



## Forma física

Ciudadanía, 07/06/2011



La forma física es la capacidad del cuerpo humano para satisfacer las exigencias de la vida cotidiana. Esta capacidad es un estado del cuerpo y de la mente que ayuda a desarrollar una vida dinámica y positiva.

La fuerza muscular, la energía que tengamos, el vigor, un buen funcionamiento de los pulmones y el corazón, son signos evidentes de que una persona tiene una buena forma física.

Podemos calcular nuestra forma física sabiendo si trabajan bien las funciones de nuestro organismo, esto se calcula realizando pruebas periódicas que midan la fuerza, resistencia, agilidad, coordinación y la flexibilidad que tengamos. También se emplean las pruebas de estrés usando un ergómetro, por ejemplo, que evalúa la respuesta del cuerpo al estímulo físico potente y sostenido.

Preocuparnos por nuestra forma es casi una cuestión de sentido común. Casi todas las personas están en condiciones de hacer algún tipo de ejercicio, ya sea algún ejercicio simple y común como lo es caminar, también ayudan mucho los deportes como la natación, ciclismo, aerobics y baile esto se puede hacer en cualquier lugar no es necesario gastar en caros gimnasios.

Como podemos observar son muchos los deportes y las actividades que contribuyen a mejorar nuestra forma física. Es esencial empezar con un calentamiento gradual y seguir un proceso de preparación. De esta forma no nos lastimaremos al practicar cualquier tipo de ejercicio físico ya que evitaremos cualquier tipo de lesión.

Tan importante como el ejercicio es tener una dieta nutritiva y equilibrada. El exceso de alcohol, cigarro y drogas suelen perjudicar seriamente la salud. Así que es recomendable evitar el consumo de las mismas. En muchos lugares se ofrecen programas diseñados para ayudar a las personas a lograr una buena forma física que prestan especial atención a las funciones del corazón y los pulmones. Hay que tener cuidado a la hora de elegir un programa y asegurarse de que está dirigido por expertos en educación física o medicina.

Las personas con problemas de salud deben consultar al médico antes de elaborar un régimen o de realizar cualquier forma de ejercicio físico intenso.

