

Dame un motivo para ejercitar mi cuerpo sin necesariamente ser un deportista de alto rendimiento

Kelly Ghisleine Milán Corsino^{1*}

¹Atleta Mexicana especializada en pruebas de fondo, equipo de entrenamiento y acondicionamiento físico: KairosTri. *Correspondencia: kell.milan.10@gmail.com

Resumen

Es conocido que hacer ejercicio y tener una dieta balanceada es esencial para vivir sanamente, sin embargo, en nuestro país no somos conocidos por tener esa cultura precisamente. En este artículo se presenta un motivo y más de una razón lógica y fundamentada, de la importancia del ejercitarse y evitar algunos padecimientos o enfermedades físicas y mentales, y en todo caso si ya se padece de algún tipo de enfermedad, tener una vida más llevadera. Sin embargo, podemos cambiar esas estadísticas tanto de niños, adultos y ancianos, ¿pero que es más importante? ¿cambiar una estadística o una vida?. Bien, nos interesa que cambiemos nuestras vidas y después vendrán las estadísticas, no diremos que ejercitarnos salvará nuestras vidas de los problemas cotidianos, pero demostraremos que tan importante tiene el pararte y salir a caminar, como por ejemplo empezar a trabajar con esa depresión que viene y va o que incluso llegó pero que no se ha ido, tener un pretexto para comer esos taquitos sin remordimiento, acudir por una revisión de rutina al doctor y no por obligación, empezar un camino de beneficios que trae desde el interior al exterior, física y mentalmente sin ser un deportista de alto rendimiento.

Palabras clave: Dieta, cultura, enfermedades mentales, deportista de alto rendimiento, depresión, rutina.

Abstract

Give me a reason to exercise my body without necessarily being a high-performance athlete.

It is known that exercising and having a balanced diet is essential to live healthy, however in our country we are not known for having that culture precisely. This article presents a reason and more than one logical and well-founded reason of the importance of exercising and avoiding some ailments or physical and mental illnesses, and in any case if you already suffer from some type of illness, have a more bearable life. However, we can change those statistics for both children, adults and the elderly, ¿but what is more important? ¿change a statistic or a life? Well, we are interested in changing our lives and then the statistics will come, we will not say that exercising will save our lives from daily problems, but we will show how important it is to get up and go for a walk, such as starting to work with that depression that comes and it goes or that it even came but hasn't left, to have an excuse to eat those taquitos without remorse, to go for a routine check-up at the doctor and not out of obligation, to start a path of benefits that brings from the inside to the outside, physical and mentally without being a high performance athlete.

Key words: Diet, culture, mental illness, high-performance athlete, depression, routine.

Introducción

Este artículo surge por la inquietud que ha venido naciendo de un segmento de personas las cuales han sufrido problemas de salud en las que en todas las recetas vienen acompañadas de un “haga ejercicio”, “ejercítese”, por parte del médico, otro segmento de personas es el que quiere prevenir el tener ese tipo de enfermedades, otro segmento es el que por moda se está ejercitando sin tener un instructor, y otro segmento es el que ya tienen la cultura de realizar actividad física (1).

En presente trabajo se enfoca a los tres primeros segmentos ya que mucha gente tiene la intención, pero eso no lo es todo, con tener la intención no prevenimos, o bajamos esos kilos demás, o simplemente no nos mantenemos saludables. Si bien es cierto que el ejercicio es parte de mantener una vida saludable es importante destacar que la alimentación que llevemos contribuye mucho a que el cuerpo este saludable (2).

En la sociedad se tiene la idea errónea que hacer ejercicio es extremadamente agotador y que se tiene que hacer en grandes cantidades para cumplir con lo que nos señaló el médico. Cuando se realiza ejercicio paulatinamente, poco a poco el cuerpo lo agradece, y la mente se va entrenando, lo que ha permitido explicar algunos métodos y comparativas entre personas que tiene una vida sedentaria, personas que realizaron deporte de alto rendimiento y en la actualidad realizan un deporte recreativo, y quien realiza deporte como alto rendimiento. Siendo importante contar con un instructor para empezar a ejercitarnos y evitar alguna lesión, hay entrenamientos para todo tipo de cuerpo (3). La finalidad de este trabajo es destacar la importancia que tiene que las personas se “paren de su cama o sillón”, haga un espacio en su rutina diaria ya sea de trabajo o estudios y comience por mover su cuerpo desde lo más sencillo hasta lo que sea su voluntad de meta alcanzar, resaltándose que no es necesario pasar horas y horas haciendo ejercicio, y que el método hormiga es muy funcional.

