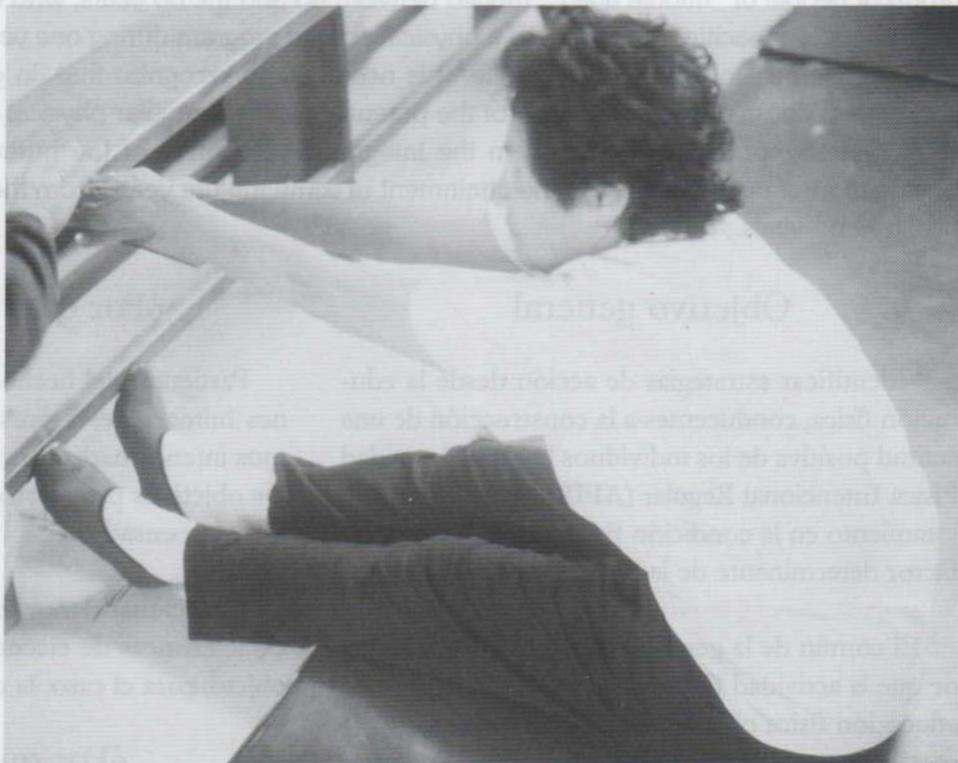


Actividad física intencional regular

LUIS ALBERTO CASTAÑEDA DELGADO*



Por: Luis Alberto Castañeda

Resumen

El artículo, Actividad física intencional regular (AFIR), hace parte de un proyecto de texto titulado *El mejoramiento de la calidad de vida a través de la actividad física*; producto una investigación realizada con una población de personas de “edad media”; comprendida entre los 45 y los 60 años, a los que se les hizo un seguimiento tendiente a mejorar sus capacidades motrices, por medio de un programa de actividad física durante un año, y que redundaría en el mejoramiento de su calidad de vida. Es necesario reconocer que, en general, en nuestro medio, la comunidad no tiene conciencia del valor potencial de la actividad física regular, presentada bien sea bajo las formas de recreación, deporte o gimnasia, en el desarrollo integral del ser humano y, sobre todo, el aporte de estas actividades en la consecución de unos años adultos, desde el punto de vista fisiológico, sanos y dignificantes.

Fecha de recepción: octubre 1 de 2003 - **Fecha de aceptación:** octubre 22 de 2003

* Profesor Facultad de Educación Física, Universidad Pedagógica Nacional.

Palabras clave: actividad física, intencionalidad, regularidad, actitud, calidad, mejoramiento, recreación, deporte, conciencia, edad, salud.

