

EDUCACION FISICA

La época actual se caracteriza por un acelerado ritmo de avance en todos los órdenes y en especial en el área de Educación Física y el deporte, ya que el desarrollo de la vida moderna conduce en muchos casos al sedentarismo y a la obesidad. Ello ha costado a la humanidad el incremento de enfermedades cardiovasculares en especial el infarto del miocardio en las personas jóvenes. Es por ello que la práctica del ejercicio físico se ha convertido en un imperativo de la actualidad.

• BENEFICIOS Y EFECTOS DEL EJERCICIO FISICO

Los efectos de la actividad física sobre la salud humana pueden enumerarse en una larga lista:

- Diversos estudios han demostrado que las personas que realizan una actividad física regular tiene una mortalidad global menor que las personas sedentarias.
- Diferentes investigaciones han demostrado como resultado que cuando individuos de edad avanzada realizan una actividad física puede prolongar su vida de 10 a 25 años. El ejercicio, aunque sea realizado de forma moderada, puede retardar los efectos del envejecimiento. Algo más de 30 minutos de caminata rápida tres o cuatro veces a la semana puede suponer 10 años de rejuvenecimiento. Es difícil encontrar una fuente de juventud tan óptima como el ejercicio.
- Los efectos de la actividad física sobre la salud se relacionan con la prevención primaria, es decir, pueden evitar la aparición de ciertas enfermedades, como la hipertensión, la cardiopatía coronaria, la osteoporosis e incluso algún tipo de enfermedad cancerosa.

- Entre los beneficios comprobados destacan: mejor funcionamiento cardíaco y respiratorio, mayor fuerza muscular, huesos más compactos, capacidad de reacción más rápida y menor tendencia a la depresión.
- Influye en la prevención secundaria, ya que forma parte del tratamiento precoz de enfermedades, como la cardiopatía coronaria y la osteoporosis.
- En la prevención terciaria, tiene una importante incidencia en el tratamiento, la recuperación y la prevención de recaídas en ciertas patologías, como hipertensión, la diabetes mellitus y la depresión.
- Produce efectos beneficios mentales y psicológicos sobre el rendimiento académico, el nivel de confianza en uno mismo, la sensación de bienestar, la eficacia en el trabajo, la satisfacción y la capacidad intelectual, entre otras, mejorando la calidad de vida.
- Existen pruebas epidemiológicas de que la inactividad física y la falta de ejercicio están relacionadas con el desarrollo de diversos trastornos y son causa, entre otros factores, de la gran mortalidad y enfermedades presentes en los países desarrollados y subdesarrollados. Se ha comprobado que elevados niveles de condición física disminuyen la mortalidad general por la edad, es decir, que, según parece, una buena forma física podrá retrasar la mortalidad por todas las causas.

EJERCICIO Y PREVENCIÓN DE ALGUNAS ENFERMEDADES

En un reciente experimento realizado en Canadá entre un grupo de empleados que participaron en un programa de acondicionamiento físico, se redujo del 7,5%, al 1,5%, el índice de muertes, enfermedades, retiros por ineficiencia, etc. El cuerpo humano está diseñado para la acción, no para el descanso; la naturaleza lo dotó de un complejo sistema muscular y óseo, y de una máquina cardiovascular altamente eficiente; sin un ejercicio regular, los sistemas se

deterioran, lo que puede generar una serie de enfermedades degenerativas, dolores y muerte prematura.

CARDIOPATIAS

Las personas inactivas presentan hasta dos veces más probabilidades de desarrollar un infarto de miocardio que las que realizan una actividad física de modo regular. El ejercicio habitual mejora la eficiencia cardiovascular, la intensificar el tono parasimpático y disminuir los requerimientos de oxígeno del miocardio, y el trabajo respiratorio.

El efecto del entrenamiento sobre el músculo cardíaco hace que, en los individuos entrenados la frecuencia cardiaca disminuya, esto se traduce en un tiempo de diástole más prolongado, hecho que facilita la irrigación coronaria.

INFARTO

Cada año, los ataques al corazón son responsables de la muerte de varios millones de personas en el mundo, muchos de ellos en la plenitud de su vida laboral. La industria pierde centenares de millones de días de trabajo debido a muertes prematuras, lo que se traduce en grandes gastos económicos. El absentismo por una mala condición física llega a cifras impresionantes en todo el mundo.

El corazón de una persona sedentaria tiene una frecuencia de latido de 80 a 90 pulsaciones por minuto; el de una persona en buena forma física solo llega a 60 – 70 latidos. Es un promedio de 20 latidos de diferencia por minuto, es decir, 1200 en una hora y 28800 en un día; esto supone una sobrecarga de más de 7,5 días por mes de trabajo de un corazón con respecto al otro.

CANCER

El cáncer de colon es una enfermedad frecuente de las sociedades desarrolladas, por lo que sus gobiernos han destinado esfuerzos a conocer su etiología. Los estudios analizan los factores dietéticos, su asociación con las grasas, vitaminas, fibras y otros. Se ha visto que el nivel de actividad física afecta al control del tránsito del colon y estimula su peristaltismo; con la actividad física se reduce el tiempo de permanencia de sustancias potencialmente nocivas.

