

Artículo

Ejercicio aplicado  
a la vida cotidiana



**Lic. Roberto Bonilla Castillo**  
Docente Universitario  
Sede San Carlos  
Universidad Técnica Nacional

## Resumen

El tema que se va a dar a conocer en este artículo es sobre la importancia del ejercicio en función de la salud, pero sobre todo, en la incidencia de la vida cotidiana, que incluye beneficios a nivel físico, a nivel mental y emocional. Además, se da a conocer también el concepto de actividad física, que es en términos generales, es toda actividad del diario vivir. Otro concepto es el sedentarismo, que es lo contrario, es decir, la falta de actividad, considerado como uno de los factores que más está perjudicando la salud pública en la mayoría de sociedades y, principalmente, generada por la forma de vida, el uso excesivo de la tecnología, la falta de espacios físicos y también limitaciones de tiempo. Asimismo, se da a conocer el concepto de ejercicio, que es una actividad

planificada con un propósito determinado, principalmente, para propiciar cambios y opciones de mejora, lo que se convierte en una oportunidad y una experiencia, que la persona podría brindarse, para darle un significado personal a esta actividad. Además, es un tiempo prudencial que puede favorecer la reflexión y la toma de decisiones, para realizar los cambios necesarios a nivel personales, familiares o de empresa y así, continuar favoreciéndose con la práctica del ejercicio.

**Palabras claves:** Deporte , Salud mental, Estadísticas sanitarias

## 1. Introducción

La temática planteada en este artículo es de suma importancia para la vida personal y se puede extender a la vida familiar, a nivel de empresa y a nivel social, ya que consiste en poder dar a entender la necesidad y la estrecha relación del ejercicio físico en función de la vida cotidiana, puesto que la actividad física es toda aquella acción que se realiza en la vida diaria, a partir de los movimientos, rangos y ángulos que nos proporciona el sistema músculo esquelético, para que una persona pueda moverse, trasladarse, sentarse, atrapar y un sinnúmero de actividades, que aunque sean sencillas, requieren de aprendizaje motor, algunos con habilidades naturales y otros se desarrollan de acuerdo con sus necesidades especiales, según lo que demande la vida personal. Uno de los aspectos que más afecta a la iniciativa de realizar ejercicio es el sedentarismo. Según Gaviria (s.f),

El sedentarismo físico es la carencia de ejercicio físico en la vida cotidiana de una persona, lo que por lo general pone al organismo humano en una situación vulnerable ante enfermedades, especialmente cardíacas. El sedentarismo físico se presenta con mayor frecuencia en la vida

moderna urbana, en sociedades altamente tecnificadas en donde todo está pensado para evitar grandes esfuerzos físicos, en las clases altas y en los círculos intelectuales en donde las personas se dedican más a actividades intelectuales. Paralelo al sedentarismo físico está el problema de la obesidad, patología preocupante en los países industrializados (p. 1).

## 2. Desarrollo

En relación con el sedentarismo, se podría decir que existen varias razones para su prevalencia, por ejemplo, la falta de tiempo por dedicación al trabajo, empleo del tiempo libre en actividades sedentarias como ver televisión, videojuegos, redes sociales y dentro de las más significativa del sedentarismo, es la falta de hábito. Para realizar ejercicio, según estudios realizados, se demuestra que la persona es más factible que lo realice cuando se inicia a edades tempranas, preferiblemente, antes de la adolescencia. El niño, por naturaleza, le gusta correr, jugar con el agua, andar en bicicleta, practicar deportes con implementos como balones y sobre todo aprender, así como, poder experimentar nuevas actividades recreativas y competitivas que, principalmente, requieren de movimiento. Esto contribuye en gran parte a desarrollar un estilo de vida activo y, por consiguiente, es aún más fácil aprender distintas actividades que le agraden practicarlas, tanto individuales como colectivas y, estas a su vez, proporcionan la satisfacción de una facilidad al realizar determinadas tareas. También, se da el caso, frecuentemente, que se logra involucrar a la familia, lo cual es satisfactorio. Además, facilita la realización personal, se establecen nuevas amistades y se desarrollan nuevos vínculos, que permiten fortalecer, posiblemente, una parte fundamental del ser humano, que es la parte socio afectiva. Se podría también mencionar la parte estética, que tanto se

aprecia en el medio, y que nos ayuda a vernos y sentirnos mejor, esto colabora en la autoestima.

