

Trotar y Correr ayuda a vivir mejor.
Autores: Lic. José Rojas Rodríguez.
Lic. Leticia T. Guillén Prieto.

Resumen:

El presente trabajo aborda una serie de aspectos importantes relacionados con los efectos negativos que tienen para las personas la falta de actividades físicas, el sedentarismo, la obesidad y los riesgos que corren de ser afectadas por enfermedades cardiovasculares, que hoy ocupan un lugar "privilegiado" entre las causas de muerte que ocurren en el mundo. Se hace un razonamiento de la importancia que tiene ejercitarse a través de la caminata y la carrera, su influencia positiva en el organismo humano, así como las alternativas para el entrenamiento y su metodología. También se ofrecen consejos para los que decidan comenzar a entrenarse, teniendo como premisa que es mejor prevenir las enfermedades mediante la ejercitación física que enfermarse y tener que realizar tratamientos médicos.

Palabras claves: Entrenamiento, caminata, carrera, salud.

Abstract:

The present paper is about some important aspects related to the negative effects produced by the lack of physical activities. This brings about the risk of suffering some cardiovascular diseases, which take nowadays "a significant place".

In this article, the importance of exercising by means of walking and running is supported. It is also highlighted its positive influence in the human body, as well as the alternatives for training and its methodology.

Some pieces of advice are also introduced for those who decide this kind of training. The premise taken is that it is better to prevent diseases through exercises than cure them through medical treatment.

Key words: Training, walking, foot race, welfare.

Practicar o ejercitarse a través de la carrera y la caminata para mantener y fomentar la salud es una decisión propia. Todo depende de la voluntad que tengamos, de cómo deseamos vivir hoy y mañana.

Mucho nos alarmamos cuando tenemos algunas libras de más en nuestro peso corporal, cintura redonda y abdomen abultado. También con frecuencia visitamos al médico por alteraciones en la presión sanguínea o taquicardia.

Correr es una actividad física muy buena, pero para algunos "no hay tiempo" que se pueda dedicar a ello: el niño, el trabajo social y doméstico, los estudios, las fiestas y otras actividades consumen "todo el tiempo". No se engañe, la salud no puede estar en el último lugar de sus prioridades.

Aparentar estar sano o sentirse bien no significa tampoco que no necesite correr. Puede convencerse de ello fácilmente: corra con rapidez unos 100 m para tomar el ómnibus que está en la parada o realice con vigor y ritmo una carrera durante 15 minutos sin pararse, si después de ello no "aparece" disnea, el corazón no le quiere "reventar" el pecho, la vista no se le pierde y cuando llega a casa no necesita un masaje para poder caminar con soltura, entonces usted está "en forma".

La mecanización, automatización y las nuevas tecnologías han disminuido progresivamente la actividad física del hombre, sustituyendo de forma directa el trabajo físico y lo han situado frente a una pizarra electrónica o computadora sobre la cual ningún esfuerzo hay que realizar.

La falta de actividad física va creando situaciones especiales en el organismo tales como:

- Alteraciones en el metabolismo celular, manifestadas en la alteración de la actividad enzimática.
- Alteraciones de la regulación autónoma del sistema nervioso y a veces manifestaciones psiconeuróticas.
- En el aparato locomotor se observa descalcificación ósea, sustitución del tejido muscular por tejido conjuntivo y adiposo.
- En el sistema cardiovascular se pueden presentar taquicardia en reposo y después de una actividad física, modificaciones electrocardiográficas, alteraciones en la contractilidad del miocardio e inestabilidad de la regulación cardiovascular. El órgano más afectado resulta ser el corazón. La primera causa de muerte en el mundo son las afecciones cardíacas desarrolladas como resultado de una vida sedentaria.

Y. M . Kartashov plantea en su libro Sorpresas de la carrera para la salud la siguiente cita:

"La carrera lenta o la carrera al trote es un remedio que... podrá independientemente de su edad actual y su estado de salud, devolverle el inapreciable don que tan largo tiempo hemos desestimado: un excelente estado físico y psíquico. " (H. Hilmer)..

