



Entre 9 y 13 años

## EL SOBRE EJERCICIO

El ejercicio físico es una actividad cotidiana necesaria. No obstante, puede resultar perjudicial si se aplica más allá de las posibilidades de cada persona. Al realizarse en exceso, los beneficios pueden desaparecer y convertirse en perjuicios, afectando a la salud física y mental.

El **ejercicio físico compulsivo o adictivo** (a veces denominado con el nombre de vigorexia) ocurre cuando una persona se siente impulsada a hacer demasiada actividad con su cuerpo. Cuando esto ocurre, la persona deja de lado el entorno que lo rodea, no la detienen las lesiones, una enfermedad, las salidas en familia o con amistades, el mal clima o cualquier otra condición desfavorable o contraria al ejercicio.

Los efectos perjudiciales vienen dados tanto por el exceso en el tiempo que se dedica al entrenamiento como en la intensidad del mismo, por lo cual se debe atender a ambos factores para valorar si una persona se está ejercitando en exceso.

Un ejercicio físico intenso o vigoroso es aquel que requiere gran cantidad de esfuerzo, provoca una respiración rápida y un aumento sustancial de la frecuencia cardíaca. Cuando se realiza, no es posible mantener una conversación. La práctica de deportes o un entrenamiento planificado son ejemplo de este tipo de actividad.

Los principales problemas físicos causados por el exceso de ejercicio son:

- El deterioro de las articulaciones y el incremento de los problemas articulares ya que, debido a la falta de descanso entre una sesión y otra, los tejidos no logran recuperarse adecuadamente.
- Al hacer demasiado ejercicio las articulaciones se dañan por exceso de uso y así partes del cuerpo como las rodillas, las caderas o la columna pueden resentirse parcial o definitivamente.
- Pueden aparecer problemas cardíacos y circulatorios, en la medida que el cuerpo está sometido constantemente a un ritmo cardíaco acelerado y le resulta más difícil recuperar un ritmo cardíaco normal luego de la práctica del ejercicio.
- Se incrementa el riesgo de lesiones, al exponer al cuerpo a la práctica constante de deporte sin intervalos en los que los músculos se regeneren y descansen, por lo que resulta más fácil lesionarse durante el entrenamiento.
- Del mismo modo, la falta de descanso puede provocar la baja de las defensas y el aumento de las probabilidades de enfermarse.
- También se acelera el desgaste de los músculos, incluyendo una pérdida de masa muscular. Esto ocurre cuando las personas que realizan mucho deporte llevan una dieta hipocalórica (caracterizada por la baja ingesta de calorías) y esta combinación, en lugar de generar la pérdida de peso, provoca que lo que pierda sea músculo. A propósito de ello, el sobre ejercicio suele estar acompañado por trastornos de la alimentación, basados en la búsqueda de un tipo de cuerpo ideal.

Las personas que realizan ejercicio físico compulsivo no saltan un entrenamiento, aún si están cansadas, enfermas o lesionadas. Su tiempo libre y de ocio lo dedican a la actividad física y están constantemente preocupadas por su aspecto, el peso y su rutina de ejercicio físico. Se puede decir que su autoestima se basa en el tiempo que dedica al ejercicio físico y nunca presenta satisfacción frente a sus logros deportivos y de entrenamiento.

Según especialistas en medicina fisiatras y deportiva, existen dos factores que principalmente influyen en las personas para que realicen ejercicio de manera excesiva.

- En primer lugar, uno de carácter individual y es la tendencia en la personalidad a tener comportamientos obsesivos, entre los que pueden encontrarse el ejercicio físico (u otros).
- Y en segundo lugar, un factor de orden social que afecta a muchas personas, especialmente en la niñez y adolescencia, causado por el bombardeo de imágenes y publicidades en torno al deporte y el ejercicio, de figuras reconocidas y deportistas de alto rendimiento que van marcando lo que se considera un cuerpo ideal y son tomados como modelo a seguir, con la idea de que es posible emularlos y tener aspectos similares. Omitiendo, por un lado todas las condiciones y requerimientos para este tipo de actividad, y por otro, los costos para la salud.

