

Artículo de opinión

Cultura Teológica

Lic. Andrés Felipe Rivera

Edwin Fernando Avendaño Buitrago

Santiago David Casas Gordo

Diego Andrés Muriel Díaz

Universidad Santo Tomás

2020- 2

ACTIVIDAD FÍSICA, MEDIO PARA LOGRAR BIEN PERSONAL Y COMÚN

Para hablar de un bien común en nuestra sociedad actual es fundamental establecer ciertos valores morales a los que hoy día se les ha restado importancia y, por ende, debe buscarse la manera de recuperarlos de tal modo que se promuevan comunidades justas y equitativas. Valores como la igualdad, el bienestar, la dignidad, la justicia, la solidaridad, la alteridad, el respeto y el reconocimiento de la persona, entre otros, deben convertirse en acciones reales, incluso, en principios que guíen las voluntades de todos para abrirse a las demás existencias evitando así un individualismo que termine siendo perjudicial para aquello que identificamos como bien común.

En algunas ocasiones, se ignora que a lo que cada uno hace con su vida se le debe restar importancia, siempre y cuando eso «no me afecte»; no obstante, se puede estar ignorando que, pese a no sufrir alguna afectación directa por la conducta de otros, sí puede generarse un daño para quienes le rodean, lo cual puede posteriormente convertirse en una cadena de padecimientos que tarde o temprano llegarán a ocasionar un mal general. «A la muestra un botón» lo que ha acontecido con el Covid-19, virus que ha sido transmitido a miles de personas debido a que quienes se habían vuelto transmisores del mismo, se olvidaron de los cuidados y alertas recomendadas por los ministerios de salud, arguyendo que ellos eran libres y si se llegaban a enfermar, o incluso, a fallecer, era su vida y no la de aquellas, ignorando completamente que su falta de autocuidado terminó lastimando la vida y bienestar de los demás.

El ejemplo dado es solo una muestra de que una acción individualista puede dañar a muchas personas, de ahí que, en lo que concierne a la salud sea fundamental el tema del autocuidado. Cabe decir que, entre las ciencias de la salud, la Cultura Física ha sido una de las que más ha estado buscando la manera de lograr ese bien personal en pro de un bien común, de ahí el propósito de este texto que es precisamente demostrar cómo a través de la actividad física se contribuye al bien de la persona y, por ende, al de los demás. Para lograr lo anterior se presentará la actividad física como medio para alcanzar el bien personal; y a su vez se hará hincapié en el aparte un bien personal en pro del bien común.

Se ve la actividad física como un mecanismo que ayuda al equilibrio de una persona en cuanto a su dimensión y estado psicológico y físico. Una persona que busca un buen estado físico de su cuerpo es una persona que genera e integra en su ser cualidades que permite formar a una mejor persona social.

La actividad física, por lo general, se comprende como todos los movimientos cotidianos que realizamos día a día y que son mecanizados por el cuerpo dado que son muy frecuentes en nosotros, entre los más comunes está subir escaleras, caminar, correr, o cualquier otro movimiento que comprometa todo el cuerpo. Ahora, si habláramos de la práctica de la actividad física para la salud debemos enfocarnos en entrenamientos que aumenten nuestra salud la cual es vital para nuestra integridad individual y relación con el entorno. Es por esto por lo que podemos ver cómo gracias a ese tipo de actividad se pueden encontrar mejoras en la salud de cada persona debido a la realización de esta, por medio de una planeación sistemática de cada uno de los aspectos relevantes al llevar a cabo un plan de entrenamiento deportivo o un plan enfocado directamente a la salud. Es muy importante entender que la mayoría de las enfermedades del mundo contemporáneo se dan debido a unos malos hábitos de vida saludable en el que está comprometido la falta de actividad física. Según (OMS,2020) la cantidad mínima de ejercicio por persona son 60 minutos diarios. Asimismo, ejecutar de buena manera la actividad física logrará mejorar la salud, mantener un equilibrio y, a su vez, prevenir enfermedades crónicas transmisibles y no transmisibles.

Una de esas enfermedades no transmisibles es la obesidad, la cual está determinada por el índice de masa corporal de cada persona (IMC). Si la persona supera el rango de 29.9 kg/m^2 se considera obesa, por lo cual para reducir este IMC es necesario llevar a cabo una pérdida de energía calórica mayor a la que se consume día a día para así comenzar a reducir de una manera saludable el IMC; de esta manera también se puede lograr una mayor metabolización de los lípidos en el cuerpo por lo cual enfermedades coronarias cardíacas también se ven disminuidas tanto en la prevención de estas como en el tratamiento de las mismas. Frente a esto, se ha podido

apreciar que gracias al ejercicio y la actividad física se genera un cambio en los niveles de HDL¹ debido a que estos aumentan y los del LDL² que disminuyen.