La carrera es una actividad natural del hombre desde su propio surgimiento. Es uno de los ejercicios más completos y usados en la preparación física de los diferentes deportes, pues al correr o trotar todos los sistemas del cuerpo humano tienen una participación directa, por cuanto se ponen en funcionamiento. Por la importancia que tiene en el mantenimiento y fortalecimiento de la salud le sugiero los métodos expuestos por el doctor Raúl Mazorra Zamora en su libro Actividad Física y Salud(1988) y otro del propio autor junto a Olga Ondrusikova en Metodología para el entrenamiento a base de caminata y trote(1998). El autor de ambos métodos es un capacitado médico, de los primeros en especializarse en medicina deportiva en Europa en la década del 60 y, uno de los fundadores del Instituto de Medicina del Deporte en Cuba.

Método para el Desarrollo de la Capacidad Funcional:

Lo más importante es el primer día del entrenamiento, ya que constituye la base del plan a realizar en los días sucesivos.

- 1- Trote mientras no sientas el más mínimo síntoma de cansancio o falta de aire.
(Por lo menos 1 minuto)
- 2- Realice esta misma carga de trabajo todos los días durante una semana.
- 3- Incremente a la carga anterior 1 minuto semanalmente hasta lograr trotar durante 15 minutos. (15 semanas de trabajo)
- 4- A partir de esta carga el incremento en el tiempo será de 2 minutos semanalmente, hasta llegar a trotar 30 minutos. En el caso de las mujeres y niños el incremento semanal se mantendrá en un minuto hasta llegar a los 30 minutos de trote. (30 semanas de trabajo)

La carga de trabajo hasta llegar a los 15 minutos, se considera una carga mínima, y la carga de trabajo en la realización del trote durante 30 minutos, se considera como la carga óptima para producir los cambios funcionales necesarios que el organismo necesita en su lucha contra el sedentarismo y los factores de riesgo de la isquemia, la hipertensión arterial, la obesidad y la diabetes.

Método de la caminata:

Es una forma muy sencilla de combatir el sedentarismo, el sobrepeso y la obesidad, debe realizarse diariamente como una carga funcional para una mejor salud.

Plan de caminata:

- Comenzar caminando diariamente a paso normal 0,5 Km.(500m) diariamente, durante la primera semana de entrenamiento de caminata.
- Aumentar 100 m semanalmente, hasta llegar a caminar como mínimo 3 Km diariamente.
- La distancia óptima se considera llegar a caminar hasta 5Km. diariamente.

En nuestra opinión, estos métodos tienen como aspecto positivo que su concepción se basa en el aumento progresivo de las cargas en niveles tolerables para quienes puedan utilizarlos en su preparación física, van de lo más simple a lo más complejo, buscando la adaptación del organismo. Los consideramos asequibles para aquellas personas que aún teniendo muy disminuida su preparación física pueden trotar o caminar durante un tiempo. Sin embargo, los mismos no ofrecen una alternativa de combinación entre la carrera y la caminata.

Metodología para el entrenamiento a base de caminata y trote.

Caminata	Frecuencia cardíaca	60 seg.	30 seg.	15 seg.	Distancias metros	Semanas
Lenta	80/min.	36	18	9	600	1
		pasos	pasos	pasos	800	2
Moderada	90/min.	44	22	11	1000	3
		pasos	pasos	pasos	1200	4
Ligera	100/min.	52	26	13	1400 -	5
		pasos	pasos	pasos	1600	6
Rápida	110/min.	60	30	15	1800 –	7, 8,9,10
		pasos	pasos	pasos	2400	

Trote	Frecuencia cardíaca	60 seg.	30 seg.	15 seg.	Distancias metros	Semanas
Lenta	110/min.	60	30	15	3000	
		Pasos	Pasos	Pasos		

Moderada	130/min.	68 Pasos	34 Pasos	17 Pasos	3000	11 hasta
Ligera	150/min.	76 Pasos	38 Pasos	19 Pasos	3000	la 30
Rápida	170/min.	84 Pasos	42 Pasos	21 Pasos	3000	

- El entrenamiento aerobio comienza con una caminata a partir de 600 m la primera semana, aumentando la distancia 200 m todas las semanas hasta la décima semana
- Posteriormente se comienza a trotar y se mantiene el incremento de 200 m semanales hasta la distancia de 3000 m.
- La frecuencia del entrenamiento es de 5 días a la semana.
- Comprende personas entre 30 y 60 años.