Abstract

The article, Regular Intentional Physical Activity (RIPA), is one of the part of a project of text named "The improvement of the quality of life through the physical activity"; product of a realized investigation with a group of people of "middle aged"; ranged between 45 and the 60 years, who were monitored to improve their physical capacities, by means of a physical activity program during one year, and it would redound in the improvement of their quality of life. It is necessary to recognize that, in general, in our culture, the community doesn't have conscience of the potential worth of regular physical activity, presented in forms of recreation, sport or gymnastics, in the integral development of the human being; and mainly, the contribution of these activities in the attainment of some mature years, from the physiologic, point of view healthy and vitals.

Objetivo general

"Identificar estrategias de acción desde la educación física, conducentes a la construcción de una actitud positiva de los individuos hacia la Actividad Física Intencional Regular (AFIR), para lograr mejoramiento en la condición física general, como un factor determinante de la calidad de vida".

El común de la gente parece tener el concepto, de que la actividad física, no es más que la clase de educación física obligatoria de los escolares, que la recreación son juegos para niños, y que el deporte es una práctica y un espectáculo para unos pocos. Casi nadie visualiza las implicaciones que esta actividad tiene en la consecución de una condición física, y de su necesidad para toda la vida.

Hoy más que nunca se requiere de una adecuada actividad física intencionada y regular, ya que estamos viviendo una época de mecanización y automatización que incitan a la poca utilización del cuerpo, con la consecuente limitación prematura de las capacidades físicas.

La actividad física es algo inherente a la naturaleza humana, pues el movimiento está implícito a todas y cada una de las actividades del diario vivir del individuo.

¿Por qué intencional?

Partiendo del hecho de que en todas las acciones humanas está presente el movimiento, debemos intencionalarlo para que a través de él se logren los objetivos propuestos, o las finalidades con que ha sido pensado.

Intencionar el movimiento implica asignarle unas características de ejecución en pro de la intención objeto, para el caso, la condición física.

¿Por qué regular?

Porque los efectos de la actividad física en el organismo son consecuentes con la periodicidad con que se ejecuten; lo que se traduce en que la práctica de la AFIR debe ser adoptada por el individuo como una disciplina diaria a través de toda su vida. Dicho en tres palabras, debe ser tomada como *filosofía de vida*.

La importancia de la práctica de actividades físicas, como medio de prevención de enfermedades degenerativas, los innegables beneficios que producen a la salud general, y la posibilidad de mantener un buen nivel de aptitud funcional del organismo, es parte de innumerables reportes de investigadores de diferentes campos anexos a la medicina del deporte y la fisiología del ejercicio.

¿A quién va dirigido el AFIR?

El AFIR, está proyectado para personas en cualquier tiempo y edad; sin embargo, nuestra propuesta la dirigimos principalmente a hombres y mujeres que se encuentran en lo que hemos querido denominar la “edad media”, comprendida entre el final de la juventud y el comienzo de la “edad madura”. Es en esta etapa donde más se requiere tomar medidas tendientes a contrarrestar las limitaciones propias del ciclo de vida siguiente (la vejez), medidas sin las cuales esos años futuros no tendrán, seguramente, la tranquilidad y el bienestar físico que todos esperamos tener.

Condición física

La buena condición física entendida como “*la prolongación del estado óptimo del funcionamiento orgánico y de las capacidades motrices?*”, es un elemento fundamental en la vida del ser humano; ella tiende a mejorarlo y mantenerlo integralmente como ser *senti-pensante-actuante*, a través de actividades físicas racionalmente planificadas, científicamente diseñadas, y dosificadas según las particularidades de cada grupo y de cada individuo. Para alcanzar lo anterior se deberá tener como misión el desarrollo, el mejoramiento, y el mantenimiento de las cualidades motrices básicas: velocidad, resistencia, fuerza, flexibilidad, coordinación, equilibrio, mejoramiento de la capacidad funcional de los distintos sistemas: cardio-pulmonar, osteo-muscular y nervioso, como elementos fundamentales en el desarrollo de una condición física armoniosa y equilibrada.



