

## LO SOCIAL, LA SEGURIDAD Y EL DEPORTE COMO ESTILO DE VIDA

Por: Marco Antonio Ramírez Mobarec

Estimados lectores

Hablar de lo deportivo, recreativo y de la condición física, es poder llegar a saber qué es en realidad la resistencia física, y obviamente que es el de realmente el poder llegar a conocer una de las capacidades muy importantes que determinan la condición física de cada persona y también de los deportistas.

Es un gran parámetro y que se suma a los de fuerza, velocidad, y flexibilidad, además junto a estas aparecen también todas las que están con mucha importancia estructuradas y basadas en excelentes procesos de regulación del sistema nervioso central, y dentro de este importante grupo, se incluyen y se suman la excelente coordinación, el buen equilibrio y la agilidad.

Un buen rendimiento físico en las personas y además en lo deportivo y en en cualquier disciplina y modalidad va siempre ligado a un correcto desarrollo de estas cualidades.

Como también podemos mencionar que la resistencia en el área de la educación física, es una capacidad que gana bastante relevancia en muchos deportes, y principalmente como en el atletismo o el ciclismo por mencionar algunas de gran importancia.

La resistencia como una condición física es la capacidad que adquiere una persona y obviamente que también un deportista para mantener su esfuerzo de manera eficaz durante el mayor tiempo posible, y además manteniendo una excelente capacidad aeróbica.

También lo podemos expresar de otro modo, y sería el tiempo que se puede soportar tanto fisiológica, mental y psicológicamente una acción de una persona o un deportista, manteniendo un gran estado de resistencia ante un nivel elevado de cansancio o fatiga.

Muy a menudo se vincula con un concepto psicofísico, pues el rendimiento no solo se ve afectado por la parte física.

Como lo es también el aspecto mental, y que también juega un papel muy importante, en forma especial en esfuerzos de larga duración.

También por otro lado, la resistencia al hacer alguna actividad, como correr o al subirse a una bicicleta, no se relaciona únicamente con el tiempo en el que se hace la actividad o deporte soportando ese nivel de cansancio o fatiga, sino que también al periodo de recuperación.

Todas las personas que continuamente entrenan la resistencia como condición física, son también las que se recuperan mejor de los esfuerzos realizados en todas las áreas y también en los de carácter deportivos prolongados en el tiempo.

En la capacidades, hay bastantes criterios para poder clasificar estas capacidades físicas, pero si atendemos principalmente al tipo de vía energética dominante, podemos hablar de sin duda alguna de resistencia aeróbica y anaeróbica.

La ya conocida resistencia aeróbica, es la capacidad de soportar el cansancio o la fatiga a través de esfuerzos aeróbicos.

Esto quiere decir que es, el oxígeno disponible en la sangre es suficiente para cubrir las necesidades energéticas a necesitar.

Esta gran capacidad está total y directamente relacionada con el consumo de oxígeno, y la cantidad

de este elemento que se obtiene a través de la respiración para posteriormente ser distribuido a todos los músculos.

El segundo tipo de resistencia es la capacidad anaeróbica, y la cual es la de realizar una actividad física intensa sin la presencia de mucho oxígeno en nuestros músculos, y es la que permite prolongar el ejercicio durante unos segundos antes que tener que parar o de bajar la intensidad.

En todos estos casos, la demanda de oxígeno es tan alta por la intensidad del ejercicio y del esfuerzo que se produce una deuda de oxígeno, es decir, no se obtiene todo el oxígeno necesario.

Una de las consecuencias de este proceso, es que los músculos no obtienen los nutrientes suficientes y la capacidad de contracción se limita, además se producen procesos anaeróbicos para la obtención de energía.

También están las reacciones que son la glucólisis anaeróbica, lo que lleva a obtener energía sin oxígeno, y el deshecho final es el ácido láctico, que es una sustancia tóxica para el organismo.

Los esfuerzos no se pueden mantener por un tiempo prolongado, ya que alrededor y entre los 30 segundos y los tres minutos desde el inicio de este esfuerzo ya comienza a acumularse el ácido láctico.

Siempre es muy importante estar bajo una supervisión médica y realizar todas las actividades de forma responsable.

Bueno, mis estimados lectores, es por lo anteriormente expuesto, que es de vital importancia el de seguir recuperando todos los espacios para crear y fomentar la actividad física de forma responsable y con las personas que realmente sean las idóneas y que tienen la experiencia para llevar a cabo dichas actividades que suelen llegar a ser de carácter masivo, y ya se han realizado actividades recreativas y deportivas en lo que va de éste año en donde niños y niñas pudieron disfrutar de una gran velada deportiva, y les puedo también mencionar desde ya, que además se comenzó a preparar y coordinar una nueva actividad también de carácter masivo y familiar, y que muy pronto ya se darán a conocer todos los detalles e información para que la ciudadanía pueda participar de un gran evento que se está nuevamente recuperando y con mucho más fuerza y que marcó un hito en la historia del deporte en la Provincia de Melipilla.

Como primicia les puedo adelantar que es un evento atlético familiar y en donde sin duda alguna estarán presentes nuestros grandes exponentes de Melipilla y de la Provincia en general, además de poder volver a contar con la presencia de grandes exponentes del atletismo nacional e internacional y de alto rendimiento.

Melipilla ha tenido bastantes cambios muy positivos en éstos últimos meses en todo orden de cosas, y también creo firmemente que se seguirá por esa senda que lo único que hace, es mejorar la calidad de vida, mejorar la salud mental y principalmente la tan ansiada seguridad que toda una comunidad desea con tanto anhelo.

Vamos por más, vamos que se puede..!

Hasta la próxima semana  
Marco Antonio Ramírez Mobarec Asesor/Especialista