



ESCUELA DE PADRES Y MADRES

CUALIDADES FÍSICAS BÁSICAS - ¿POR QUÉ HACER EJERCICIO?

El movimiento es, al mismo tiempo, una característica y una necesidad del organismo humano. El aparato locomotor, compuesto por los huesos y los músculos, está diseñado para cumplir, simultáneamente, una función de sostén y movimiento, pero debe ser ejercitado para que sea capaz de realizarla eficazmente. Si no es requerido y entrenado, los músculos y los huesos se atrofian y degeneran progresivamente.

Consecuencias que se pueden producir por la falta de ejercicio físico son desviaciones de columna, deformaciones en los pies, debilitamiento del tejido muscular permitiendo a la grasa establecerse entre sus fibras, artrosis, artritis y toda una serie de enfermedades degenerativas propias de edades avanzadas, aunque cada vez más frecuentes en personas jóvenes.

Los sistemas cardiovascular y respiratorio se ven afectados de la misma forma. Para una persona que realiza poca actividad física, y por tanto con un corazón y unos pulmones poco adaptados para efectuar esfuerzos, cualquier actividad extraordinaria como subir un tramo de escaleras, transportar un objeto pesado, jugar a la pelota, etc..., le producirán un grado de fatiga considerable. El ritmo cardíaco y respiratorio se alterará tanto que se verá obligada a realizar esas actividades lentamente, teniendo que pararse a descansar en algunas de ellas.

Practicando ejercicio regularmente se eliminan las consecuencias de la vida sedentaria, sustituyéndolas por múltiples beneficios, que se explicaran más adelante.

CUALIDADES FÍSICAS BÁSICAS

1. **Resistencia**: Es la capacidad de realizar o mantener un esfuerzo durante un tiempo prolongado o durante el mayor tiempo posible.
2. **Fuerza**: Es la capacidad que nos permite, mediante acciones musculares (contracciones), vencer una resistencia u oponerse a ella.

3. Flexibilidad: Es la capacidad de mover el cuerpo o alguna de sus partes con gran amplitud, sin producirse daño, gracias a la movilidad articular y a la elasticidad de los músculos.
4. Velocidad: Es la capacidad de hacer uno o varios movimientos o recorrer una distancia determinada en el menor tiempo posible.

BENEFICIOS PRODUCIDOS POR EL EJERCICIO FÍSICO

A continuación se relacionan una muestra de los más importantes o significativos:

- Mejora la coordinación y la capacidad de reacción.
- Disminuye el estrés y la tensión nerviosa.
- La grasa del cuerpo disminuye.
- Los músculos se tonifican y toman forma.
- El volumen de sangre por pulsación aumenta.
- El número de pulsaciones por minuto disminuye.
- El tiempo de recuperación del ritmo cardíaco normal, tras el esfuerzo, se reduce.
- Los niveles de colesterol y glucosa en la sangre se mantienen en límites normales.
- La calidad y elasticidad de los vasos sanguíneos mejora.
- El estado de ánimo mejora.
- Se reduce una posible tendencia a la diabetes.
- El rendimiento muscular aumenta.
- Los movimientos ganan en amplitud, gracia y soltura.
- Las deformaciones leves de columna y pies, y sus dolores se reducen o desaparecen.