ej. actividades de aventura).</p>	M E D I O
		1. Relacionado con el abuso de ejercicio:	

D E B I E N E S T A R	<p>Sentirse vital.</p> <p>Buenas relaciones sociales.</p> <p>Sentido de pertinencia a grupo o comunidad.</p> <p>Ser capaz de hacer cosas por uno mismo.</p> <p>Satisfacción / diversión.</p> <p>Mejora de la autoimagen.</p> <p>Seguridad.</p> <p>Mejora la maduración del sistema nervioso motor y aumento de las destrezas motrices.</p> <p>Mejora el rendimiento escolar y la sociabilidad.</p>	<p>Lesiones por sobre-entrenamiento y accidentes.</p> <p>Dificultad para conciliar el sueño.</p> <p>Irritabilidad y nerviosismo.</p> <p>Disminución de la autoestima.</p> <p>Apatía.</p> <p>Adicción y obsesión por el ejercicio.</p> <p>2. Relacionados con el uso inadecuado:</p> <p>Falta de seguridad en la práctica.</p> <p>Desajuste entre las actividades y las características personales.</p>	M A L U S O
---	--	--	--------------------------------

Bibliografía

- Costa, M. & López, E. (2000). Educación para la Salud. Una estrategia para cambiar los estilos de vida. Madrid: Ediciones Pirámide.
- Devís, J. (Coor). (2000) Actividad física, deporte y salud. Barcelona: INDE.
- FRAILE, A. (2004). Actividad física y salud: educación primaria. Valladolid: Junta de Castilla y León. Consejería de Sanidad.
- Gutiérrez, M. (2000). Actividad física, estilos de vida y calidad de vida. Revista de Educación Física, 77, 5-14.
- Hellín, P. (1998). Hábitos físicos – deportivos en la Región de Murcia. Murcia: Universidad de Murcia. Tesis Doctoral.
- Pérez, S. (2014). Actividad física y salud: aclaración conceptual. EFDeportes.com, Revista Digital, 19, 193.
- Pérez, S. & Castaño, R. (2013). Criterios para la selección de un ejercicio saludable en la enseñanza y entrenamiento deportivo. EFDeportes.com, Revista Digital, 18, 187. <http://www.efdeportes.com/efd187/criterios-para-la-seleccion-de-un-ejercicio-saludable.htm>
- Ramos, P., Rivera, F. J., Jiménez, A. M. & Moreno, C. (2008). Actividad Física en la Adolescencia. Ciencia y Deporte, 5.
- Ros, J. A. (2007). Actividad física +salud. Hacia un estilo de vida activo. Murcia. Consejería de Sanidad.
- Tercedor, P., Jiménez, M. J., & López, B. (1998). La promoción de la actividad física orientada hacia la salud. Un camino por hacer. Motricidad, 203.