Claro está que solo el ejercicio no es suficiente ya que si no se trata de manera adecuada la alimentación y nutrición de la persona los resultados se verán muy lentamente o podría ser inexistentes. A su vez el ejercicio y la actividad física causan cambios en el organismo a nivel químico y metabólico que pueden causar sensaciones de placer y felicidad y un acondicionamiento hacia dichas actividades y así, de esta forma mejorar significativamente la salud tanto física y mental de las personas.

El ejercicio físico ha demostrado tener un impacto positivo con respecto a el fortalecimiento de la autoestima; el aumento de la sensación de control; la mejora de la confianza personal; y una mejora en el funcionamiento mental. En la medida que se vaya incrementando el número de personas que padecen problemas relacionados con ansiedad o depresión, es fundamental buscar la manera de integrar la actividad física a la vida cotidiana, dado que se ha evidenciado cómo el ejercicio físico permite un restablecimiento integral en los seres humanos. De ahí que se relacione al ejercicio físico con la mejora de estos problemas, puesto que son de carácter correlacional más que casual y los efectos tienden a ser más agudos que crónicos. Cabe sostener que luego de una actividad física, las personas se sientan mejor inmediatamente y cuyo efecto suele permanecer por unas horas, mientras la sangre comienza su proceso de enfriamiento. Ahora bien, si esto es así, ¿Qué sucedería si la actividad física hiciese parte de la rutina de las personas? Seguramente, muchos aspectos cambiarían, no sólo los de la persona implicada, sino la de quienes están a su alrededor.

En el momento en que alguien mejore debido a la actividad física, se abre y afectan otras dimensiones y otras personas. Pensemos como ejemplo en un primer momento con los familiares cuidadores cuando deben estar pendientes de aquellos seres queridos que, por falta de un autocuidado, han terminado en cama y se vuelven codependientes, sobre todo en lo que compete a la atención de las necesidades básicas. ¿Acaso no le cambiaría la vida a ese cuidador si su más

¹ Lipoproteínas de alta densidad.

² Lipoproteína de baja densidad.

cercano obtiene mejoría? La calidad de vida de ambos sería más positiva, incluso, se abriría más el campo de la libertad de cada quien.

Bien personal en pro de un bien común.

Como ya se mencionó, temas como la obesidad afectan el bien personal y, a su vez, aunque de manera indirecta, también hay un detrimento del bien común, teniendo en cuenta aspectos como el alto nivel de consumo, el agotamiento del sector salud a raíz de dicha patología, e incluso las futuras generaciones que provengan de familias con alto grado de dicha obesidad. Cabe ejemplificar lo que ha acontecido en relación con el covid-19 que evidenció cómo ese tipo de población terminó haciendo parte de la población más expuesta y susceptible a fallecer en caso de padecer el virus. Frente a todo ello, se debe hacer concientización social debido a la cantidad de productos procesados, las jornadas laborales y estudiantiles tan extensas que dificultan la realización de actividad física y aumentan el sedentarismo en el mundo; razón por la cual al generar unos hábitos alimenticios más saludables y realizar actividad física en los tiempos que se puedan lograr, se podría reducir no solo la obesidad, sino también, otro tipo de enfermedades a causa del mismo sedentarismo por lo cual los diferentes hospitales en el mundo podrían llegar a tener más cobertura debido a que no habría que tratar en gran cantidad pacientes con este tipo de enfermedades crónicas (Barroso 2011). Además de esto la obesidad y las diferentes enfermedades crónicas no transmisibles se ven en aumento los últimos años debido a la herencia tanto de las enfermedades como puede ser la obesidad hereditaria o la diabetes tipo 2, hipertensión, etc.; de ahí que al promover en una persona de un círculo familiar la realización de actividad física sumada a una alimentación balanceada y de calidad, en el mejor de los casos, logrará manifestarse de generación en generación y además de esto en personas cercanas a estas que no son familia, así promover cada vez más la propagación de la actividad física y una dieta balanceada así como hábitos de vida saludable con el fin de buscar constantemente una salud, y un equilibrio personal que deriven en un bien común.