Materiales y métodos

Participaron 40 individuos a los cuales se les aplicó una entrevista (incluyó información referente a datos sociodemográficos) y que refirieron tener diferentes rutinas (n=20) y quienes refirieron tener rutinas similares (n=20) con la finalidad de realizar la comparativa, para destacar los beneficios que trae a la vida personal e interpersonal, asimismo entrevistamos a profesionales de la salud, deportistas retirados y activos, que han estado en

los procesos de empezar desde cero hasta mantener el deporte como parte de su vida.

Para analizar lo efectivo que resulta la práctica de ejercicio durante una etapa de estrés, se evaluó a personas que trabajan 8 horas con dos horas de comida y que son nulas las actividades deportivas en su vida, asimismo personas que trabajan 8 horas con dos horas de comida, pero realizan con regularidad alguna actividad física. Para hacer esta comparación se les aplicó una entrevista la cual proporcionaría datos referentes a su estado de salud mental y salud, además se les aplicaron ejercicios básicos para medir su fuerza y movimientos motrices.

Las pruebas físicas se realizaron con 24 horas de descanso físico previas para tener un resultado óptimo y para medir sus presiones arteriales se ocupó un tensiómetro.

La primera prueba fue la de Cooper, prueba de resistencia que consiste en recorrer la mayor distancia posible a velocidad constante durante un lapso de 12 minutos, funcionando como evaluación de la capacidad aeróbica.

La segunda prueba fue la de Ruffler-Dickson, que consiste en medir las pulsaciones en tres momentos diferentes durante un minuto.

P1: Antes de iniciar la actividad física, con el organismo aún en reposo, puede ser de pie o sentado.

P2: Apenas finalizada la actividad física, inmediatamente después de finalizados los ejercicios.

P3: Después de un minuto de recuperación, se descansa un minuto a partir de la P2 y se determina nuevamente.

El ejercicio que se realizó posterior a la primera valoración (P0) fueron 30 sentadillas en 45 segundos. Para las mujeres, fueron 20 en 30 segundos. Es importante aclarar que el número es el mínimo que se debe lograr en ese tiempo. Es decir, si se cumplen con las 30 antes de los 45 segundos, hay que seguir hasta alcanzar el tiempo establecido.

La tercera prueba aplicada fue la de Burpee, para realizar el ejercicio se realizó posición inicial en cuclillas (o sentadillas), se colocaron las manos en el suelo y se mantuvo la cabeza erguida. Después se desplazaron las piernas hacia atrás con los pies juntos y se hizo flexión de pecho (también conocida como flexión de codos). Aquí se mantuvo la espalda recta y tocó el suelo con el pecho.

A continuación, se recogieron las piernas para volver a la posición inicial. El movimiento debe ser fluido, por lo que es importante trabajar la coordinación. Por último, desde la posición inicial se levantó todo el cuerpo de un salto vertical elevando las manos, dando una palmada por encima de la cabeza. Siendo importante amortiguar la caída y aterrizar de la manera más suave posible, con las puntas de los pies. Después se vuelve a la posición de cuclillas para repetir el ejercicio.

Se utilizó la prueba de t de Student para determinar si existía diferencia significativa en los valores de las distancias recorridas de los grupos estudiados (Software Instant 2.0).

