

BENEFICIS DE L'ACTIVITAT FÍSICA

Definició d'activitat física: “Tot tipus de moviment corporal que realitza l'esser humà durant un determinat període de temps”

Definició de salut: “Un estat de complet benestar físic, mental i social, i no solament l'absència de malalties”.

Es competència dels poders públics organitzar i tutelar la salut pública mitjançant mesures preventives i les prestacions i serveis necessaris. Ells també fomentaran l'educació sanitària, l'educació física i l'esport, i facilitaran l'adequada utilització de l'oci.

L'activitat física influeix molt positivament sobre els següents òrgans i sistemes:

- **Aparell Circulatori:** augment de la capilarització, manté l'elasticitat arterial i millora el funcionament del cor. Disminueix el risc de malalties del cor.
- **Sistema Respiratori:** Augmenta l'eficàcia pulmonar i disminueix el risc de malalties com l'asma (controla les crisis asmàtiques).
- **L'Aparell Locomotor:** millora la capacitat física, augment del to muscular facilita la calcificació dels ossos, major possibilitat de moviment i elasticitat i disminueix el risc de degradament del sistema ossi i articular, evitant lesions musculars o desviaments de columna.
- **El Sistema Nerviós:** millora la coordinació, allibera tensió, afavorint el descans i la relaxació. Disminueix el nivell d'ansietat i agressivitat.
- **El Metabolisme:** elimina greix i el colesterol i disminueix el risc d'obesitat.
- **La Pell:** ajuda a mantenir la pell neta i cuidada i disminueix el risc de malalties de la pell.



Hàbits i estils de vida saludable

Hi ha tres aspectes que intervenen en el manteniment de la salut:

1. L'activitat física
2. Els hàbits higiènics
3. L'alimentació adequada

D'una manera regular permeten un augment de la qualitat de vida de la persona.



Hàbits tòxics més freqüents que poden provocar efectes nocius per a la salut:

- **La cafeïna,** en dosis altes es considerada perjudicial per la salut i es present en el cafè i en begudes refrescants que contenen cola.

- **El tabac**, es el primer problema contra la salut pública que cal prevenir.
- **L'alcohol**, molt usada a la nostra societat junt amb el tabac i provoca una limitació de les funcions corporals, sobre tot les cerebrals.
- **Les drogues**, són totes aquelles substàncies que creen hàbit (psíquic) i dependència (física): heroïna, cocaïna, amfetamines, marihuana i tots els seus derivats.

Dopatge en l'esport

Hi ha substàncies, relacionades amb la pràctica esportiva, que busquen un major rendiment en l'esportista d'una manera artificial. Podríem dir que son més presents en el món de l'alta competició, més que en l'esport o l'activitat física no professional. En el terreny esportiu, se'n diu dopatge i està penalitzat severament.

La piràmide de l'activitat física

Una activitat física moderada és molt beneficiosa per mantenir una bona salut. Tenir cura del nostre cos és un deure que tenim les persones.

