

### TEMA 3. CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD

#### 1. ¿QUÉ ES LA CONDICIÓN FÍSICA?

La condición física es el estado físico en el que nos encontramos en cada momento. El funcionamiento adecuado de todos los sistemas del organismo nos permiten vivir plenamente: estudiar, trabajar, jugar.... Muchas veces, el esfuerzo constante al que es sometido nuestro cuerpo en la vida diaria, hace que este se fatigue. ¿Quién no ha tenido la sensación al final del día de estar completamente exhausto? La capacidad que tenemos para superar mejor ese cansancio dependerá de la condición física.



Una buena condición física permite a la persona poder desenvolver su trabajo diario con energía, eficacia y sin sufrir un cansancio excesivo. Una condición física deficiente influirá negativamente en la realización de nuestras actividades diarias.



Nuestro cuerpo es como una "máquina" que necesita un cuidado y mantenimiento adecuado para que funcione correctamente y durante muchos años. Su descuido y abandono hará que estemos más propensos a padecer enfermedades".



Una buena salud dependerá de tener una buena condición física, una alimentación sana y equilibrada, así como una buena predisposición psicológica para enfrentarnos con éxito a cualquier actividad.

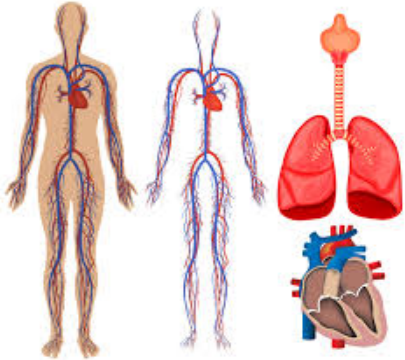

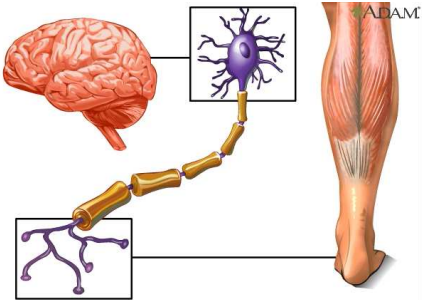


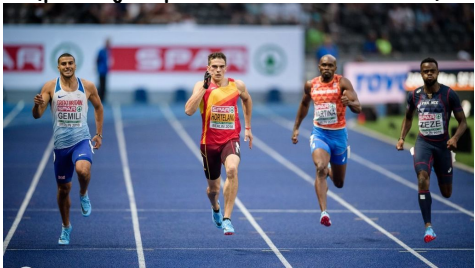




## 2. COMPONENTES DE LA CONDICIÓN FÍSICA

La condición física de una persona dependerá principalmente del nivel de sus **capacidades físicas básicas**, que son:

- **Resistencia:** capacidad física que nos permite aguantar esfuerzos durante un período largo de tiempo. Depende del sistema cardiovascular y respiratorio.
- **Fuerza:** capacidad física que nos permite vencer cargas y pesos, incluido el propio peso del cuerpo. Depende del sistema nervioso y muscular.
- **Flexibilidad:** capacidad física que nos permite realizar todos los movimientos del cuerpo humano en su máxima amplitud y extensión. Depende del aparato locomotor (huesos, músculos y articulaciones).
- **Velocidad:** capacidad física que nos permite reaccionar y realizar movimientos o desplazarnos con rapidez. Depende del sistema nervioso y muscular.

La condición física va a depender del nivel de sus capacidades y estas, a su vez, dependen del óptimo funcionamiento y desarrollo de los aparatos y sistemas orgánicos del cuerpo humano.

SISTEMAS ORGÁNICOS	CAPACIDAD FÍSICA
<p data-bbox="316 423 638 539">Sistema cardiovascular y Aparato respiratorio</p> 	<p data-bbox="855 423 1267 501">Resistencia (por ejemplo ciclismo en ruta)</p> 
<p data-bbox="359 958 595 1075">Sistema nervioso y Muscular</p> 	<p data-bbox="885 916 1235 994">Fuerza (por ejemplo halterofilia)</p> 
<p data-bbox="343 1648 612 1682">Aparato Locomotor</p> 	<p data-bbox="852 1301 1268 1379">Velocidad (por ejemplo 100 metros lisos)</p> 
<p data-bbox="343 1648 612 1682">Aparato Locomotor</p> 	<p data-bbox="852 1648 1268 1727">Flexibilidad (por ejemplo gimnasia rítmica)</p> 

Por esta razón, **para tener buena salud nuestro cuerpo requiere que habitualmente hagamos un mínimo de actividad física** (cultivando las diferentes capacidades físicas) **acompañada de una dieta equilibrada.**

**Una buena condición física permite tener una buena salud y previene de enfermedades.** Una mala condición física puede provocar enfermedades por un mal funcionamiento de los diferentes aparatos y sistemas del cuerpo humano.