Resultados

Se obtuvieron los datos de las pruebas físicas, donde se consideró la edad, el tiempo, la distancia máxima recorrida y sus frecuencias cardiacas, presentándose los valores promedio de las diferentes variables que se cuantificaron. En la tabla 1 se muestran los datos de los participantes que indicaron no realizar ningún tipo de ejercicio y trabajan ocho horas con dos horas de comida. En la tabla 2 se presentan los datos de los participantes que refirieron realizar actividad física recreativa frecuentemente. La comparación entre los valores promedio de las distancias recorridas entre los grupos evaluados mostro diferencia significativa (P<0.05) con una tendencia respecto a que la práctica frecuente de actividad física se relaciona a una mejor condición física en ambos sexos.

Tabla 1. Datos de los participantes que no realizar actividad física.

Sexo	Edad	Tiempo	Distancia	Presión arterial en reposo	Presión arterial post actividad física
Masculino (n=10)	34*	12 minutos	1,300 metros*	123/77*	134/83*
Femenino (n=10)	29*	12 minutos	1,500 metros*	118/73*	126/74*

* Valores promedio.

Tabla 2. Datos de los participantes que si realizan actividad física.

Sexo	Edad	Tiempo	Distancia	Presión arterial en reposo	Presión arterial post actividad física
Masculino (n=10)	31*	12 minutos	2,100 metros*	117/74*	118/72*
Femenino (n=10)	26*	12 minutos	2,400 metros*	90/67*	106/61*

* Valores promedio.

Se observó una tendencia a favor entre los participantes que presentan un estilo de vida más “relajado o con buen humor” y que refirieron realizar actividad física de manera recreativa (correr, caminar, caminar con su perro, yoga, levantamiento de pesas, entre otros), refiriendo que su nivel de estrés es mínimo y tiende a no incrementar. Por el contrario, los participantes que refieren no realizar ejercicio mostraron experimentar más estrés y no tener

como canalizarlo. Refiriendo que solo les mejora el ánimo si es un día libre o bien asisten a alguna convivencia.

Discusión

No se recomienda aseverar que el ejercicio lo hace todo y que sea la cura a nuestros problemas, es una parte esencial para mantener nuestro cuerpo en buenas condiciones ya que un bienestar consiste en un todo conformado por

varias partes, como lo es una alimentación adecuada, el llevar un control de la salud mental, el círculo de personas que nos rodean y las buenas prácticas personales en general.

Entre las respuestas obtenidas del grupo que no realiza actividad física resalta el que no solo mentalmente se pueden llegar a sentir agotados, sino que también físicamente experimentan el “síndrome del Godínez” como son la colitis y/o gastritis, los cuales son muy comunes en un trabajo de oficina, y que los que son activos físicamente no se salvan de presentar dichos síntomas, pero la diferencia es que lo experimentan con menor impacto.

Flores *et al.*, (2021) en su estudio mostraron que el 58.8% de varones presentaron actividad física baja, en comparación con las mujeres 41.1%, el 91.9% muestran estrés por presión laboral, los varones presentan mayor tendencia al sobrepeso 67.5%, en comparación con las mujeres 32.4% y obesidad grado II 33.9%. Se determina la relación entre las variables actividad física, estrés y el índice de masa corporal con un Rho de Spearman inversamente proporcional de -0,183 y -0,204 (4).

Por su parte, Teixeira *et al.*, (2016) comentan que el evaluar si la actividad física regular afecta a los niveles de autoestima y depresión mostró que las personas que practican actividad física revelan altos niveles de autoestima y niveles de depresión más bajos. Encontrándose que la autoestima disminuye con la edad, mientras que los síntomas depresivos aumentan. El sexo, el estado civil, la educación y la institucionalización alcanzaron significación estadística en la escala de autoestima, siendo las personas mayores de sexo masculino, con pareja, con mayores niveles de educación y no institucionalizada los que reportaron niveles más altos. Estableciéndose que a medida que aumenta la frecuencia con la que se practica actividad física, se incrementan las puntuaciones obtenidas en los niveles de autoestima, mientras las puntuaciones en depresión disminuyen. En cuanto a la relación entre la autoestima y la depresión, hay una correlación negativa con poco efecto (5).

