

Aeróbic

¡una buena inversión!

Estudios de la universidad John Hopkins de EE.UU. demostraron que las personas (entre 35 a 80 años) que practican deportes queman –por semana– 2.000 calorías. Dentro de los aeróbicos, en la práctica del step, por cada peldaño subido, se retrasa la muerte en 5,5 segundos.

Por Blanca Chipana M.

Es necesario pensar que la salud física –buen funcionamiento fisiológico del organismo– de mucha importancia para el mantenimiento de una vida más saludable, forma parte del arte y de la cultura que hacen posible el desarrollo integral del ser humano.

Desde que la persona empieza a recibir las primeras lecciones de educación, el deporte siempre debe estar presente en este proceso pedagógico, porque contribuye a desarrollar el cuerpo y a fortalecer el espíritu. Así, desarrolla la naturalidad, espontaneidad y creatividad, ejercita la voluntad, la capacidad de rendimiento. También la autodisciplina y la sana ocupación del tiempo libre que mejoran y enriquecen nuestras relaciones sociales.

Los pobladores de la ciudad de La Paz, (ciudad con geografía cóncava, escasos lugares de recreación y espacios verdes, que determinan la vida sedentaria que llevan sus estantes y habitantes) ciertamente están en desventaja frente a quienes viven en lugares bajos y abiertos que tienen mayores posibilidades de llevar actividades al aire libre.

Los hábitos cotidianos de la mayoría de los paceños se desenvuelven en actividades sedentarias, a parte de las básicas, ocupan mucho tiempo en trasladarse de sus hogares a sus fuentes de trabajo y viceversa. Sus actividades de recreación se limitan a revisar la programación televisiva, si se trata de un deporte a observarlo, no así a practicarlo.

Si se analiza desde el punto de vista de género, la situación es más dramática, pues –los fines de semana y feriados– los varones practican algún deporte, en cambio las mujeres dedican ese tiempo a labores domésticas. Dentro de este escenario –forma de vida que lleva la gente que habita la ciudad del Illimani– se debe tomar algunas medidas para desarrollar la salud física, como los aeróbicos por ejemplo.

¿Por qué los aeróbicos?

El término aeróbico significa literalmente "con oxígeno", serie de ejercicios que ayudan a aumentar la capacidad cardiovascular, que surge por el incremento de oxígeno en el cuerpo y permite trabajar menos energicamente al corazón. Dentro del trabajo aeróbico se encuentra el trabajo con *step* –peldaño– que es una de las actividades más atractivas y relevantes.

Diversos estudios, entre ellos el de la universidad John Hopkins de Estados Unidos, han comprobado "que una persona de 35 a 80 años que (elimine por semana) 2.000 calorías puede prolongar su vida dos años y medio". En términos más sencillos, al subir una escalera se queman calorías, lo que significa que con cada peldaño que suba una persona, ésta retrasa su muerte 5,5 segundos. Entonces si hacer ejercicios favorece la salud y alarga la vida, por qué no practicar un deporte tan accesible como lo es el *step*.

Además, los aeróbicos ofrecen muchos beneficios, en lo físico: oxigena las células del organismo, flexibiliza y vigoriza los músculos, reduce la grasa, fortalece el corazón, mejora la circulación sanguínea, previene problemas cardíacos, relaja los nervios, y ayuda a la coordinación y desarrollo psico-motriz. En lo psíquico: disciplina el ejercicio físico y alimenticio, aumenta la seguridad personal, mejora el estado de humor y reduce el estrés.

Los programas de ejercicios aeróbicos han conseguido gran popularidad desde la década de los 70, prueba de ello son los programas televisivos que se multiplican desde entonces. En la actualidad, existe variedad de gimnasios y es bueno considerar las ofertas que tienen. Los costos oscilan entre los 80 a 150 Bs por cada sesión de una hora diaria por mes. Considerando los beneficios de los aeróbicos y, a pesar de la crisis, lo aconsejable es invertir para acceder a estas sesiones. Sin duda, nuestros cuerpos nos lo agradecerán ■