Para la Organización Mundial de la Salud (OMS) (2018), la inactividad física es uno de los principales factores de riesgo de mortalidad a nivel mundial. Otros datos de la OMS sobre este tema, se presentan a continuación:

- La inactividad física es uno de los principales factores de riesgo de padecer enfermedades no transmisibles (ENT), como las enfermedades cardiovasculares, el cáncer y la diabetes.
- La actividad física tiene importantes beneficios para la salud y contribuye a prevenir las ENT.
- A nivel mundial, uno de cada cuatro adultos no tiene un nivel suficiente de actividad física.
- Más del 80% de la población adolescente del mundo no tiene un nivel suficiente de actividad física.
- El 56% de los Estados Miembros de la OMS ha puesto en marcha políticas para reducir la inactividad física.
- Los Estados Miembros de la OMS han acordado reducir la inactividad física en un 10% para 2025.

Según Salas (2017), “Un 65% de las personas que viven en el país son inactivas o sedentarias, situación que puede generar casos de obesidad y estrés que desembocan en otros padecimientos, tales como depresión, diabetes, presión alta, etc” (parr. 1).

Estos datos son representativos para reflexionar y darse cuenta de la importancia de una vida más activa físicamente, en la que el ejercicio, más que una obligación se convierta en una necesidad y, a la vez, en un hábito que proporcionará salud física, mental y emocional. La OMS (2018) define la actividad física como: “Cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía. Ello incluye las actividades realizadas

al trabajar, jugar y viajar, las tareas domésticas y las actividades recreativas". (parr. 1)

Asimismo, partiendo de este amplio concepto, se fundamenta la necesidad del desarrollo del ejercicio físico, para un mejor desempeño en las labores diarias como sentarse en una silla, llevar unas bolsas o equipaje, tender la ropa, limpiar el piso, subir gradas, alzar objetos del suelo, entre otras. Todas estas tareas requieren de cierta postura y, por ende, el debido movimiento y ángulo para no exponerse a una lesión que vaya afectar la salud y, de esta manera, poseer una mejor calidad de vida,

Sin duda alguna, al desarrollar una rutina de ejercicios que involucren grupos musculares, el beneficio en la salud es significativo. La cantidad de ejercicio recomendada para una persona adulta es variable y va a depender de varios factores; como la edad cronológica, la edad deportiva (la cantidad de años que la persona ha realizado deporte), el género, ya que sus músculos y huesos son diferentes y el peso, que repercute en ejercicios de alto y bajo impacto, que son los que tienen relación del contacto con la superficie.

Es de suma importancia, tomar en cuenta la salud del corazón, para poder desarrollar ejercicios aeróbicos como caminar, trotar, nadar, bailar, andar en bicicleta, etc, que son actividades de moderada intensidad y van a contribuir a quemar calorías, dependiendo de la cantidad de ejercicio, por lo que se puede bajar de peso. Asimismo, a muchas personas, les interesa fortalecer solo el tono muscular, para ello realizan ejercicios específicos para desarrollar la fuerza y la resistencia.

Por otra parte, para tener una salud integral, es necesario que cada persona se realice una serie de exámenes como el perfil lipídico, que comprenden colesterol y triglicéridos. También es recomendable exámenes de ácido úrico, de glicemia, el electrocardiograma y la prueba de esfuerzo, para que conozcan el estado actual de su salud.

Una vez que la persona este apta para la realización de determinados ejercicios, puede iniciar con el más sencillo que es la caminata, la cual puede efectuarla 3 o 4 veces a la semana, durante 15 a 30 minutos. Se recomienda utilizar (dentro de sus posibilidades económicas) unos zapatos adecuados, que dependen del peso y del tipo de pisada, es decir, que permitan poder colocar los pies a la hora de caminar. Asimismo, se requiere de una ropa adecuada al clima y a la temperatura donde se va a desarrollar la actividad. Se podría entender que si fuese al aire libre y está el día soleado, debe utilizar ropa ligera para que haya buena transpiración por parte de los poros y una buena evacuación de toxinas a través del sudor, por el contrario, si el clima está frío, con estar un poco abrigado, es suficiente.

Una vez que se tiene lo básico, que es caminar, debe también empezar a desarrollar como complemento ejercicios de fortalecimiento con su propio cuerpo, por ejemplo, sentadilla, abdominal, lumbar y flexión de brazos. Las repeticiones oscilan entre 8 y 10 repeticiones. Lo más importante es iniciar y hacerlo progresivamente, para que el cuerpo se adapte. No es necesario llegar al dolor para que el ejercicio haya sido efectivo, lo más importante es la ejecución del ejercicio para evitar lesiones.

Asimismo, es importante saber que el realizar ejercicio físico va a contribuir a una mayor disposición de movimiento, de energía, de realizar tareas sencillas con más facilidad y, eventualmente, actividades que demandan más función del corazón son sumamente importantes para un mejor desempeño de los órganos como pulmones, arterias, venas y alveolos.