Considerando otros factores que pueden influir en la calidad de vida tenemos que las personas que viven en grandes urbes cuentan con elementos culturales que difícilmente están incorporados en las intervenciones de educación para la salud. Tal y como lo mostro Fernández *et al.*, (2018) teniendo como objetivo identificar los elementos clave en el diseño de estrategias culturalmente competentes para mejorar las sesiones de educación en

salud, práctica de actividad física y alimentación en un estudio cualitativo, exploratorio y descriptivo realizado en la Ciudad de México. Donde se utilizó la técnica de grupos focales, y su guion temático incluyó: a) causas de la enfermedad, prevención y tratamiento; b) elementos para prevenir la enfermedad: dieta y actividad física; c) motivaciones para participar en una intervención que prevenga las enfermedades crónicas no transmisibles desde su contexto cultural; y d) barreras y facilitadores. Destacando que uno de los impedimentos de mayor peso es la falta de tiempo para acudir a sesiones de educación en salud, la práctica de actividad física, la preparación y consumo de alimentos saludables. Dentro de los grupos, obesidad y sobrepeso no se perciben como un factor importante para el desarrollo de enfermedades crónicas no transmisibles. Proponiendo incorporar elementos tanatológicos y logoterapéuticos en las intervenciones con el fin de dar sentido de vida a la salud (6).

Conclusión

El realizar ejercicios básicos y la aplicación de cuestionarios permitió demostrar como ejercitarse de manera recreativa y no profesionalmente trae beneficios a la salud física y mental, y de cómo el manejo de su estrés hacia ciertas situaciones puede diferenciarse entre las personas activas físicamente y las que son sedentarias.

Recomendamos ampliamente empezar a caminar 15 minutos, comenzar a bajar la ingesta de alimentos procesados y ante todo si se tiene la oportunidad acudir con regularidad al doctor para tener un registro del seguimiento de nuestra salud e indicaciones respecto a un análisis personalizado y no dejar de lado nuestra salud mental. Considerando también estrategias que transiten de la promoción de la salud hacia el desarrollo humano, que integren elementos de manejo efectivo del tiempo, inteligencia emocional, aumento de la autoestima y estrategias familiares de colaboración. Haciendo hincapié que la actividad física realizada de manera sistemática es la piedra angular frente a las enfermedades, sin olvidar que gracias a nuestro cuerpo podemos realizar las actividades del día a día.

Referencias

1. Collipal LE, Godoy BMP. Representaciones sociales de la obesidad en jóvenes preuniversitarios y universitarios. *International Journal of Morphology* 2015; 33(3): 877-882.
2. Aguilera VMA, Torres LTM, Rodríguez GRM, Acosta FM. Dimensiones culturales del concepto de salud en

trabajadores jubilados de Guadalajara, México. Hacia la Promoción de la Salud 2010; 15 (2): 13-22.

3. Barrientos-Pérez M, Flores-Huerta S. ¿Es la obesidad un problema médico individual y social? Políticas públicas que se requieren para su prevención. Boletín Médico del Hospital Infantil de México 2008; 65 (6): 639-651.

4. Flores PA, Coila PD, Ccopa SA, Yapuchura SCR, Pino VYM. Actividad física, estrés y su relación con el índice de masa corporal en docentes universitarios en pandemia. Comuni@cción 2021; 12 (3): 175-185.

5. Teixeira CM, Nunes FMS, Ribeiro FMS, Arbinaga F, Vasconcelos-Raposo J. Atividade física, autoestima e depressão em idosos. Cuadernos de Psicología del Deporte 2016; 16 (3): 55-56.

6. Fernández AMA, López OM, López LE, Gutiérrez RD, Martínez PA, Pantoja MCA. Educación en salud, práctica de actividad física y alimentación en grandes urbes: perspectiva de los usuarios. Revista de la

Universidad Industrial de Santander-Salud 2018; 50 (2): 116-125.

Como citar este artículo:

Milán CKG. Dame un motivo para ejercitar mi cuerpo sin necesariamente ser un deportista de alto rendimiento. *Körperkultur Science 2023; 1(1): 24-28.*



Körperkultur Science

Recibido: julio 2022

Aceptado: septiembre 2022