PER SI ENCARA NO TENS CLAR ELS BENEFICIS DE FER ESPORT

19 desembre, 2017

L’exercici físic millora la funció mental, l’autonomia, la memòria, la rapidesa, la imatge corporal i la sensació de benestar. Produeix una estabilitat en la personalitat caracteritzada per l’optimisme, la eufòria i la flexibilitat mental.

Els programes d’activitat física han de proporcionar relaxació, resistència, fortalesa muscular i flexibilitat. En la interacció del cos amb l’espai i el temps a través del moviment, es construeixen nombrosos aprenentatges del ser humà. Aquesta construcció es realitza a través d’una successió d’experiències educatives que es promouen mitjançant la exploració, la pràctica i la interiorització, estructurant el que anomenem **esquema corporal**.

Per ningú ha de resultar estrany que destaquem la importància de la realització d’activitats esportives, com la del futbol, per desenvolupament físic, psíquic i social. A més a més, l’esport te una gran influència en la prevenció de moltes malalties com la obesitat, la hipertensió i la diabetis.

Entre un 9 i un 16 % de les morts produïdes als països desenvolupats poden ser atribuïdes a un estil de vida sedentari. En l’estat de salut d’una persona aquest és un factor fonamental que es combina amb altres determinants importants com la dotació genètica, l’edat, la situació nutricional, la higiene, salubritat, estrès i tabac.

Beneficis de l’esport sobre la salut física i mental dels esportistes.

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 bateig.
- D’aquesta manera l’eficiència cardíaca és 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 el que es prevenen la 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 i mitjançant les 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 li 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 amb el que contribueix a la pèrdua de pes.
- Col·labora en la disminució del colesterol total i del colesterol LDL (“dolent”) amb augment del colesterol HDL (“bó”).

- 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 infeccions o agressions de diferent tipus.
- Enfortiment d'estructures (ossos, cartílags, lligaments, tendons) i millora 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 el risc de càncer de colon.

Sobre tabaquisme:

Els individus 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 la morfina que afavoreixen el sentir-se bé desprès de l'exercici.
- Disminueix el grau d'agressivitat, ira, ansietat, angoixa i depressió.
- Disminueix la sensació de fatiga. Et dona més energia i capacitat de treball.

Sobre l'aparell locomotor:

- Augmenta l'elasticitat muscular i articular.
- Incrementa la força i resistència dels músculs.
- Preveu l'aparició d'osteoporosis.

- Preveu el deterior muscular produït pels anys.
- Facilita els moviments de la vida diària.
- Contribueix a la major independència de les persones grans.
- Millora la son.

Desprès de tots aquests beneficis suposem que no tindràs dubte dels beneficis que tens gràcies a la pràctica del futbol.