

La Actividad Física influyendo en la Salud

By: Marta García González



SALUD

~~ausencia
enfermedad~~

BIENESTAR

(OMS, 1946)

físico
mental
emocional
social

Dimensión
Socio-Cultural

Dimensión
Personal

Dimensión
Biológica

Actividad
Física

Variada

Moderada y Vigorosa

Habitual y Frecuente

Orientada a la práctica,
no al resultado

Satisfactoria y Lúdica

Apropiada a las características
del que la realiza

Socializadora

Para competir ~~exclusivamente~~

(Deporte)

Alto
Rendimiento
(Riesgos)

físicos

problemas óseos, musculares,
articulatorios, cardíacos...

psicológicos

ansiedad, estrés, frustración,...

motórico

desarrollo especializado en
detrimento del resto

deportivo

especialización temprana
errónea o inadecuada

Beneficios

(para la condición física)

Flexibilidad

Mejora postural general
Mayor eficiencia y amplitud de
movimientos

Menor riesgo de lesiones

Resistencia

Mejora capacidad circulatoria y
respiratoria
Mayor eficiencia excretora
Pérdida y control de peso corporal

Velocidad

Mayor eficiencia de coordinación motriz

Fuerza

Menor fatiga en actividades cotidianas
Mayor capacidad de realización de
tareas pesadas: levantar peso,
arrastrar, empujar...

(para el organismo)

Ap. Locomotor

Mayor volumen y eficacia muscular
Mayor flexibilidad y movilidad articular
Menor degradación ósea
Menor riesgo de lesión en tendones
y/o ligamentos

Ap. Cardiovascular

Mayor eficacia cardíaca
Aumento de capilarización sanguínea
Menor riesgo de problemas
coronarios y circulatorios

Ap. Respiratorio

Incremento de capacidad pulmonar
Mayor eficiencia respiratoria

Sis. Nervioso

Mejora de coordinación y/o precisión
Ayuda en la estabilización psicológica y
emocional: estrés, ansiedad, ira...