Otro gran problema que repercute en los demás es el tabaquismo. Cuando se habla del tabaquismo es necesario aclarar los efectos nocivos que tiene esta adicción para el cuerpo humano al relacionarlo con la actividad física así dejando claro la gran disminución de la

efectividad que genera esta práctica en el sistema cardiorrespiratorio en los seres humanos afectando directamente los pulmones de las personas fumadoras. Según Leppe (2017), se ha confirmado que la realización de actividad física disminuye en gran medida esta adicción puesto que ayuda a mejorar la capacidad ventilatoria y la capacidad cardiovascular de las personas dependiendo del tipo de ejercicio y entrenamiento que se realice; de este modo, se recomendaría realizar actividad física en estas personas para dejar de lado esta adicción. Por otra parte, cabe señalar que prácticas como la del tabaquismo, no sólo lastima a la persona consumidora sino también a sus cercanos por las enfermedades que se derivan de aquel, e incluso, el daño ambiental que se produce por la cantidad de humo que se acumula en el aire y, también, por la cantidad de colillas de cigarrillo que terminan haciendo lo suyo. Nuevamente se evidencia cómo un daño personal trasciende el común.

Conclusión

Si algo está claro es que ciertos descuidos de la persona no solo afectan a esta y a sus cercanos sino, a muchos otros que comparten un espacio común como lo es el campo o la ciudad. No obstante, a través de un cambio de mentalidad y de la búsqueda de nuevos hábitos es posible mitigar ciertos daños, de ahí que se concluya que la práctica de actividad física es el mejor incentivo que puede haber para lograr un conciencia del cuerpo, debido a que permite una perspectiva de vida diferente, ayudando a las personas y comunidades en general a manejar aspectos saludables en todas las generaciones, fomentado aspectos de disciplina y responsabilidad como lo exige el deporte y el resto de la actividad física, evitando el aumento de patologías físicas y mentales.

Es por esto que la actividad física entra como una herramienta esencial para la reducción del riesgo de entrar en esta cultura de las adicciones, teniendo en cuenta que la práctica de esta conlleva a un mejor cuidado personal y, por ende, a una mejora del bien común, teniendo en cuenta que el ejercicio produce diferentes satisfacciones que ayudan a prevenir diferentes conductas que no son aptas para ese bien de todos.

Por lo anterior, se sostiene que existe un gran impacto de la actividad física en los aspectos físicos y mentales de una persona, por lo que permite que el individuo se fortalezca de manera integral evitando complejidades con la salud y generando una mejor calidad de vida. No se puede olvidar que la actividad física es un pilar fundamental que ayuda al fortalecimiento integral de las personas, generando un debido sistema inmune, evitando enfermedades no transmisibles y, logrando un mayor equilibrio en las relaciones sociales a partir del autocuidado, lo que a su vez le permite al área médica menos complejidades en estos aspectos y, por ende, mayor capacidad de acción para otras personas que más lo necesiten.

Referencias

- Barroso, C. (2011). La obesidad, un problema de salud pública.
<https://www.redalyc.org/pdf/676/67622579011.pdf>
- Gómez, R., Monteiro, H., Cossio-Bolaños, M. A., Fama-Cortez, D., & Zanesco, A. (2010). El ejercicio físico y su prescripción en pacientes con enfermedades crónicas degenerativas. *Revista Peruana De Medicina Experimental Y Salud Pública*, 27(3), 379-386.
<https://10.1590/S1726-46342010000300011>
- Leppe, J., Benítez, Á., Campos Alex, Villarroel, R. (2017). Actividad Física y Tabaquismo.
<https://scielo.conicyt.cl/pdf/rcher/v33n3/0717-7348-rcher-33-03-0246.pdf>
- OMS. (2020). *Recomendaciones mundiales sobre la actividad física para la salud*. WHO. https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations/es/
- Oetinger G, A., & Trujillo G, L. M. (2015). Beneficios metabólicos de realizar ejercicio en estado de ayuno. *Revista Chilena De Nutrición*, 42(2), 145-150.
<https://10.4067/S0717-75182015000200005>
- Polo, R., Rebolledo, R., Mendingueta Martha, & Reniz Karina. (2017). Consumo de drogas y la práctica de actividad física en adolescentes: *Ciencias De La Salud Universidad Del Cauca* ,

https://www.researchgate.net/publication/322869953_Drug_use_and_the_practice_of_physical_activity_in_teenagers_a_narrative_review

Ramírez, W., Vinaccia, S., & Suárez, G. R. (2017). El impacto de la actividad física y el deporte sobre la salud, la cognición, la socialización y el rendimiento académico: una revisión teórica. *Revista De Estudios Sociales*, <https://10.7440/res18.2004.06>

Ruiz, F., Ruiz, J., Cruz, E., Garcia Maria. (2019). Actividad física y consumo de alcohol en adultos. *Red De Revistas Científicas De América Latina*, <https://www.redalyc.org/pdf/3457/345732281009.pdf>

Velásquez, M. T., Torres-Neira, D., & Sánchez-Martínez, H. (2006). Análisis psicológico de la actividad física en estudiantes de una universidad de Bogotá, Colombia. *Revista De Salud Pública*, 8, 1-12. <https://10.1590/S0124-00642006000500001>