Por: Luis Alberto Castañeda Delgado

Efectos benéficos del ejercicio regular

Más adelante tendremos la oportunidad de detallar los aportes fisiológicos que resultan de la práctica regular de la actividad física. Ahora nos limitaremos a analizar los beneficios de orden general en la eficiencia física y mental de los practicantes, y la sensación de bienestar que resulta de los programas de ejercicios físicos que han sido planificados y ejecutados regularmente.

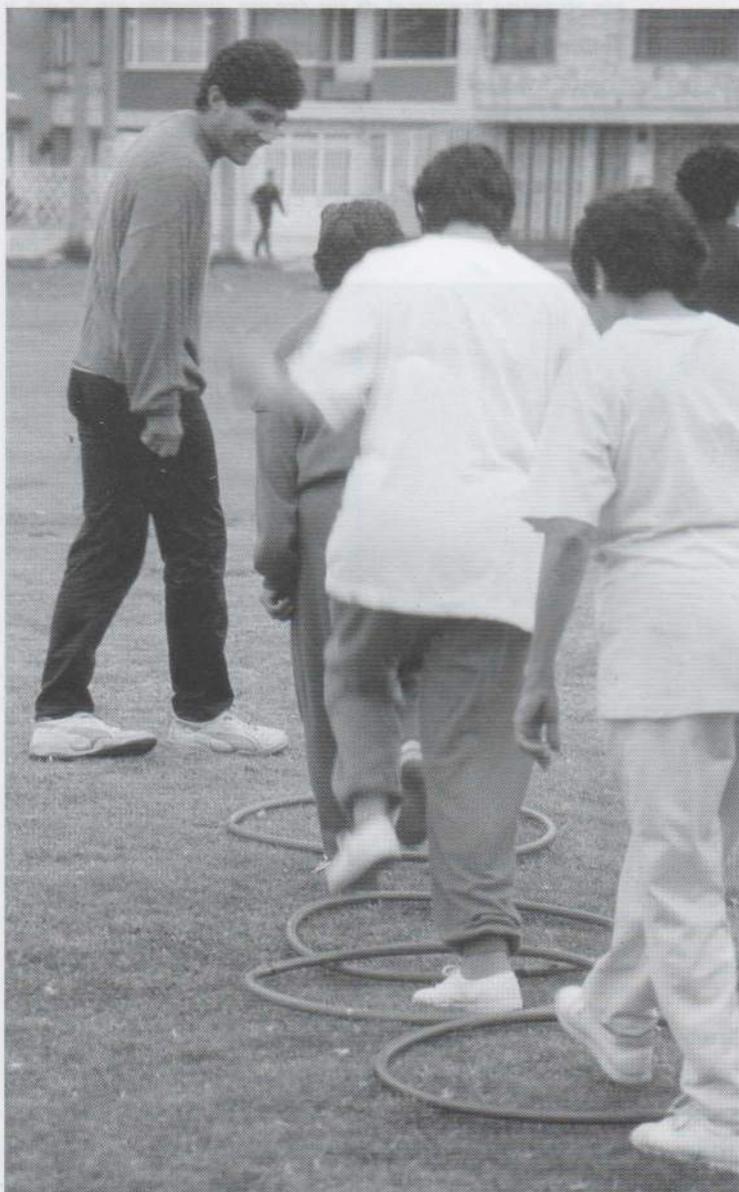
Una de las leyes fisiológicas fundamentales es «*la eficiencia funcional de un órgano aumenta con el uso y disminuye con su inactividad*». En el ámbito médico se sostiene que la resultante de la ejercitación de los músculos esqueléticos es mayor *fuerza y eficiencia*. Así como también, la atrofia muscular es determinada por su inactividad o poca ejercitación.

La eficiencia funcional del sistema nervioso se ve beneficiada por el mejoramiento general en otros sistemas orgánicos. Esto se refleja en el entusiasmo para enfrentar y resolver problemas que surgen en la vida diaria. Uno de los mayores beneficios del ejercicio físico está dado en la posibilidad de des-

viar la mente hacia nuevos campos de acción y brinda una salida emocional para la ansiedad y las preocupaciones del accionar diario, especialmente en edades adultas.

