

LES CONSEQÜÈNCIES DE PASSAR-SE FENT EXERCICI FÍSIC

24 gener, 2019



L'exercici físic moderat és un dels millors aliats per millorar la salut i sentir-se bé, però no ens podem passar.

Tots els excessos són dolents. Hi ha persones que converteixen un exercici sa i saludable en una petita obsessió, realitzant més exercici del que un pot suportar, portant els seus músculs, ossos i articulacions a l'extrem. **“Tot excés, fins i tot l'exercici físic pot ser dolent”.**

L'exercici contribueix a millorar el nostre benestar físic, social i mental.

Beneficis físics:

Quan parlem d'exercici automàticament l'associem a benestar físic. L'exercici aporta nombrosos beneficis per l'organisme, com:

- Millora capacitats físiques com força, resistència, flexibilitat..
- Millora la nostra tonicitat muscular.
- Manté o també pot incrementar la densitat òssia, evitant l'aparició de possibles malalties com l'osteoporosi.
- Contribueix a la salut de les nostres articulacions.
- Allibera la sensació de fatiga.
- Millora la pressió arterial.
- Ajuda a controlar el pes corporal.

Beneficis psicològics:

L'exercici no només aporta beneficis a nivell físic, també contribueix en molts aspectes psicològics, com per exemple:

- És una excel·lent manera de alliberar l'estrès i càrregues.
- Millora l'autoestima, ja que ens permet sentir-nos millor amb nosaltres mateixos i la nostre aparença.
- Redueix els nivells de depressió.
- Augmenta la sensació de benestar, felicitat i tranquil·litat.
- Disminueix sentiments com la ira, ansietat, ...
- Millora el nostre rendiment laboral.
- Contribueix als sentiments d'optimisme i superació.

Beneficis socials:

L'exercici físic ens dona la possibilitat d'interactuar amb més persones reduint l'aïllament social. Gràcies a l'exercici físic podem trobar persones que es trobin en la mateixa sintonia d'interessos i gustos que nosaltres.

Per tant, són molts els beneficis que obtenim gràcies a fer esport, però en ocasions, no es realitza sota els paràmetres adequats o s'abusa d'ell... venen les conseqüències.

Conseqüències de l'exercici físic:

L'exercici també pot portar diverses conseqüències i això dependrà de la forma com la realitzis: la freqüència, intensitat i les postures que adoptes segons sigui la pràctica que facis i tots els beneficis que hem comentat abans es poden posar en contra nostra:

- Disminució de la massa muscular.
- Fractures o fissures per estrès.
- Aparició de diferents lesions articulars.
- Lesions musculars.
- Dolors corporals generals.
- Problemes cardíacs com arrítmies.
- Deshidratació.
- Fatiga muscular.
- Lesions dels tendons com la tendinitis.

- Estrès físic.

Són moltes les conseqüències que podem trobar en l'exercici si ho realitzem de manera excessiva i sense respectar els nostres límits corporals, exigint al nostre organisme més del que verdaderament necessari.

Conclusió:

Encara sembli estrany, el descans forma part de l'exercici. És necessari que el nostre cos recuperi les energies que utilitza, repari els teixits del nostre cos i es prepari per una nova jornada. El secret és l'equilibri.

No abusem del nostre cos, respectem els seus límits.