Las niñas y niños suelen iniciar la práctica de un deporte en la edad escolar y, en ocasiones, ésta puede llegar a transformarse en excesiva. Las exigencias del entorno por mejorar el desempeño y las presiones sociales por alcanzar figuras ideales pueden influir para que se esfuercen demasiado e inducir al ejercicio físico compulsivo, priorizando el deporte y el movimiento por sobre la salud, los vínculos familiares y de amistades. El ejercicio físico en el cuerpo de niñas, niños y adolescentes puede derivar en lesiones por sobrecarga o fracturas por estrés. También puede afectar a la concentración y el rendimiento escolar.

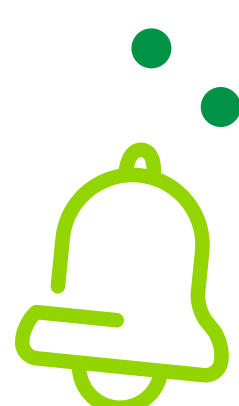
**Para realizar ejercicio físico es necesario siempre tener ciertas pautas básicas como realizar controles médicos** para saber si se está en condiciones de efectuar la práctica deportiva y el ejercicio físico, y fundamentalmente en qué cantidad e intensidad, alineándose a las posibilidades individuales y subjetivas.

De igual modo, es necesario acudir a profesionales para que orienten y guíen el desarrollo de la actividad, seguir sus indicaciones en relación a los ejercicios, los descansos y las sesiones de entrenamiento que serán ajustados a las posibilidades y cualidades físicas de cada persona. Y, por supuesto, resulta fundamental mantener rutinas como el descanso y hábitos de sueño adecuados, respetar los momentos de reposo e inactividad física, hidratarse y alimentarse en forma equilibrada.

### Fuentes consultadas

Caracuel Tubío, J.C.; Arbinaga Ibarzábal, F. (2012). "Repercusión del ejercicio físico sobre la salud." Apuntes de Psicología No. 28(2), Pp. 315-328.

Cortés Ibanez, I.; Marín Navarro, T. (2010). "Efectos del ejercicio físico sobre el organismo." EFDeportes Revista Digital. Buenos Aires, Año 15, No. 148. Septiembre 2010.



Entre 9 y 13 años

## SUGERENCIA DIDÁCTICA

### Objetivos

- Intercambiar nociones y argumentaciones relativas al movimiento y cantidad de actividad física que se desarrolla.
- Motivar hábitos saludables en relación al movimiento.
- Tener una actitud crítica en relación con las problemáticas vinculadas a la inactividad física y a la sobreexigencia deportiva.
- Crear un conjunto de pautas para el aula que promuevan y estimulen el movimiento.

### Actividad

Las niñas y niños en edad escolar suelen iniciar la práctica de un deporte. Desde esa premisa, se pueden proponer una serie de actividades para trabajar sus percepciones en torno a la disciplina: por qué la realizan y cómo esto se vincula o no con algunas marcas de la contemporaneidad como la asociación éxito-deporte, la búsqueda de cuerpos ideales y el logro de ciertas metas aún con resultados nocivos para las personas.

Los contenidos publicitarios, mediáticos y audiovisuales son un recurso educativo facilitador. Uno de los retos en el ámbito educativo es encontrar estrategias y materiales motivadores y entretenidos que ayuden a generar los procesos de enseñanza-aprendizaje, sobre todo frente a temáticas que pueden afectar sentimientos o vivencias personales como aquellas vinculadas a exigencias y el cuerpo.

Una forma es trabajar a partir de fotografías, que niñas y niños recorten en diarios o revistas aquellos cuerpos que despiertan su interés y expliquen por qué motivos lo hacen.

Se pueden observar fotografías de atletas de alto rendimiento y reflexionar sobre los aspectos tanto positivos como perjudiciales de la práctica excesiva del ejercicio físico y el deporte.

Se puede complementar la aproximación retomando testimonios de figuras que han contado sobre los padecimientos físicos y mentales de su actividad y estilo de vida, e investigando sobre lesiones producidas en deportistas de renombre, o mismo sobre artistas expuestos a las exigencias de condiciones agotadoras como tours extensos o sobre exigencias en cuadros de enfermedades.

Sensibilizados sobre la temática, se los puede involucrar en crear una pieza gráfica, o tal vez digital para redes sociales, alertando sobre la temática y concientizando sobre actitudes preventivas respecto de la actividad física, la sobreexigencia, el valor del descanso, la supervisión médica, etc.

Con esta información pueden complementar al listado de principales problemas físicos causados por el exceso de ejercicio citados en la nota, y hacer un cierre aconsejando consultar a un profesional.