El alivio de la tensión emocional ejerce favorables reacciones sobre el estado físico del individuo, y puede incrementar la sensación de bienestar general.

«Una actividad física regular, implica mínimo tres sesiones semanales de una hora c/u, pero el ideal es la actividad física diaria.»



Archivo del proyecto de texto AFIR

¿Para qué la actividad física?

Las razones pueden ser muchas; en el ámbito biológico se produce un efecto invisible que conlleva las profundas respiraciones. La sangre, al ser oxigenada más intensamente, ayuda a expulsar más ácido carbónico y, por tanto, a mejorar los niveles de salud. La respiración abundante influye sobre el sistema nervioso, fortaleciéndolo de fluido vital, que es un alimento psíquico.

La actividad física hace presencia en cada una de las etapas de la vida, pero con propósitos diferentes. En la niñez, el hombre es activo como respuesta natural a un proceso de desarrollo biológico, también de relación con el medio. Esta actividad que en el sistema educativo se realiza hasta la etapa de la juventud a través de la clase de educación física de manera intencional, ya sea como búsqueda de salud, desarrollo de destrezas, equilibrio funcional, e incluso con intenciones moralistas, como medio para alejar al estudiante por intermedio de su práctica de vicios y malos hábitos, y con una regularidad que va desde las dos a las cuatro sesiones semanales, se ve abruptamente interrumpida una vez se termina la edad escolar.

Pocas veces se piensa en la influencia que la AFIR tiene en el mejoramiento de la condición física del individuo, y menos aún en la incidencia que estas actividades puedan tener en el comportamiento humano y su interacción con el entorno social. El desarrollo, el mantenimiento de las habilidades motrices, la construcción de una auto-imagen corporal, la seguridad y confianza en sí mismo, la eficiencia en el desempeño cotidiano, son elementos que no se visualizan desde la educación física en nuestro medio.

Llama la atención el hecho de que una vez el individuo completa su etapa de es-

colalidad, e ingresa al mercado laboral, no existe una actitud de continuar las prácticas de una actividad física intencionada y regular en procura del mantenimiento de su condición física. El sujeto es absorbido por actividades anexas a su trabajo, y sólo cuando empieza a percibir las consecuencias de su descuido, reflexiona sobre la pérdida de condición física, traducida en: deficiencias en la salud general, y a veces mental, presiones psíquicas (estrés), inhabilidad creciente en su desempeño por limitaciones de sus capacidades motrices. El problema se acrecienta cuando el individuo debe abandonar el trabajo para dar cumplimiento a la ley de pensión o de retiro, y de un momento a otro se encuentra en una situación de exceso de tiempo libre, el cual se puede convertir en su máximo verdugo, si no se cuenta con un adecuado manejo de ese tiempo libre.

Posibles peligros del ejercicio físico

No obstante que las evidencias indican que la actividad física más agotadora cualquiera que esta sea, no tiene ni debería ser perjudicial para los *sujetos sanos en buena condición física*, no es necesariamente cierto para todos los individuos: por una parte, se sabe que la intensidad del ejercicio debe tener limitaciones en el caso de los niños y adolescentes, hombres y mujeres de edad avanzada, y en el caso de ciertas patologías principalmente las que afectan el sistema cardiovascular. En los casos de presencia de enfermedades, particularmente las de afección cardíaca, el ejercicio debe ser ajustado en su intensidad o en casos extremos considerarlo como una contraindicación. Aunque esto concierne más al médico que al educador físico, éste último puede contribuir en gran forma a planificar los regímenes apropiados de ejercitación para cada caso (de ahí la importancia de un control médico previo).

Es claro que en edades avanzadas no se pueden realizar ejercicios de actividad física con la misma intensidad que en la juventud, por cuestión de fuerza y vitalidad. Se deben evitar los ejercicios violentos y demasiados largos en duración. En estas edades una actividad bien importante son las caminatas, si bien no es posible hacer paseos largos, pueden ha-

cerse cortos y repetirse varias veces al día, descansando lo suficiente entre uno y otro.

