Día Nacional del Deporte: Explican cómo impacta el ejercicio en el cuerpo humano

Director de la Escuela de Educación Física de la PUCV indicó que existen beneficios en salud mental, prevención de enfermedades cardiovasculares, concentración y rendimiento en tareas diarias.

El sábado 6 de abril se conmemora el Día Nacional del Deporte para el Desarrollo y la Paz establecido por la Organización de las Naciones Unidas (ONU) para reconocer la importancia del deporte y actividad física en la vida de las personas, su desarrollo y bienestar personal.

Fernando Rodríguez, director de la Escuela de Educación Física de la Pontificia Universidad Católica de Valparaíso, indicó que los beneficios de realizar actividad física impactan tanto en la salud mental como en niveles metabólicos del cuerpo humano.

“Vamos a encontrar beneficios relacionados con la salud mental, cognitivos y también fisiológicos. Es posible disminuir una serie de factores de riesgo, principalmente las enfermedades cardiovasculares, la reducción del colesterol, los triglicéridos, los niveles de glicemia en sangre y además la hipertensión”, dijo el académico.

Agregó que la actividad deportiva tiene incidencia en la salud mental y en el rendimiento cognitivo ligado a la memoria, concentración y productividad de la persona en el ámbito laboral o académico.

En este sentido, el docente recomendó ejercitarse con intensidad definida para aprovechar cada movimiento. “En el caso de los niños, por ejemplo, tienen que hacer al menos 60 minutos de actividad física de intensidad moderada y vigorosa para obtener justamente todos estos beneficios. En adultos son entre 150 minutos (2,5 horas) a 300 minutos a la semana (5 horas) del mismo tipo de actividad física, sumando siempre ejercicios de fuerza que se deben realizar dos a tres veces por semana”, explicó.

Para los adultos mayores, el académico sostuvo que “el ejercicio debe estar enfocado tres veces a la semana en el fortalecimiento muscular que es lo que más beneficios tiene para ellos, por sobre la disminución de la masa grasa. Hay que fortalecer músculos y huesos. Es necesario disminuir la prevalencia de osteoporosis en la adultez mayor o de dependencia física cuando se va deteriorando el sistema osteoesquelético”, finalizó el profesor PUCV.