

FALTA DE CULTURA SOBRE EL EJERCICIO Y LOS DEPORTES

Nuestra sociedad es caracterizada por ser de los países con más obesidad en el mundo, ¿y esto porque es? Por que en general no tenemos una buena información sobre los beneficios que nos trae el ejercicio físico.

Algunos lo hacen por diversión, otros por estética corporal y otros lo hacen por salud, que es lo más importante. Debemos de tener en cuenta que la inactividad corporal hace que vuestro organismo literalmente se atrofia por la falta de uso en las articulaciones o músculos.

Para ponerlo en palabras sencillas, la sociedad cree que el ejercicio no sirve de mucho, solo quita tiempo, piensa que haciendo ejercicio una vez por mes es más que suficiente, y están totalmente equivocados. Hay investigaciones científicamente comprobadas que nos dicen que hay que hacer un mínimo de tres horas de ejercicio semanales.

Es preferible no solo conformarte con hacer algo. Por ejemplo, correr es muy buen ejercicio pero si a eso le agregamos un deporte como la natación o cualquier otra cosa, se vuelve mucho más completa tu rutina.

También gracias a investigaciones podemos verificar que hay muchos beneficios de hacer ejercicio como son:

Estos menos expenso a sufrir de depresión y esto es más a las mujeres de más de 40 años que son más vulnerables a obtener esta enfermedad. El deporte hace que te distraigas muchas veces de todo el estrés y toda esta situación que estamos viviendo. Mi forma de pensar es que, te desconecta por un momento del mundo en el que vives.

Como sabemos, el músculo más importante de nuestro cuerpo es el corazón. Pues a éste también le ayuda, y de gran manera, el ejercicio. Con el deporte, el corazón se fortalece y pierde mucha grasa que lo rodea por lo que cada latido es

<http://es.wikipedia.org/wiki/Deporte>

<http://www.mailxmail.com/curso-ejercicio-fisico/ejercicio-fisico-movimiento>

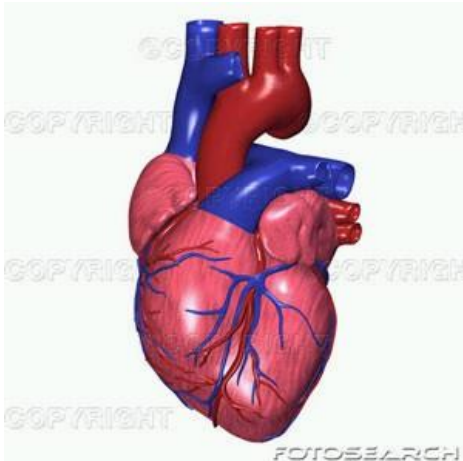
<http://www.todonatacion.com/deporte/beneficios-del-ejercicio-deporte.php>

<http://www.webconferencia.net/salud-y-belleza/vigorexia-adiccion-al-deporte-410239.html>

<http://www.chicosygrandes.com/historia-del-deporte/>

<http://www.terra.com/mujer/articulo/html/hof8883.htm>

más potente y lleva más sangre al resto del cuerpo.



Un corazón más grande: podrá impulsar más sangre en cada latido

Un corazón más fuerte: podrá impulsar con más potencia la sangre

Un corazón menos graso: será más eficiente en cada latido.

Hacer deportes tiene muchos beneficios, por ejemplo, hablando de salud, evita que nos la pasemos en nuestra vida sedentaria, como normalmente nos la pasamos en este país. La mayoría de los mexicanos cree que solo teniendo una alimentación bien balanceada, con dietas, etc. Va a lograr tener una muy buena calidad de vida, y es totalmente mentira.

Como mencioné también muchos de los que hacen ejercicio, lo hacen por estética corporal. Es bueno siempre y cuando, sepan hacer las rutinas y/o no excederse con el tiempo que sé esté haciendo dicho ejercicio.

Hay muchas personas que el deporte se les vuelve una adicción y esto tampoco es nada bueno.

Los vigorexicos, son los que son adictos al deporte. Este tipo de personas ya no miden las consecuencias de lo que le puede pasar a su cuerpo si siguen haciendo ejercicio como locos.

<http://es.wikipedia.org/wiki/Deporte>

<http://www.mailxmail.com/curso-ejercicio-fisico/ejercicio-fisico-movimiento>

<http://www.todonatacion.com/deporte/beneficios-del-ejercicio-deporte.php>

<http://www.webconferencia.net/salud-y-belleza/vigorexia-adiccion-al-deporte-410239.html>

<http://www.chicosygrandes.com/historia-del-deporte/>

<http://www.terra.com/mujer/articulo/html/hof8883.htm>



Estas personas se caracterizan principalmente por tener una baja autoestima, es por eso que nunca están conformes con lo que ven en el espejo. Tienen una personalidad muy extraña. No se interrelacionan en otros ambientes que no sea el gimnasio o donde practiquen el deporte al cual son adictos.

Ya no les importa ni situaciones climáticas adversas o algún impedimento físico que tengan, es más, se enojan, se frustran o se exasperan cuando por algún motivo no pueden practicar algún deporte.