HIPERTENSION ARTERIAL

Numerosos estudios han demostrado que el entrenamiento físico se asocia a una disminución de la presión diastólica de reposo (entre 3 y 15 mm Hg), con respecto a la presión diastólica previa al trabajo físico. El ejercicio disminuye la presión arterial, tanto a corto como a largo plazo, y se ha observado que se puede reducir el riesgo de hipertensión y también ayudar a controlar los valores de presión de los individuos que sufren una hipertensión arterial leve.

OBESIDAD

Algunos estudios prospectivos han demostrado que la obesidad es un factor de riesgo para la enfermedad coronaria, independientemente de otros factores de riesgo. Aunque no se ha podido constatar de una manera categórica que el ejercicio físico sin control diabético ayude a la pérdida de los primeros kilogramos de peso, si se ha observado que constituye una de las pocas medidas que contribuyen a una pérdida progresiva de peso a largo plazo.

DIABETES MELLITUS

Se ha observado que la actividad física aumenta la tolerancia a la glucosa y que, para un determinado nivel de insulina, la practica regular de ejercicio genera un aumento de la sensibilidad de los receptores insulínicos de los músculos y del tejido graso, promoviendo una mejor y más rápida utilización de la glucosa.

SISTEMA NERVIOSO

Uno de los datos más relevantes que han puesto de manifiesto estudios recientes es que la misma cantidad de ejercicio que tiene efectos beneficios para el aparato cardiovascular también los tienen para el sistema nervioso. Se ha observado que algunos estados psicológicos, como la ansiedad, el estrés y los estados depresivos, pueden mejorar con la práctica de ejercicios aeróbicos regulares.

ENVEJECIMIENTO

El ejercicio regular es necesario para un óptimo funcionamiento del cuerpo humano. Durante el proceso de envejecimiento se produce una disminución de la tolerancia al ejercicio, debido a una reducción de la capacidad aeróbica máxima y de la potencia muscular.

Un entrenamiento físico adecuado puede mejorar las funciones esenciales para mantener esta capacidad física. Además, desde un punto de vista nutricional, la actividad física presenta una ventaja adicional, ya que, al incrementar la tasa metabólica, se necesita un mayor aporte energético, lo que asegura una adecuada ingesta de nutrientes esenciales.

El ejercicio de moderada intensidad es altamente beneficioso para el aparato cardiovascular, ya que mantiene una hipertrofia miocárdica y un llenado ventricular óptimos, disminuye el proceso de rigidez del árbol arterial y ayuda a mantener la variabilidad de la frecuencia cardiaca propia de los jóvenes.

RIESGOS DEL EJERCICIO

Lógicamente, no todo son ventajas a la hora de realizar ejercicio físico. Los riesgos del ejercicio son variados e incluyen lesiones osteomusculares, alteraciones de la función endocrina, acaloramiento súbito o accidentes cardiovasculares, entre otros.

DEPORTES DE AVENTURA

Son actividades o deportes que llevan al individuo al contacto directo con la sensibilización al medio natural por medio de sus sentidos y espacios acordes que lo lleven a reflexionar sobre sus acciones a diario vivir. Existen gran cantidad de actividades y deportes tales como: ciclo montañismo, escalada, orientación, kayak, senderismo, montañismo, trekking, esquí, paracaidismo y muchas más las cuales no tienen ningún riesgo cuando se imparten las reglas desde un comienzo para evitar los accidentes y que las personas le quiten el miedo a estas prácticas que enriquecen más que cualquier otra.

En Colombia el Montañismo surgió gracias a Erwin Kraus conquistando el Cerro el Nevado en 1937 a 4.400 m.s.n.m. en el hoy Parque Nacional Páramo del Sumapaz, el siguiente año conquistó el pico Pan de Azúcar a 5.160 metros m.s.n.m. en la Sierra Nevada del Guicán y Cocuy. Posteriormente conquistó todos los picos nevados de Colombia sin ninguna clase de equipamiento adecuado para estas expediciones. En el año 2000 se realizó la primera expedición Colombiana al Monte Everest con montañistas de muy buen nivel

entre estos Fernando Gonzáles Rubio primer Colombiano que conquistó el pico más alto del mundo, después conquisto el K2 sin oxígeno y otros picos conquistando hasta hoy ocho picos nevados por encima de los ocho mil metros de altura.

El montañismo colombiano toma una fuerte posición, a nivel de rendimiento Sudamericano e Internacional, ya que se han alcanzado grandes logros "cumbres" en los últimos años de expediciones colombianas a la cordillera del Himalaya, Expedición Manantial 2004, Expedición Colseguros Everest 2007 en el transcurso de estos años se lograron ascensos en los picos k2, Annapurna, Broad Peak, Shisha Pagma, Everest entre otros picos de esta cordillera. Teniendo en cuenta que en Colombia hay deportistas de alto rendimiento de nivel internacional como Fernando Gonzáles Rubio con 8 ocho miles, Luís Felipe Osa "ascenso 2007 sin oxígeno suplementario al Everest" y portador de la antorcha Olímpica de los juegos Olímpicos Beijing 2008, Andrés Hurtado García escritor y montañista, Manolo Barrios, Carlos Alberto Camargo, Ana Maria Giraldo han puesto el nombre de Colombia en lo más alto del mundo.