### 3. SEDENTARISMO y COVID-19.

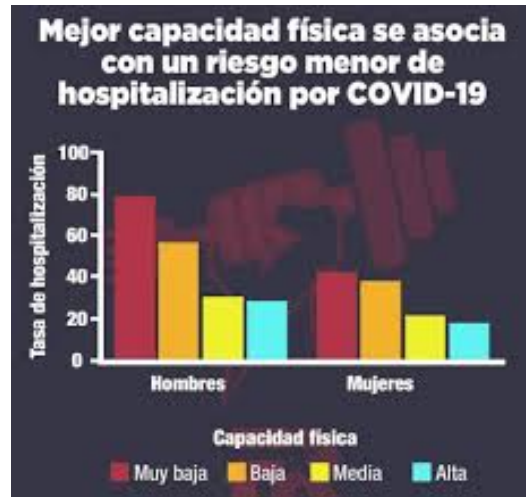
Hoy en día vivimos en una sociedad con más comodidades que reduce la cantidad de actividad física diaria, y o nuestro cuerpo requiere un movimiento mínimo diario para el mantenimiento y conservación de sus estructuras (huesos, músculos, corazón, pulmones...). Uno de los "males" más comunes en la actualidad es el sedentarismo, que puede conducirnos a graves problemas de salud como son las enfermedades cardiovasculares, la obesidad y la diabetes entre otras.

**El sedentarismo es un estilo de vida con poco movimiento.**

En el siguiente cuadro aparecen los aspectos beneficiosos más destacados de la práctica de actividad física en comparación con los problemas que nos puede proporcionar un estilo de vida sedentario.

ACTIVIDAD FÍSICA	SEDENTARISMO
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Previene la obesidad.</li> <li>• Elimina grasa corporal.</li> <li>• Previene enfermedades cardíacas.</li> <li>• Aumenta nuestra capacidad respiratoria.</li> <li>• Favorece el crecimiento óseo y muscular.</li> <li>• Mejora nuestra coordinación, agilidad y capacidad de movimiento en general.</li> <li>• Disminuye la tensión muscular.</li> <li>• Canaliza la agresividad.</li> <li>• Mejora la autoestima.</li> <li>• Mejora la imagen corporal.</li> <li>• Favorece los hábitos saludables.</li> <li>• Aporta valores como la superación, el compañerismo y el autocontrol entre otros.</li> <li>• Fomenta la sociabilidad.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conduce a la obesidad.</li> <li>• Provoca cansancio generalizado.</li> <li>• Disminuye la capacidad pulmonar.</li> <li>• Produce atrofia muscular.</li> <li>• Favorece la aparición de enfermedades cardíacas, hipertensión arterial, diabetes y artritis.</li> <li>• Disminuye la capacidad de reacción.</li> <li>• Disminuye progresivamente nuestra movilidad.</li> <li>• Empeora nuestra imagen corporal.</li> </ul>

En el escenario actual de lucha frente a la Covid-19, diferentes estudios (\*) muestran una relación entre el estilo de vida sedentario y el aumento de mortalidad de la enfermedad, especialmente en los casos de obesidad. Por la contra, las personas con estilos de vida activos y buenos niveles de capacidad cardiovascular (resistencia), tienen menos probabilidades de tener que ser ingresados en el hospital para superar la enfermedad, y en este caso, superarla con menor número de secuelas.



(\*) Relación inversa de la capacidad máxima de ejercicio con la hospitalización secundaria a la enfermedad por coronavirus 2019. Hospital Henry Ford de Detroit (EEUU). Octubre, 2020.

(\*) Las personas que mantienen una actividad física regular tienen hasta 8 veces más posibilidades de supervivencia ante la Covid-19 que las que tienen un estilo de vida sedentario. Instituto Cardiovascular del Hospital Clínico San Carlos de Madrid (España). Marzo, 2021.