Las consecuencias más comunes de esta enfermedad es la desproporción entre las partes corporales, por ejemplo, un cuerpo con demasiados músculos cuando la cabeza es muy pequeña. También repercute mucho en los tendones, en los músculos y en las articulaciones.

Para mantenerse como se mantienen, los vigoréticos consumen muchas proteínas e hidratos de carbono y muy poca cantidad de grasa, y esto ocasiona que el metabolismo de estos individuos se desestabilice de una manera impresionante.

Otro problema muy importante es que muchas veces consumen anabólicos, y pretenden aumentar el volumen de sus músculos y mejorar el rendimiento físico. Muy lejos de ayudarte, todas estas sustancias perjudican muchísimo al organismo. Unas de las consecuencias del uso de los anabólicos son:

- Masculinización
- Acné
- Problemas cardíacos
- Atrofia testicular

<http://es.wikipedia.org/wiki/Deporte>

<http://www.mailxmail.com/curso-ejercicio-fisico/ejercicio-fisico-movimiento>

<http://www.todonatacion.com/deporte/beneficios-del-ejercicio-deporte.php>

<http://www.webconferencia.net/salud-y-belleza/vigorexia-adiccion-al-deporte-410239.html>

<http://www.chicosygrandes.com/historia-del-deporte/>

<http://www.terra.com/mujer/articulo/html/hof8883.htm>

- Disminución en la formación de espermatozoides
- Retención de líquidos

La ciencia también tiene mucho que ver con el ejercicio físico. Algunas de las materias que se interesan en el tema son: Anatomía, fisiología, biomecánica, kinesiología, sociología, etc.

Repasemos los conceptos más básicos del tema y veamos sus definiciones por separado:

- **MOVIMIENTO:** ejecución motriz sin un significado inmediato desde el punto de vista gimnástico
- **EJERCICIO FÍSICO:** combinación de movimiento más aplicación. Según Muska Mosston "El ejercicio físico es un acto motor voluntario aceptado libremente con intención de mejora personal. Es fundamentalmente controlado cualitativamente y tiene intencionalidad.
- **KINESIOLOGÍA:** ciencia que se centra en el análisis y estudio de los ejercicios en cuanto intervención muscular.
- **SISTEMÁTICA DEL EJERCICIO FÍSICO:** concepto amplio que hace referencia al análisis, ordenación y clasificación del ejercicio físico.

El deporte se ha dado desde el año 3000 a.C. por estructuras que se han encontrado y nos dicen que los chinos fueron los primeros en hacer ésta actividad. Otro antecedente importante son los monumentos a los faraones que revelan que desde ese tiempo que en el Antiguo Egipto se practicaban deportes como la natación y la pesca.

Pero sin duda, la fundación más grande de deportes que ha existido es la Antigua Grecia, donde los deportes se volvieron algo indispensable en la vida diaria de los ciudadanos, tanto que, se crearon los juegos olímpicos, que empezó desde el año 776 a.C. hasta el año 394 d.C. cada cuatro años en Olimpia

En el siglo XIX se empezaban a utilizar más los deportes, y los pueblos vecinos empezaban a competir entre ellos como el tiro con arco o la esgrima. O en Inglaterra ya no solo se ponían a competir entre hombres, sino que también, estabas compitiendo contra la naturaleza. Por lo general el agua en deportes como la vela.

Ya en el siglo XX se fueron consolidando deportes que están en nuestros días como son el fútbol, el waterpolo el tenis de mesa

<http://es.wikipedia.org/wiki/Deporte>

<http://www.mailxmail.com/curso-ejercicio-fisico/ejercicio-fisico-movimiento>

<http://www.todonatacion.com/deporte/beneficios-del-ejercicio-deporte.php>

<http://www.webconferencia.net/salud-y-belleza/vigorexia-adiccion-al-deporte-410239.html>

<http://www.chicosygrandes.com/historia-del-deporte/>

<http://www.terra.com/mujer/articulo/html/hof8883.htm>

En los últimos años, el deporte se ha industrializado mucho. Volviendo al problema principal del ensayo, ahora las personas tienen mucho tiempo de ocio y, en vez de ponerse a hacer algo recreativo para su salud, su entretenimiento o su diversión... ven como las personas hacen deporte por la televisión.

Cuántas veces no hemos visto que las personas se aficionen muchísimo por un partido de fútbol, las competencias internacionales y apoyan con todo a los colores de su equipo, no quiero decir que esto esté mal. Al contrario es muy bueno tener algo en lo que te diviertes un rato. Pero en vez de solo ver como las personas hacen deporte debemos de crear una consciencia en toda la población. No podemos seguir siendo de los países con más problemas de obesidad en el mundo.

Es una realidad que en nuestro país la gente diga: “que flojera salir a hacer ejercicio”, “no sirve de nada” o “solo quita tiempo”. Está completamente errónea esta creencia pues hacer deporte no es una pérdida de tiempo, todo lo contrario.

Muchos de los niños o incluso adolescentes, creen poder ser deportistas profesionales. Al principio uno quiere ser deportista porque muchas veces, los vemos en la tele y nos impresionamos. Llegan a ser nuestros ídolos. “quiero ser como él” o “algún día voy a jugar con o contra él”. Muchas veces hemos escuchado estas frases.