Además este año se logro que el primer equipo de discapacitados deportistas de alta montaña Colombianos conquistaran el techo de Suramérica "EL MONTE ACONCAGUA" a 6.950 msnm en la expedición HUELLA 2009 realizada por el Ejercito Nacional de Colombia. Sueño que empezó pocos años atrás por medio del grupo AVENTURA INTELIGENTE que realizo todo el entrenamiento necesario para que estos soldados discapacitados cumplieran el primer objetivo de su carrera conquistando el NEVADO DEL TOLIMA a 5.200 msnm en el Parque Nacional Natural de los Nevados. A estas personas de antemano mil agradecimientos ya que realmente han demostrado la dedicación, disciplina y entrega a sus nuevos retos.

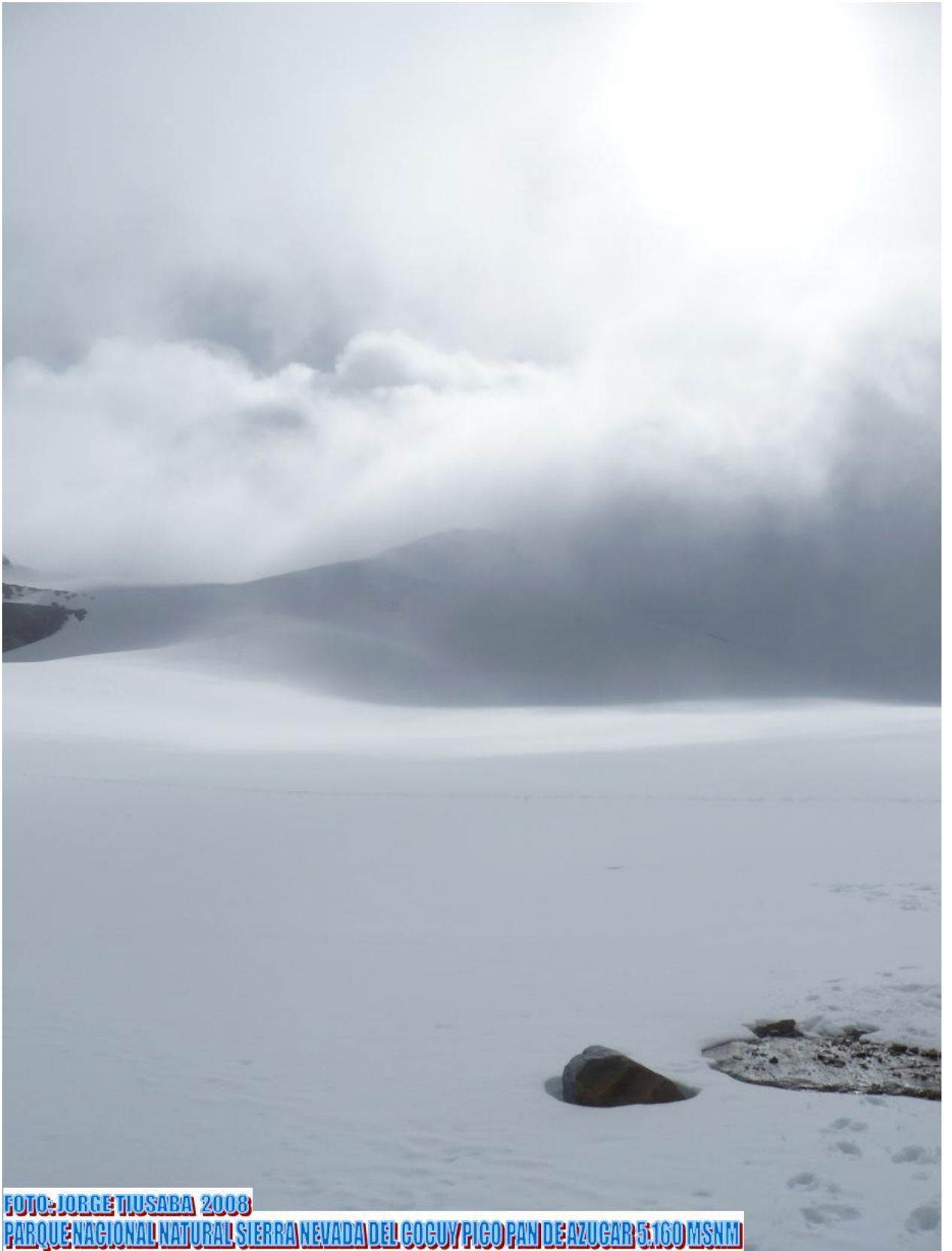


FOTO: JORGE TIUSABA 2008

PARQUE NACIONAL NATURAL SIERRA NEVADA DEL COCUY PICO PAN DE AZÚCAR 5.160 MSNM