Condición Física

Las formas de vida han cambiado. Antiguamente, la humanidad vivía de la caza, la agricultura, la ganadería etc., por lo que el hombre se veía obligado a realizar una actividad física de forma continuada. Actualmente las cosas han cambiado y encontramos a muchas personas, que por su actividad diaria, prescinden por completo del ejercicio físico. No obstante, todos los profesionales de la salud recomiendan practicar actividad física. ¿Por qué? ¿Qué beneficios aporta al organismo a la práctica deportiva? La respuesta la encontrarás a continuación.

1. ¿Qué es la condición física?

Muchas veces, nuestro organismo se fatiga por el constante esfuerzo a que es sometido. ¿Quién no ha tenido la sensación al final de un día de estar completamente cansado? La capacidad de superar ese cansancio depende de la llamada condición física. La condición física es un estado que permite a la persona poder desarrollar una actividad física con energía, eficacia y sin que se note el cansancio. Una buena condición física permitirá realizar un mayor número de actividades, con mayor eficacia y durante más tiempo, además de prevenir enfermedades y asegurar un buen estado de salud. Por el contrario una mala condición física repercute negativamente en la realización de nuestras actividades diarias. Puede incluso, si el nivel es muy bajo, traspasar el umbral de salud y entrar en el de enfermedad, por un malfuncionamiento de los diferentes aparatos y sistemas del cuerpo humano.

2. Componentes de la condición física

La condición física es la suma de cada una de las cualidades coordinativas y físicas de la persona.

a) <u>Las cualidades físicas</u>

Las capacidades físicas determinan la cantidad de movimiento; es decir las responsables de que un movimiento se pueda hacer con fuerza, con rapidez, durante mucho tiempo, etc. dependen de las capacidades orgánico-musculares de la persona, y son la resistencia, la fuerza, la velocidad y la flexibilidad.

Las cualidades físicas son:

Resistencia: Es la capacidad del organismo de aguantar una actividad física durante un determinado tiempo hasta llegar a la fatiga.

Fuerza: es la capacidad de vencer una resistencia a través de la contracción de nuestros músculos.

Velocidad: Es la capacidad de realizar un movimiento lo más rápido posible.

Flexibilidad: es la capacidad que permite a las articulaciones realizar un recorrido lo más amplio posible.

b) <u>Cualidades Coordinativas</u>

Las capacidades coordinativas determinan la calidad del movimiento; es decir son las responsables de que un movimiento se realice de forma armónica, con un ritmo determinado, buscando el equilibrio, etc.

Las cualidades coordinativas son **el equilibrio y la agilidad.**

3. Factores que inciden en la condición física.-

a) El ejercicio físico ayuda a aumentar el nivel de nuestras cualidades físicas. Por ello es recomendable que hagamos cualquier actividad física durante el tiempo de ocio.
b) El sedentarismo disminuye la condición física

c) Una correcta alimentación permite al cuerpo humano funcionar mejor. Una dieta desequilibrada provoca trastornos en la condición física y en la salud

d) Consumo de drogas. Por sus efectos nocivos, cualquier tipo de droga, el alcohol, tabaco, etc. Inciden negativamente en la condición física.

e) Descanso. Todo trabajo, todo ejercicio físico necesita su correspondiente descanso. Es necesario respetar un tiempo mínimo de sueño y aprovechar para relajarnos en los espacios libres del día. Así, nuestro cuerpo se recuperará y será posible empezar otra actividad. Pero ¡cuidado! No debemos confundir descanso con sedentarismo.

f) Las cualidades psíquicas. Para desarrollar la condición física son necesarias cualidades psíquicas como la voluntad, confianza en uno mismo, autoestima, buen estado de ánimo, etc.

g) Edad: La condición física va aumentando al mismo tiempo que la persona se va desarrollando, hasta llegado un punto en el que va disminuyendo. Todos los factores comentados anteriormente tienen una importancia determinada para la condición física. Si los tienes en cuenta e intentas llevar una vida sana y ordenada, tu condición física se mantendrá a un alto nivel. Por el contrario, si no los respetas tu condición física empeorará progresivamente y con ella tu calidad de vida