Lo que debemos hacer, es crear una cultura que incentive a los niños y/o adolescentes para que persigan su sueño. También tenemos que ver que no todo son esfuerzos y ganas de llegar a ser un deportista de alto rendimiento aunque sí es muy importante. Muchas de las veces las personas no tenemos las habilidades necesarias o quizá la destreza para poder llegar a pensar que vamos a ser grandes deportistas profesionales.

Esto obviamente no quiere decir que no se pueda intentar, siempre y cuando no perdamos de vista que hay que tener prioridades, por ejemplo y lo más importante: la escuela.

Por lo mismo que el deporte ya está muy industrializado, muchas de las organizaciones ya buscan siempre una forma de ganar dinero con los deportistas.

<http://es.wikipedia.org/wiki/Deporte>

<http://www.mailxmail.com/curso-ejercicio-fisico/ejercicio-fisico-movimiento>

<http://www.todonatacion.com/deporte/beneficios-del-ejercicio-deporte.php>

<http://www.webconferencia.net/salud-y-belleza/vigorexia-adiccion-al-deporte-410239.html>

<http://www.chicosygrandes.com/historia-del-deporte/>

<http://www.terra.com/mujer/articulo/html/hof8883.htm>

Incluso los mismos atletas, hoy en día, la mayoría de ellos buscan solo ganar dinero con lo que hacen. Ya no les interesa la competencia, defender unos colores... no.

Ahora solo se ve como un trabajo lo cual no debe de ser. Deben de tomar en cuenta que millones de personas los toman de ejemplo.

Para poder cambiar a nuestra sociedad podríamos empezar por ver el deporte como algo benéfico para la salud, y no solo como una forma de perder el tiempo.

Como ya sabemos somos el país con más obesidad en los niños. No puedo creer que en un país supuestamente desarrollado como este no se puedan romper ciertos paradigmas en la sociedad.

Es una tontería que la gente crea, que si tiene un niño gordito, es porque éste come bien y está muy sano. Los nutriólogos definitivamente no piensan igual. No importa que un niño esté flaco o delgado, lo que importa es que esté sano.

Hay muchos factores que ocasionan que un niño tenga sobrepeso. Uno podría ser que en su medio ambiente no existe una cultura de una dieta balanceada y que todo el tiempo se la pasen consumiendo grasas. También pueden haber factores biológicos, genéticos o de ajustes fisiológicos.

Pero ahora nos enfocaremos en la falta de ejercicio físico que tienen los niños cuando están en su etapa de desarrollo y crecimiento.

Hay investigaciones que nos dicen que muchos de los niños en nuestro país están totalmente inactivos hablando de ejercicio físico. hay estudios por ejemplo el "Informe sobre la forma Física de la Nación" que revelan que las escuelas que es donde se la pasa más tiempo un niño, no fomentan la educación física.

Esto, insisto es culpa de la sociedad y la forma de organización que tienen las escuelas de toda la Republica mexicana. Digo esto porque la misma encuesta nos dice que el 58% de los estados permiten que los alumnos falten a sus clases de educación física si están en otra actividad escolar como son: clases de música, club de porristas etc.

<http://es.wikipedia.org/wiki/Deporte>

<http://www.mailxmail.com/curso-ejercicio-fisico/ejercicio-fisico-movimiento>

<http://www.todonatacion.com/deporte/beneficios-del-ejercicio-deporte.php>

<http://www.webconferencia.net/salud-y-belleza/vigorexia-adiccion-al-deporte-410239.html>

<http://www.chicosygrandes.com/historia-del-deporte/>

<http://www.terra.com/mujer/articulo/html/hof8883.htm>

A los niños les trae también muchos beneficios, pues otro informe nos dice que un niño sano aprende mejor. Para un niño de primaria lo más recomendable sería hacer 1 hora mínima de ejercicio, y para los de secundaria hacer un mínimo de 30 min.

La solución es hacer consciencia en los papás para que se involucren más en la salud de sus hijos. Que estén más pendiente de las actividades físicas dentro y fuera de la escuela. Hay que hacer entender a las personas que el ejercicio y los deportes son tan importantes como tener una dieta balanceada.

Afortunadamente en nuestro país se ha extendido mucho. Quiero decir que hay mucha variedad de deportes que podemos practicar. Ya sean los más comunes o populares como el futbol o los menos escuchados como el waterpolo o hándbol.

Ahora ya no puede haber ninguna clase de pretextos para que las personas no hagan alguna clase de ejercicio físico. Ahora hay para todos los gustos o habilidades de cada quien.

<http://es.wikipedia.org/wiki/Deporte>

<http://www.mailxmail.com/curso-ejercicio-fisico/ejercicio-fisico-movimiento>

<http://www.todonatacion.com/deporte/beneficios-del-ejercicio-deporte.php>

<http://www.webconferencia.net/salud-y-belleza/vigorexia-adiccion-al-deporte-410239.html>

<http://www.chicosygrandes.com/historia-del-deporte/>

<http://www.terra.com/mujer/articulo/html/hof8883.htm>