

La importancia del ejercicio físico y el deporte en la mujer

AUTORA: Diana Hauseheer

RESUMEN

Desde la antigüedad, la actividad física ha sido parte de todas las culturas. Los diferentes efectos del ejercicio físico sobre la salud han sido arduamente investigados en multitud de estudios y todos concluyen en los beneficios de una actividad física moderada sobre el aparato cardiovascular y muscular, pero también sobre el metabolismo, el sistema endocrino y el sistema inmunológico, disminuyendo las enfermedades coronarias, la hipertensión arterial, el cáncer de colon, la diabetes, además de mejorar la salud mental.

Todo esto redundará en un aumento de la calidad de vida y una disminución de la tasa de mortalidad tanto en jóvenes como en adultos. Todas las edades y ambos sexos se benefician con la adaptación fisiológica al ejercicio.

Desgraciadamente la vida moderna hace que el hombre sea más sedentario y tenga mayor acceso a la nutrición "fácil" y "rápida", lo que desequilibra su naturaleza.

Dejando a un lado la nutrición, está probado que la actividad física decrece en los adultos (más en la mujer). El 25% de la población es totalmente sedentario. Además, un tercio de los adultos realizan actividad física insuficiente para beneficiar su salud. Cerca de la mitad de los jóvenes de 12 a 21 años no realiza actividad física, y ésta disminuye especialmente durante la adolescencia sobre todo en la mujer. El sedentarismo es prevalente en mujeres más que en hombres; las negras e hispanas más que las blancas; los mayores más que los adultos jóvenes; y los de escasos recursos más que los de mayor nivel socioeconómico.

El sedentarismo está asociado también a la obesidad, osteoporosis, diabetes y algunos cánceres. Todo esto sumado a las diferencias morfológico-funcionales entre el hombre y la mujer, hace que la práctica de ejercicio físico en la mujer adquiera gran importancia, sobre todo en la post-menopausia, y que sea necesario promover la actividad física y el



Gipuzkoako Foru Aldundia
Diputación Foral de Gipuzkoa



deporte en la mujer desde edades tempranas y facilitar su adaptación a las circunstancias sociales de cada momento.

Por ello el objetivo de esta charla es dar a conocer los beneficios de la actividad física regular, haciendo hincapié en las diferencias hombre-mujer, para que se reconozca la necesidad de contrarrestar una vida sedentaria con el fin de concienciar a la población y aumentar la adherencia a los programas de ejercicio físico y deporte de nuestras comunidades.