También, como complemento al ejercicio, es necesaria una adecuada alimentación, basada en alimentos preferiblemente ricos en fibra como cereales integrales, arroz, avena, cebada y trigo. Además,

de consumir vegetales, verduras, carnes, que sea de pollo o pescado preferiblemente. Lo anterior, se considera relevante para el desempeño del ejercicio, ya que van a colaborar, en gran parte, al rendimiento y a la regeneración de los tejidos en el organismo.

Asimismo, es necesario que, al realizar ejercicio haya una buena hidratación, ya que se produce una pérdida de sales minerales como el sodio y el potasio, que colaboran en el funcionamiento del cuerpo y del cerebro. La recomendación sería consumir de 6 a 8 vasos de agua e hidratantes naturales como agua de pipa, ingerir frutas como banano, sandía, piña, papaya y otras que contengan lo esencial para reponer esas sales minerales.

Finalmente, es necesario que la persona se desvincule de los quehaceres y responsabilidades del día, para que el ejercicio sea más placentero. Cuando se habla de desvincularse, podría ser del teléfono celular para evitar llamadas del trabajo, de la vida cotidiana, de tal manera que se vuelva un espacio de tiempo personal e indispensable para la autorrealización. Se debe procurar estar presente en el momento de la práctica y poder disfrutar más de lo que hace y pueda compartir con lo demás.

### 3. Conclusiones

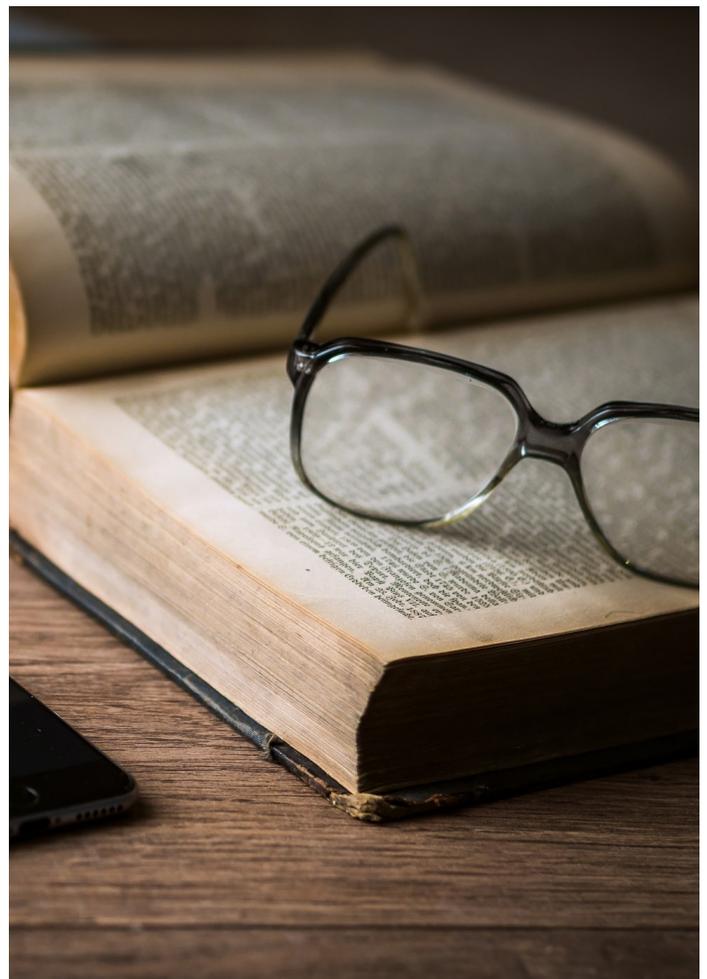
En conclusión, se podría definir que el ejercicio es fundamental para cualquier persona o actividad física en que se desarrolla. Lo interesante es combinar tipos de ejercicios, como por ejemplo; si su actividad física es relativamente fuerte es preferible que haga ejercicios de flexibilidad o estiramiento. Caso contrario, si es poco activo por su trabajo o sedentario, es preferible que empiece a realizar ejercicios aeróbicos y ejercicios de fortalecimiento. Así, comprobará los beneficios que le puede brindar algo saludable en su vida, para estar bien física, mental y espiritual.

### 4. Referencias

Gaviria, J. (s.f) El Sedentarismo. Recuperado de: <https://sites.google.com/site/educacionfisicasitejuandiego/el-sedentarismo>

Organización Mundial de la Salud (2018). Actividad Física. OMS. Recuperado de: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail-physical-activity>

Salas, O. (2017). Mayoría de la población en Costa Rica es sedentaria. Universidad de Costa Rica. Recuperado de: <https://www.ucr.ac.cr/noticias/2017/01/23/mayoria-de-la-poblacion-en-costa-rica-es-sedentaria.html>



Fuente de la imagen ilustrativa: <https://pixabay.com/en/phone-mobile-telephone-smartphone-1052023/>