Este último método aunque está diseñado para personas con padecimiento de hipertensión arterial ligero, con algunas contraindicaciones para estas, lo considero un método ideal para aquellas personas sanas y que llevan una vida sedentaria, pues su metodología cumple con los principios del aumento gradual de las cargas y la sistematicidad. Le proporciona a aquellas cuya condición física está muy disminuida, comenzar en su preparación con un ejercicio natural del hombre y más asequible que el trote. Va de menos a más, buscando la adaptabilidad del organismo al entrenamiento aerobio que por su duración es óptimo para alcanzar resultados satisfactorios en la prevención de enfermedades derivadas de malos hábitos alimenticios, fumar y de las consecuencia de llevar una vida sedentaria y de la obesidad. Este método es también una guía que va llevando el ritmo de la caminata y del trote en plazos de tiempo, así como la frecuencia cardíaca, según el tipo de caminata o trote.

Sin dudas, la carrera y la caminata constituyen un medio para una vida saludable. Ellas reestructuran el organismo humano, especialmente de las personas de edad avanzada, de tal manera que transforman a los que corren y caminan, retardan el proceso de envejecimiento, mejoran la memoria, desaparece el insomnio, el vértigo, lo que significa una mejoría en la calidad de vida para beneficio propio, de la familia y la sociedad.

La carrera y la caminata desarrollan la resistencia, además de proporcionar un gran bienestar y estado de forma física en algunos de sus componentes, y actúa directamente sobre el corazón y los pulmones.

La influencia de las mismas sobre la resistencia cardiovascular se caracteriza por:

- 1- Un número menor de pulsaciones cardíacas en reposo. La disminución de la frecuencia cardíaca en reposo y la frecuencia muy inferior durante una misma carga de trabajo, son los fenómenos de adaptación confirmados más fácilmente. Esto significa mayor eficiencia del funcionamiento del corazón. (más con menos)
- 2- En cada contracción del sístole ventricular se expulsa mayor cantidad de sangre. El tamaño del corazón aumenta en el sentido de la dilatación regulativa y la hipertrofia fisiológica, mediante el cual hace posible una amplitud elevada de adaptación del volumen de cada latido.
- 3- La recuperación después de un esfuerzo será más rápida en aquellos individuos que se entrenan mediante la carrera y la caminata que en personas sedentarias.
- 4- Mejora el tono vascular del área arterial y venosa, así como las dilataciones y aberturas vasculares de las zonas del torrente periférico que responden a la capacidad elevada de transportación del corazón. La resistencia vascular periférica es menor.

La influencia en el sistema respiratorio se caracteriza por:

- 1- La frecuencia respiratoria durante el reposo será menor y más profunda, hay una ganancia en la eficiencia del funcionamiento pulmonar.
- 2- El pulmón entero fácilmente se vuelve accesible al aire inhalado exponiendo la sangre al oxígeno. En individuos sedentarios solo una porción del pulmón es accesible al aire que se inhala.
- 3- La respiración diafragmática se hace más profunda.
- 4- La respiración se hace más económica. Con la misma tarea, el que se ejercita necesita menos aire porque puede utilizar una mayor porción de su oxígeno.

De forma general, la caminata y el trote mejoran el metabolismo, se queman las grasas, aumentan y se multiplican las mitocondrias en los músculos entrenados, se desobstruye la red de vasos capilares por lo que el sistema cardiovascular se hace más elástico, se fortalece y rejuvenece gradualmente.

Como resultado de nuestra experiencia en la Educación Física recomendamos los siguientes elementos a tener en cuenta por los practicantes:

