PROPÓSITO:

El fin en mente es desarrollar destresas motrices para elevar el nivel de resistencia

MOTIVACIÓN:

EXPLICACIÓN:

Beneficios de la resistencia en la salud

En el artículo publicado anteriormente vimos la relación entre la condición física y la salud de una forma global, y hablamos de las diferentes cualidades sobre la resistencia en la salud. En el presente artículo, hablaremos de una de estas capacidades físicas, la resistencia, y de cómo el entrenamiento de la misma puede producir beneficios considerables en la salud.

La resistencia es la capacidad física y psicológica que tenemos para soportar la fatiga durante esfuerzos prolongados y de recuperarse rápidamente una vez concluidos. Existen diferentes tipos y clasificaciones de la resistencia, nosotros definiremos dos. Según criterios metabólicos distinguiremos entre resistencia aeróbica y anaeróbica.

La resistencia aeróbica son aquellos esfuerzos continuos, que suelen estar caracterizados por movimientos cíclicos, como son correr, nadar, patinar o esquiar, entre otros. La obtención de energía se produce mayoritariamente por procesos aeróbicos, se utiliza el oxigeno para obtener energía procedente del glucógeno y las grasas, y se obtiene como deshecho $H2O$ y $CO2$, mediante esta reacción se obtiene mucha energía y se denomina glucolisis aeróbica.

La resistencia anaeróbica por el contrario utiliza procesos anaeróbicos para la obtención de energía debido a que los esfuerzos son de mayor intensidad y menor duración. Para obtener energía de forma más rápida nuestro metabolismo no puede obtenerlos de forma aeróbica. Este proceso se denomina glucólisis anaeróbica, la obtención de energía se produce sin oxígeno y produce como deshecho ácido láctico, que es una sustancia toxica para nuestro organismo (por ello recomendamos que en caso de realizar entrenamientos anaeróbicos, terminéis la sesión haciendo unos minutos de carrera continua a baja intensidad para reutilizar el acido láctico producido).

¿Cuáles son los beneficios de la resistencia en la salud?

Una vez definidos los dos tipos de resistencia, a continuación hablaremos de las adaptaciones que se producen en nuestro organismo y de los beneficios que se obtienen del entrenamiento de resistencia. Como resultado de la práctica regular de la resistencia se obtienen los siguientes beneficios:

- Hipertrofia cardíaca (aumento del tamaño del corazón debido al aumento de su masa muscular).
- Aumento de la capacidad del corazón.
- Descenso de la tensión arterial.
- Mejora de la circulación (prevención de varices).
- Incremento del número de glóbulos rojos.
- Aumenta la capacidad pulmonar.
- Mejora el metabolismo de las grasas y disminuye el nivel de las mismas en sangre.

- Aumenta el VO2max (consumo máximo de oxigeno)
- Mejora el sistema inmune.
- Sirve como prevención y tratamiento de enfermedades cardiovasculares, diabetes, obesidad, alzehimer, depresión, ansiedad y determinados tipos de cáncer.

Por todo esto, recomendamos que incluyáis en vuestros programas de entrenamiento sesiones de resistencia. Según muchos estudios científicos, con 30 minutos de actividad física todos o casi todos los días se obtienen mejoras significativas. Además, no importan tanto si son seguidos como si son fraccionados en sesiones de 10 a 15 minutos, lo que importa es el volumen total del día, por lo que no hay excusas para sacar tiempo a la hora de entrenar.

Paralelamente a ello, es imprescindible contar con un servicio especializado en Fisioterapia y Rehabilitación, para compensar posibles cargas de entrenamiento y evitar, en la medida de lo posible, perder el ritmo por problemas físicos derivados. Además, antes de empezar con altas cargas de esfuerzos físicos, debemos realizarnos una Exploración y Evaluación Biomecánica, para conocer bien el estudio de nuestra pisada y dado el caso, realizarnos unas plantillas podológicas individualizadas. Las plantillas son aparatos ortésicos especiales para tratar diversas alteraciones del pie ayudando a corregir una función anormal durante la marcha.

EJERCICIOS:

Realizar los siguientes ejercicios de resistencia tomar evidencia y hacer un resumen del articulo

Beneficios de la resistencia en la salud

EVALUACIÓN:

BIBLIOGRAFÍA: