

ACTIVIDAD FÍSICA Y CALIDAD DE VIDA. Sonia Asún Dieste

Hace unos meses cuando me propusieron que colaborase como coordinadora de la *sección de actividad física y bienestar* en una revista que tendría como protagonista a la mujer de los Pirineos me emocioné. Pensé que por fin podría llegar al público femenino de mi territorio -he nacido y vivo en la ciudad de Jaca-, para aconsejar y recomendar la buena práctica de actividades físicas para la mujer basándome no solo en mi formación y profesión (profesora en la Facultad de Ciencias de la Salud y del Deporte y licenciada en ciencias de la actividad física y del deporte) sino también y sobre todo en mi experiencia como mujer deportista.

La mujer y su incorporación al mundo de la actividad física.

Aunque a las mujeres nos parezca que la igualdad va llegando muy poco a poco a nuestras vidas, es cierto que **en el mundo de la actividad física se están produciendo avances. La mujer se va incorporando cada vez con mayor normalidad al mundo del deporte, y se va aumentando el número de estudios científicos que investigan la especificidad de la actividad física para la mujer.** Se ha demostrado que por norma general a las mujeres nos interesan en menor medida los aspectos competitivos y en mayor medida los aspectos placenteros, recreativos, y de sensaciones corporales, relacionadas con lo rítmico o estético. Se sabe que la mayoría de las mujeres tenemos gustos, actitudes y aptitudes diferentes a las de los hombres en la actividad física y el deporte. También se ha demostrado que es hoy mayor el número de mujeres que se incorpora al mundo competitivo del alto rendimiento y que también es mayor el número de mujeres de edad madura que no habiendo realizado jamás actividad física se animan a incorporarse a programas de gimnasia de mantenimiento, de natación o simplemente a *andar con ritmo vigoroso*.

No obstante, aunque las perspectivas son mejores, nuestra realidad todavía es difícil. De toda la población femenina solo el 30% practica actividad física de forma regular frente a un 60 % de hombres que lo hacen. La mayoría de las chicas adolescentes abandonan la práctica por falta de motivación hacia las ofertas deportivas extraescolares o de actividades propuestas por los servicios de deportes de los ayuntamientos, y las mujeres de entre 30 y 40 no tienen tiempo de hacer actividad física por priorizar cuestiones familiares y de trabajo.

El don de la actividad física en la mujer.

La actividad física funciona como un elixir para la mujer por muchas razones, entre ellas:

- **Mejoras tu estado emocional:** alivias la tensión, controlas mejor el estrés, estimulas el pensamiento positivo y mejoras tu autoestima.
- Obtienes **sensaciones de recreo y placer:** produce diversión y entretenimiento en el tiempo de práctica. Y te sientes mejor después.
- Favoreces el **mantenimiento de tu silueta:** controlas el aumento de peso, modelas tu silueta y tonificas tus músculos dando firmeza a las partes corporales que más nos inquietan.
- **Mejoras el funcionamiento corporal** (disminuyes la tensión arterial, reduces el colesterol, fijas el calcio en los huesos...) **y todo ello te ayuda a prevenir la aparición de diversas enfermedades** (cardiovasculares, diabetes, osteoporosis, alzheimer o el parkinson entre otras)

- **Te rejuveneces:** está demostrado científicamente que hacer actividad física de forma correcta frena los efectos del paso del tiempo y rejuvenece a los que lo practican hasta 10 años en comparación con los que no lo hacen. Los estudios afirman que las mujeres que practican actividad física regular, tienen células que a nivel molecular poseen un aspecto más joven que las de las sedentarias.

El secreto para engancharse a la actividad física (adherencia).

- **Si eres una niña:** los padres deberían ofrecerte la posibilidad de conocer el máximo número de actividades físicas. Entre todas ellas deberías tener la posibilidad de elegir la que más se acerque a tus gustos e intereses. Recuerda que las experiencias placenteras en la actividad física serán las que perduren como hábito a lo largo de la vida.
- **Si eres una adolescente:** los padres deberían reivindicar a los servicios deportivos del ayuntamiento o al centro escolar de sus hijas que las actividades físicas que se oferten estén adecuadas a sus motivaciones. Un estudio publicado en la revista Journal of Pediatrics afirma que las niñas que practican actividad física regular en la adolescencia tienen mayor rendimiento académico y mayor autoestima que las que no practican. Si hay posibilidad de elegir deberías animarte a practicar la actividad física que te guste. Tu cuerpo que ahora comienza a modelarse te lo agradecerá.
- **Si eres una mujer adulta:** el secreto está en elegir una actividad física que produzca sensaciones de placer y divertimento al realizarlas. Esto afianzará que practiques de forma regular y que obtengas por tanto todo el éxito del que puedes beneficiarte con la práctica física. Lo realmente difícil, que no imposible será que encuentres hueco solo para ti en tu ajetreada vida. Si lo consigues te aseguro que te sentirás mejor contigo misma.
- **Si eres una mujer madura:** por supuesto el secreto será el mismo que el de las mujeres adultas, pero como ahora por suerte dispones de más tiempo, no dudes en tomarte todo el que necesites para elegir la actividad física que más te guste y sobre todo aquella en la que te sientas mejor porque el técnico deportivo que la dirige hace que te sientas bien y porque la relación con las otras personas que también practican esa actividad es cordial y divertida. Si puedes hacer la práctica física de forma regular con otras amigas o amigos tanto mejor.

Conoce, elige y practica bien tu actividad física. Este será el objetivo de la sección en los próximos números. A través de entrevistas con expertos y de documentación científica te daremos información sobre actividades, beneficios y buenas prácticas para realizarlas y te orientaremos en todo lo referido a la actividad física y el bienestar para la mujer.

HASTA ENTONCES: ¡REFLEXIONA SOBRE EL DON DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LA MUJER Y PREPÁRATE PARA ENGANCHARTE A TU ACTIVIDAD FÍSICA PREFERIDA CON NUESTRA AYUDA!.

Sonia Asún Dieste

Profesora en la Licenciatura en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte de la Universidad de Zaragoza.

Doctora en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.