- Realice un calentamiento general antes de comenzar la caminata o la carrera, así prepara los diferentes sistemas del cuerpo para asimilar mejor la influencia de la carrera.
- Para determinar su frecuencia cardíaca, cuente las pulsaciones en 10 segundos, multiplique estas por 6 y el resultado será su pulso en un minuto. Ejemplo, mi pulso tomado en 10 segundos es 11, al multiplicarlo por 6, dará que el pulso es de 66 pulsaciones por minuto.
- Preste poca atención a los que te critican, no se apene que quizás ellos corren en otro horario, puede que en un tiempo no muy lejano se encuentren en el bosque corriendo.
- Si se cohibe porque al principio falta un poco de coordinación en los movimientos, hágalo en la casa. La carrera en el lugar hágala sobre una alfombra o en el césped del patio, procurando muellear (flexionar las piernas). Los pies se levantan del suelo de 15 a 20 cm.
- Le propongo que en las primeras prácticas corra solo. Cada persona tiene su nivel de preparación, sus particularidades físicas. Si desea correr en pareja, puede hacerlo, pero por regla reporta poco provecho: uno se cansará demasiado y el otro se va a contener y entonces los dos saldrán perdiendo. Si decide correr en pareja o en grupo, la distancia del recorrido y la velocidad en la ejecución de la carrera deberán elegirse favoreciendo a la persona menos preparada del grupo.
- Las rutas que escoja para realizar la carrera al principio deben ser suaves (preferiblemente césped), sin bajadas ni subidas pronunciadas.
- Su amor propio no debe llevarlo a cometer errores como de alcanzar o adelantar a corredores más preparados, corra con el ritmo de carrera suyo. Recuerde que correr para estar saludable no es igual que entrenarse en busca de resultados competitivos.
- Elija al comienzo de las prácticas una velocidad de carrera que le sea asequible y agradable, incluso si esa velocidad se diferencia poco a la de una persona al caminar.
- La duración de la carrera es el factor fundamental que reporta beneficio.
- En las primeras prácticas varíe las rutas de vez en cuando.

- Si usted es una persona enferma o se recupera de alguna enfermedad debe primero escuchar la valoración del médico y este podrá facultarlo o no.
- No ingiera alimentos antes de correr.
- Si fuma, abandone ese mal hábito. La nicotina contrae los vasos y a su corazón le será más difícil hacer circular la sangre por ellos durante la carrera. En último caso, deje fumar dos horas antes de la carrera.
- Corra lo más relajado posible, sin tensión muscular o psíquica. Evite el stress.
- Procure correr en los horarios más frescos del día, bien temprano en la mañana o a la caída del sol para evitar el calor abrasador del trópico y que el sol dañe su piel.
- Use ropa y zapatos cómodos para la carrera.
- Si después de la caminata o carrera, presenta dolores musculares porque es principiante, el masaje le ayudará en el restablecimiento, no abandone la preparación, quizás deba reducir la velocidad de estas hasta que alcance una mejor preparación.
- Ajuste el ritmo de su respiración con el de la carrera.
- En las primeras prácticas debe mantener estable el ritmo de la carrera, evite los tirones en cuanto a la intensidad. La intensidad puede ser variable después de tener un buen grado de preparación.

Para quienes aspiramos a tener una vida longeva y con calidad encontraremos en la caminata y la carrera un medio ideal para conseguirlo. ¡No espere a mañana, corra desde hoy, no se arrepentirá!.

Bibliografía.

- 1- Colectivo de autores. (1981). Gimnasia Básica. Ciudad de la Habana. Ed. Pueblo y Educación.
- 2- Cornejo, J. Mainega, L.. (1997). Metodología del Entrenamiento Deportivo. La Habana. Pedagogía 95. Palacio de las Convenciones.
- 3- Cornejo, J. Mainega, L. (2001). Pedagogía y Psicología del Entrenamiento Deportivo. La Habana. Pedagogía 2001. Palacio de Las Convenciones.
- 4- Iglesias, R. (1979). Conferencias y Guías de estudios de Medicina Deportiva. Ciudad de la Habana. Instituto Superior de Cultura Física "Manuel Fajardo".
- 5- Kartashov, Y. (1983). Sorpresas de la carrera para la salud. La Habana. Ed. Científico Técnico.

- 6- Mazorra, R. (1988). *Actividad Física y Salud*. Ciudad de la Habana. Ed. Científico Técnica.
- 7- Mazorra, R. Ondrusikova, O. Gonzáles, U. (1998). Tratamiento no farmacológico de la hipertensión arterial ligera. *Revista Cubana de Medicina del Deporte y la Cultura física*. No 1. 2 semestre:(18 p.-22 p.)
- 8- Ruiz, A. (1985). *Metodología de la enseñanza de la Educación Física*. Tomo 11. Ciudad de la Habana. Ed. Pueblo y Educación.