Otros ejercicios que resultan saludables a estas edades son: la natación, montar bicicleta, bailar, el yoga, incluso una simple mecedora ayuda a evitar la rigidez muscular y mantendrá la buena circulación sanguínea, al mismo tiempo que obliga a realizar un ejercicio de piernas sencillo y agradable.

Otra alternativa de movimiento o de aprestamiento matutino del cuerpo, en personas mayores son los estiramientos. Al despertar por las mañanas mover cada parte del cuerpo; asegurarse que le obedecen en forma adecuada todas las articulaciones, ir de menos a más y aumentar gradualmente la escala y el rango de movimientos.

Acerca de la intensidad.

Es necesario ofrecer pautas precisas respecto a la intensidad, para la práctica del ejercicio físico. En razón a lo anterior, es necesario determinar o clasificar categorías, de acuerdo al grado de entrenamiento detectado en cada individuo en particular.

Por otro lado, debemos tener en cuenta que la naturaleza no ha dotado por igual a todos, es conveniente, para la aplicación de cualquier programa o plan de actividad física, establecer tres categorías a saber: la primera; compuesta por individuos entrenados de excelente condición física y muscularmente desarrollados, que seguramente son el grupo más pequeño; la segunda, constituida por personas «normales» (físicamente hablando), que si bien no presentan evidencia de deterioro físico causado por la inactividad, tampoco han tenido una disciplina de ejercitación física regular, y la tercera, formada por las personas que por su edad o por una deficiente actividad física a través de la vida, presentan una mala condición física y atrofia del aparato músculo-esquelético.

Nos preocupan principalmente las personas clasificadas en la tercera categoría; no obstante es igualmente importante y necesario que los individuos

considerados entrenados y de buena condición física se preocupen por mantener sus hábitos de ejercitación, para conservar dicha condición y en lo posible incrementarla.

La fatiga

Quien no estuviese habituado a la práctica de la actividad física, notará en los días siguientes al comienzo de un programa o rutina física, una sensación ligera de dolor en las masas musculares trabajadas. Esto no debe ser motivo de preocupación, ya que a los pocos días, y a medida que los músculos se van adaptando a la nueva actividad, se dejarán de experimentar.

Habrà de tenerse especial cuidado de la fatiga, producto del exceso de ejercicio, por lo tanto es necesario alternar las sesiones de ejercicios continuos con ejercicios calmantes, puesto que la fatiga es en realidad un principio de auto-intoxicación que debemos prevenir y anular. Esta intoxicación es originada por las sustancias de desintegración que producen los músculos en su trabajo, las cuales, si no son rápidamente arrastradas por la sangre hacia los órganos eliminatorios, producirán dolor muscular.

La presencia del dolor muscular causada por la no habituación al ejercicio físico, puede ser paliado con la toma de duchas calientes y frías, fricción con un paño áspero, y el consumo de líquidos especialmente agua pura.

Propuesta de acción hacia la condición física

La propuesta de acción tendiente hacia la consecución de condición física, a través del AFIR tiene su apoyo en las siguientes premisas:

1. La condición física es un determinante de la calidad de vida fisiológica del ser humano, y ésta un factor de calidad de vida general.
2. La condición física es posible de adquirir en cualquier edad, solo se requiere actitud, nutrición natural y actividad física regular e intencionada.
3. La Actividad Física Intencional Regular ha de

trabajarse con adecuadas intensidades, regularidades, volúmenes, cargas, y variabilidad de acciones, atendiendo a las características de cada grupo o individuo en particular.

Amenazas que afectan la acción de la AFIR

La edad puede ser uno de estos factores, pero más por ignorancia y desconocimiento, pero que de ninguna manera debe convertirse en un obstáculo para su normal desarrollo; no obstante que la sociedad con su inhumana indiferencia hacia las personas mayores, los desconozca como seres útiles y valiosos, cuyo ciclo productivo no debe terminar con la llegada de la vejez.

