

***Tendencia actual de jóvenes
y adultos: La actividad
Física.***

Diana Marcela Olaya Galeano
Francy Elena Ocampo González

Las exigencias de la vida contemporánea contemplan el llevar un ritmo acelerado de vida, rendir en el trabajo, mantener relaciones sociales, estar actualizado en estudio y tecnología y mantener un cuerpo y una figura acorde con los cánones impuestos por los medios de comunicación, a través de la manera constante como referencian a los grandes empresarios, los modelos, los artistas y un sinnúmero de sujetos que llevan el “estilo de vida” al que todos deberían acceder.

En este sentido, se entiende como la gran mayoría de las personas, anhelan de un modo u otro estar a la par de los parámetros de medición impuestos por los medios y que hoy son ya generalizados en casi todos los niveles sociales. Es por esto que el deporte y la actividad física han cobrado un nuevo auge en la vida de la sociedad contemporánea, ya que

además de servir para el descanso y la recuperación tanto física como mental; se retoma como una forma de acceder a los nuevos parámetros que del cuerpo, la presentación personal y las bases que rigen la autoestima, existen en la actualidad. Por lo tanto se comprende el porque del surgimiento de una gran cantidad de centros de acondicionamiento físico, de estética y de rehabilitación, facilitando así el acceso a la práctica de la actividad física a una mayor parte de la población.

La actividad física junto con una alimentación saludable se traduce en una mejor calidad de vida favoreciendo el mantenimiento y la conservación de la salud, y convirtiéndose en un apoyo para sostener los ritmos anteriormente planteados, ya que el sedentarismo va en detrimento de la salud física y mental de las personas. Si la actividad física se realiza planificadamente, se convierte en ejercicio físico.

Aunque técnicamente la actividad física se define como cualquier movimiento corporal realizado por

los músculos y que provoca un gasto de energía, de los cuales podrían ser ejemplos: el trabajo en la oficina, el caminar, el subir y bajar gradas, el levantar objetos, el barrer, o el limpiar el piso, o bien, lavar los platos, está demás mencionar que involucra cualquier tipo de movimiento. En la actualidad esta definición ha adquirido connotaciones diferentes, ya que ésta no se contempla como cualquier movimiento, sino como una serie de rutinas orientadas hacia el deporte que conduzcan al fortalecimiento de la salud.

Por esto los profesionales que están centrados en el campo de la dirección y orientación de las prácticas deportivas, las han encaminado hacia nuevas técnicas, de modo que se encuentre mayor diversidad y adaptación de éstas, para ayudar a los interesados en ejercitarse a acercarse al deporte de una manera lúdica, para que cualquier persona pueda tener acceso en la medida de sus preferencias, a cualquier procedimiento que le permita realizar un deporte que valla mas

allá de su rutina habitual y que se acomode a sus necesidades.

Otra orientación que aporta en favor de la práctica regular del deporte es la del sector salud, ya que ha incrementado mucho el fomento de la actividad física y deportiva en pos de la prevención y promoción de la salud y la disminución de las enfermedades que afectan al hombre no solo a nivel físico sino también mental.