

BENEFICIOS DEL DEPORTE

La realización regular y sistemática de una actividad física ha demostrado ser una práctica sumamente beneficiosa en la prevención, desarrollo y rehabilitación de la salud, así como un medio para forjar el carácter, la disciplina, la toma de decisiones y el cumplimiento de las reglas beneficiando así el desenvolvimiento del practicante en todos los ámbitos de la vida cotidiana.

En la actualidad parece existir evidencia suficiente que pruebe que aquellos que llevan una vida físicamente activa pueden obtener una larga lista de beneficios para su salud:

- Disminuye el riesgo de mortalidad por enfermedades cardiovasculares en general y en especial de mortalidad por cardiopatía isquémica en grado similar al de otros factores de riesgo como el tabaquismo.
- Previene y /o retrasa el desarrollo de hipertensión arterial, y disminuye los valores de tensión arterial en hipertensos.
- Mejora el perfil de los lípidos en sangre (reduce los triglicéridos y aumenta el colesterol HDL).
- Mejora la regulación de la glucemia y disminuye el riesgo de padecer diabetes no insulino dependiente.
- Mejora la digestión y la regularidad del ritmo intestinal.
- Disminuye el riesgo de padecer ciertos tipos de cáncer, como el de colon, uno de los más frecuentes y sobre el que al parecer existe mayor evidencia.
- Incrementa la utilización de la grasa corporal y mejora el control del peso.
- Ayuda a mantener y mejorar la fuerza y la resistencia muscular, incrementando la capacidad funcional para realizar otras actividades físicas de la vida diaria.
- La actividad física y de forma especial aquella en la que se soporta peso, es esencial para el desarrollo normal del hueso durante la infancia y para alcanzar y mantener el pico de masa ósea en adultos jóvenes.
- Ayuda a conciliar y mejorar la calidad del sueño.
- Mejora la imagen personal y permite compartir una actividad con la familia y amigos. Ayuda a liberar tensiones y mejora el manejo del estrés.
- Ayuda a combatir y mejorar los síntomas de la ansiedad y la depresión, y aumenta el entusiasmo y el optimismo.
- Ayuda a establecer unos hábitos de vida cardiosaludables en los niños y combatir los factores (obesidad, hipertensión, hipercolesterolemia, etc.) que favorecen el desarrollo de enfermedades cardiovasculares en la edad adulta.
- Ayuda a controlar y mejorar la sintomatología y el pronóstico en numerosas enfermedades crónicas (Cardiopatía isquémica, Hipertensión arterial, Enfermedad pulmonar obstructiva crónica, Obesidad, Diabetes, Osteoporosis, etc.).
- Disminuye la mortalidad tanto en adultos jóvenes como en los de mayor edad, siendo incluso menor en aquellos que tan sólo mantienen un nivel de actividad física moderado que en los menos activos o sedentarios.

Indudablemente el ejercicio físico regular nos permite desde el punto de vista psicológico afrontar la vida con mayor optimismo y mejor disposición, a la vez que socialmente es un medio de integración en distintos grupos humanos.

Se ha determinado que quienes practican en forma regular cualquier ejercicio o actividad física, tienen una mejor respuesta ante la depresión, angustia, miedo y decepciones, y por otro lado, se fortalecen ante el aburrimiento, tedio y cansancio.

El fortalecimiento de la imagen del propio cuerpo y el concepto personal fortalecen la voluntad en la persistencia de mejorar y le ofrece a la persona, una sensación de realización, independencia y control de su vida, a la vez que se estimula la perseverancia hacia el logro de fines.

La participación en actividades físicas y deportes, puede provocar emociones negativas como miedo, agresión, ira, y así mismo, puede proporcionar al participante las herramientas para hacerle frente, aprendiendo a controlar sus emociones.

El deporte es una forma de aprender a vivir, al enfrentarse a su parte negativa en forma cívica, en la lucha no solamente con los demás, sino consigo mismo, con nuestras apetencias, defectos y virtudes.

El deporte permite que las personas como entes individuales tengan la vitalidad, el vigor, la fuerza, la energía fundamental para cumplir con su deber en el ámbito social en que se desenvuelven. En las competencias se produce un proceso de enseñanza-aprendizaje en equipo, de la necesidad de ayuda, del cumplimiento de las reglas y el respeto por el contrario, de la subordinación de los triunfos y galardones individuales por el buen nombre y el triunfo del equipo. Quien practica un deporte en forma organizada es una persona optimista, persistente en la lucha por el logro de sus metas, que muestra respeto mutuo, honradez y sentido de responsabilidad.

Los beneficios para un niño que practique un deporte son muchos:

- 1-Ingresa el niño en la sociedad
- 2-Le enseña a seguir reglas
- 3-Le ayuda a superar la timidez
- 4-Frena sus impulsos excesivos
- 5- Le hará más colaborador y menos individual
- 6- Le hará reconocer y respetar que existe alguien que sabe más que él.
- 7- Produce un aumento generalizado del movimiento coordinado
- 8- Expansiona sus posibilidades motoras
- 9- Aumenta su crecimiento
- 10- Puede corregir posibles defectos físicos
- 11- Potencia la creación y regularización de hábitos
- 12- Desarrolla su placer por el movimiento
- 13- Estimula la higiene y la salud
- 14- Le enseña a tener responsabilidades.

Todos los niños aprenden a caminar, correr y saltar, pero si se favorece la actividad física en edades tempranas, caminarán con más gracia, correrán más rápido y saltarán más alto. Y eso les encanta. Conocen su cuerpo y saben hasta dónde pueden llegar. Y con un poco más de ayuda, materiales adecuados y algo de entrenamiento, las posibilidades que tienen para jugar, hacer ejercicio y divertirse son muchísimas... y los beneficios para su salud, innumerables.

El deporte es mucho más que la simple actividad física y, si se enseña de una forma apropiada y acorde a los intereses de nuestro hijo, puede convertirse en un hábito muy favorable para él. Los padres debemos ser conscientes de que los niños que no practiquen deporte durante la infancia probablemente tampoco lo harán durante la vida adulta.

El ejercicio físico de los párvulos suele llevarse a cabo con miras al desarrollo de la psicomotricidad, la coordinación y el compañerismo. Desde los 3 a los 6 años, nuestros hijos están en la edad del juego y de la gimnasia de imitación, pero su cuerpo todavía no está preparado para soportar ningún ejercicio de potenciación muscular. La actividad física de este periodo estará dominada por el juego y debe:

- Poner énfasis en adquirir soltura, agilidad, equilibrio, fuerza...
- Evitar la competitividad y potenciar el compañerismo y la lealtad hacia todos los miembros del grupo.
- Inculcar desde el principio que lo importante es practicar un deporte, no ser un campeón.
- Divertir.

Los **beneficios del deporte en la salud de nuestro hijo** pueden ser múltiples:

Beneficios físicos del deporte

- Aumenta la resistencia cardiovascular: previene la aparición de enfermedades cardiovasculares.
- Mejora la resistencia y la fuerza muscular: previene las lesiones musculares.
- Aumenta la flexibilidad: nuestro hijo será más ágil, más rápido y tendrá menor riesgo de torceduras.
- Potencia el conocimiento del propio cuerpo.
- Ayuda a desarrollar mejor y más rápidamente las capacidades de coordinación.
- Aporta el control de un alto nivel de movimientos básicos