Esta actitud de la sociedad frente al individuo mayor es lo que genera las posiciones negativas frente a la edad madura, y es precisamente lo que la AFIR pretende modificar, dado que esta propone considerar al hombre como un ser social constituido por todas sus relaciones sociales, que siempre actúa, siente, y piensa como sujeto social.

La propuesta de este artículo ha sido asumida como un proceso práctico y en constante movimiento, con una filosofía humanística que determina el quehacer con las personas mayores, atribuyéndole una intencionalidad formativa que oriente hacia la obtención del ser humano integral; objetivo de primer orden de este escrito.

Todo esto se reduce a la presentación de oportunidades para que el individuo se acepte tal y como es, cualquiera que sea su condición y dándole un nuevo sentido al valor de su vida, ya que en muchos casos en la edades mayores se ha perdido la seguridad, y la autoestima se ha deteriorado.

El papel del educador físico

Debido a la importancia y al papel que juegan los educadores físicos en el proceso de desarrollo de la AFIR, particularmente con personas mayores, y teniendo en cuenta que el hombre es un proyecto nunca acabado, hay necesidad de identificar las acciones

inmediatas que se deben llevar a cabo con ellos. El camino no es prometer la panacea que solucione todos sus problemas, sino más bien orientarlos hacia la comprensión y aceptación de su nuevo estado, y a que lo disfrute según sus capacidades y posibilidades.

Esto se traduce en que el educador, especialmente el educador físico dedique sus esfuerzos a trabajar asumiendo una responsabilidad social, siendo el orientador de procesos, planeando programas y observando todos los factores que inciden y determinan las actividades aptas para cada grupo poblacional en particular.

El educador físico deberá proponerse como reto, y como responsabilidad el análisis de la especificidad senti-pensante y actuante de los individuos, y por esta razón sus propuestas deberán estar basadas en el desarrollo de unas actividades físicas y recreativas variadas, atravesadas por la interacción donde la educación física es tomada como parte fundamental de la integridad del sujeto, racionalmente planificadas, científicamente concebida y

dosificadas progresivamente en todos los ciclos de la vida, sin olvidar las necesidades personales y las exigencias de adaptación al medio socio-cultural al cual pertenece el individuo.

Conclusiones

El tema de este artículo se convierte en un reto urgente e importante para todos aquellos que estamos comprometidos en el estudio de los efectos de la AFIR y que nos responsabiliza a promover la condición física a través de unas adecuadas actividades que incidan en un cambio de estilo de vida de las personas, particularmente aquellas, que hacen parte de grupos de edades mayores, haciendo de ellas miembros necesarios y de vital importancia para su familia y su comunidad. Aclarando que la intención que mueve esta propuesta no es presentar la AFIR como *remedio milagroso* para eliminar los problemas fisiológicos que se presentan a medida que se avanza en el tiempo; sino el posibilitar actitudes positivas hacia la Actividad Física Intencional Regular, como medio de retardar el deterioro propio de los años.

Bibliografía

- CANAL RAMÍREZ, Gonzalo. (1985). *Envejecer no es deteriorarse*. Antares. Editorial Canal Ramírez.
- CONFERENCIA DEPORTIVA AUTONOMA DE GUATEMALA. (1989). *Memorias XII Congreso Panamericano de Educación Física*. Guatemala.
- DUMAZELER, Jorge. (1964). *Hacia una civilización del ocio*. Barcelona, España. Editorial Stella.
- LANGARICA Salazar, Raquel. (1963). *Gerontología y geriatría*. México. Editorial Interamericana.

- MEINEL, Kurt. (1977). *Didáctica del movimiento*. Habana, Cuba. Editorial Orbe.
- TUCOTTE, Pierre. (1989). *Calidad de vida en el trabajo: Antiestrés y actividad*. Buenos Aires. Editorial Paidós.
- YOUG Kimball et al. (1967). *Sicología de las actividades*. Buenos Aires. Editorial Paidós.