

## **INACTIVIDAD FÍSICA**

### **¿ QUE ES LA INACTIVIDAD FÍSICA ?**

A la inactividad física también se le conoce como vida sedentaria, que es un término que usamos para calificar una vida quieta o con poco movimiento.

Este tipo de vida, por lo general aumenta en relación directa con la edad y es más frecuente entre los adultos maduros y los viejos, que entre los adolescentes y adultos jóvenes. Hay personas que tienen poco interés en el ejercicio y la misma inactividad, que prevalece durante toda su vida, los conduce a padecer trastornos físicos que posteriormente los imposibilitan o limitan para realizar cualquier ejercicio físico.

La vida sedentaria también es propiciada en forma importante por el tipo de trabajo que se desarrolla. Tus ocupaciones durante el día pueden ser un factor determinante de inactividad física. Si trabajas en una oficina, cualquiera que sea tu nivel jerárquico que desempeñes, por lo general permaneces la mayor parte del tiempo sentado y, en las horas restantes, que deben ser dedicadas al descanso y a la recreación, te ves en la necesidad de emplearlas para trasladarte a tu domicilio y atender compromisos personales, lo que te lleva gran parte de ese tiempo debido a los problemas de transporte; en estas condiciones, no queda tiempo libre para programar actividades deportivas o ejercicios físicos regulares. Una gran proporción de personas adultas se dedican a trabajos de esta naturaleza y por consecuencia casi todas de ellas llevan una vida sedentaria.

### **¿ QUE DAÑOS TE OCASIONA ?**

La inactividad física es un factor perjudicial para tu salud, ya que al disminuir el ejercicio ocasiona debilidad muscular, deficiencia circulatoria (sobre todo en movimientos inferiores), disminución del aporte de oxígeno a los tejidos y aparición de formaciones calcáreas que endurecen y limitan el movimiento de las articulaciones; esto favorece un círculo vicioso que a la larga limitará cada vez más el desarrollo de la actividad física. Además, cuando la vida sedentaria se combina con una mala alimentación, tabaquismo, y alcoholismo, se favorece la aparición de enfermedades crónicas y degenerativas como la obesidad y los trastornos cardiovasculares, que acortan tu vida.

## ¿ POR QUE NECESITAS HACER EJERCICIO FISICO ?

La actividad física es el remedio para la vida sedentaria, sus beneficios para tu salud son indiscutibles. Se ha comprobado que es útil para controlar el peso, vigorizar los músculos, mejorar la capacidad respiratoria, el ritmo cardiaco y la circulación en general. La actividad física es recomendable par cualquier persona, pero su tipo y su frecuencia dependen de tu salud y tus condiciones orgánicas. Es importante, en todos los casos, adecuar la actividad a las posibilidades físicas del individuo.

Si eres joven, es importante que practiques cualquier deporte ya sea natación, ciclismo, atletismo, etc. En los adultos, que son los que con más frecuencia tienden a la vida sedentaria, es indispensable la práctica de ejercicio físico en forma sistematizada y organizada.

Toda persona de 30 años o más, hombre o mujer, que durante su trabajo desarrolla poca actividad física, debe realizar en forma regular ejercicios como calistenia, marcha o trote, para mantenerse en forma y prevenir la aparición precoz de ciertas enfermedades de tipo crónico y degenerativo (principalmente cardíacas, vasculares y respiratorias). Se excluyen de esta recomendación general a todos aquellos sujetos que tienen alguna contraindicación médica.

En las personas de 30 a 45 años se recomienda el trote como ejercicio de elección pero, si han tenido una vida sedentaria, deben empezar por ejercicios calisténicos y sesiones diarias de marcha de veinte minutos de duración, hasta que sus facultades físicas mejoren y puedan caminar aprisa sin perder el aliento; entonces, podrán pasar paulatinamente al ejercicio del trote.

El trote o carrera lenta puede practicarse en diferentes formas: se puede establecer como meta, correr diariamente durante cinco o seis días a la semana 1.5 kms. En diez minutos. Debe principiarse por distancias más cortas y utilizando tiempos más largos (1/2 km. En siete u ocho minutos; 1 km. En quince minutos) tres veces por semana, alternando los días de ejercicio con días de reposo.

Cualquier molestia muscular, articular, de falta de aliento o dolor precordial, durante la práctica del ejercicio, es motivo suficiente para interrumpirlo y consultar al médico.

En las personas sanas, mayores de 45 años, es más recomendable la calistenia y la marcha, que por lo general deben practicarse en forma combinada: quince minutos diarios de ejercicios calisténicos por la mañana y treinta minutos de caminata por la noche (empezando con un ritmo lento y acelerándolo sucesivamente), son actividades físicas muy útiles para personas de esta edad; es más, si después de tres meses de practicar estos ejercicios ha mejorado la capacidad física, se podrá pasar lentamente a las etapas iniciales de trote.

La marcha también se recomienda para personas que han tenido cierto tipo de enfermedades cardíacas; la indicación en estos casos debe hacerla y controlarla el médico de cabecera.

Las ventajas de estos ejercicios son el permitir la adaptación gradual de tu organismo a la actividad física regular y sistematizada. Pueden practicarse en cualquier sitio y aunque se recomienda llevarlos a cabo al aire libre, también pueden hacerse bajo techo; no necesitas equipo especializado para realizarlos.

Se obtienen muchos beneficios eliminando la vida sedentaria: mejoramos nuestra capacidad física, rendimiento y resistencia; prevenimos la aparición precoz de obesidad, cardiopatías y trastornos circulatorios. Estos beneficios son mayores si al mismo tiempo controlamos nuestra dieta y eliminamos hábitos nocivos como el tabaquismo y el consumo de bebidas alcohólicas.