

Bases científicas de la relación entre la actividad física y la salud.

AUTOR: Javier Jiménez Martínez

RESUMEN

Presenta esta ponencia una visión global del concepto “**salud y actividad física**”, en relación con la calidad de vida, valorando los diferentes enfoques, psicológicos, ecológicos y sociales. Analiza la evolución de las ciencias de la salud y la importancia del “estilo de vida” íntimamente unido a la calidad de vida.

La sociedad actual reconoce la importancia de la actividad física adaptada a la edad y a las características personales y entiende que la salud no solamente es un derecho adquirido, como capital genético, sino un placer merecido según el uso que hagamos de ese capital. Por lo tanto, los hábitos higiénicos, la correcta alimentación, el ejercicio y una “actitud física y mental” ante la vida serán fundamentales para conseguir una buena calidad de vida.

De estas premisas surge el concepto de salud como “**estado de equilibrio dinámico**” en el que cada persona participa continuamente, día a día, según su estilo de vida.

Uno de los grandes enemigos de la salud es el sedentarismo, causa de las enfermedades crónicas del mundo moderno. La tendencia a la inactividad cada vez es más frecuente y comienza temprano y aunque se promueven iniciativas como la reciente “Estrategia NAOS” del Ministerio de sanidad y consumo, las cifras de niños obesos, sigue aumentando año tras año.

La tendencia actual es **personalizar los programas de ejercicios**, según las características propias, la edad, la condición física, la enfermedad o enfermedades, teniendo en cuenta los posibles riesgos para la salud asociados a la actividad física. Estos programas, sobre todo en caso de enfermedad deben ser prescritos por especialistas y el trabajo en equipo suele ser la forma más eficaz de evitar errores. El control y evaluación médica de la salud, las pruebas de esfuerzo, la valoración postural



Gipuzkoako Foru Aldundia
Diputación Foral de Gipuzkoa

Kirolarte

TOLOSAKO  UDALA



y de las condiciones generales de trabajo, son algunos datos necesarios para diseñar un buen programa individual de ejercicio, teniendo en cuenta la cantidad y la calidad.

Diversos métodos, clásicos y modernos, basados en conceptos correctos, con gran variedad de materiales, permiten desarrollar estos programas. Los buenos **equipos de profesionales** son la clave para conseguir los objetivos de salud y calidad de vida.