

L'ESPORT I ELS SEUS BENEFICIS FÍSICS, MENTALS I PSICOLÒGICS

6 setembre, 2017



L'exercici físic millora la funció mental, la memòria, la rapidesa, la imatge corporal i la sensació de benestar, produeix una estabilitat en la personalitat caracteritzada per l'optimisme.

Els diferents programes d'activitat física proporcionen relaxació, resistència, força muscular i flexibilitat. A la relació del nostre cos amb l'espai i el temps mitjançant el moviment, es generen nombrosos aprenentatges pel ésser humà. Totes aquestes experiències acaben estructurant l'anomenat "esquema corporal".

Està científicament provada la importància de la realització d'activitats esportives com el futbol, pel desenvolupament físic, psíquic i social. A més, l'esport té una gran influència en la prevenció de moltes malalties com l'obesitat, la hipertensió i la diabetis.

S'estima que entre un 9 i un 16 per cent de les morts produïdes en els països desenvolupats poden ser atribuïdes a un estil de vida sedentària. En l'estat de salut d'una persona aquest és un factor fonamental que es combina amb altres determinants com la dotació genètica, l'edat, la situació nutricional, la higiene, estrès i tabac.

Beneficis de l'esport sobre la salut física i mental.

SOBRE EL COR:

- Disminueix la freqüència cardíaca de repòs i, quan es fa un esforç, augmenta la quantitat de sang que expulsa el

cor en cada batec.

- D'aquesta manera l'eficiència es major "gastant" menys energia per treballar.
- Estimula la circulació dins del múscul cardíac afavorint l'alimentació del cor.

SOBRE EL SISTEMA CIRCULATORI:

- Contribueix a la reducció de la pressió arterial.
- Augmenta la circulació en tots els músculs.
- Disminueix la formació de coàguls dins de les artèries amb la qual cosa es preveu l'aparició d'infarts i de trombosis cerebrals.
- Actua sobre l'endoteli, que és la capa de cèl·lules que entapissa per dins a les artèries segregant substàncies de suma importància pel seu correcte funcionament, millorant la seva activitat i mantenint-lo sa i vigorós. Tot això per una acció directa a través d'hormones que s'alliberen amb l'exercici.
- Millora el funcionament venós prevenint l'aparició de varius.

SOBRE EL METABOLISME:

- Augmenta la capacitat d'aprofitament de l'oxigen que arriba a l'organisme per la circulació.
- Augmenta l'activitat dels enzims musculars, elements que permeten un millor metabolisme del múscul i per tant una menor necessitat d'exigència de treball cardíac.
- Augmenta el consum de greixos durant l'activitat contribuint a la pèrdua de pes.
- Col·labora en la disminució del colesterol total i del colesterol LDL ("dolent") i amb l'augment del colesterol HDL ("bo")
- Millora la tolerància a la glucosa afavorint el tractament de la diabetis.
- Incrementa la secreció i treball de diferents hormones que contribueixen a la millora de les funcions de

l'organisme.

- Col·labora en el manteniment d'una vida sexual plena.
- Millora la resposta immunològica davant les infeccions o agressions de tot tipus.
- Enfortiment d'estructures (ossos, cartílags, lligaments, tendons) i millorament de la funció del sistema múscul esquelètic contribuint efectivament en la qualitat de vida i grau d'independència especialment entre les persones d'edat.
- Disminueix símptomes gàstrics i risc de càncer de colon.

SOBRE EL TABAQUISME:

Les persones que realitzen entrenament físic deixen l'hàbit de fumar amb major facilitat i hi ha una relació inversa entre exercici físic i tabaquisme.

SOBRE ELS ASPECTES PSICOLÒGICS:

- Augmenta la sensació de benestar i disminueix l'estrès mental. Es produeix alliberament d'endorfines, substàncies del propi organisme amb estructura química similar a morfina, que afavoreixen el sentir-se bé després de fer exercici.
- Disminueix el grau d'agressivitat, ira, ansietat, angoixa i depressió.
- Disminueix la sensació de fatiga. Li dona més energia i capacitat de treball.

SOBRE L'APARELL LOCOMOTOR:

- Augmenta l'elasticitat muscular i articular.
- Incrementa la força i resistència dels músculs.
- Prevé l'aparició d'osteoporosi.
- Prevé el deteriorament muscular produït pels anys.
- Facilita els moviments de la vida diària.
- Contribueix a la major independència de les persones grans.
- Millora la son.