

EFFECTOS Y BENEFICIOS DEL AERÓBIC:

El aeróbic en estas últimas décadas se está convirtiendo en una práctica física habitual en nuestra sociedad y en todos los niveles sin diferencia de sexo ni de edad. Esta enorme aceptación que tiene el aeróbic entre todos nosotros es gracias a su gran capacidad de producir beneficios en nuestro organismo, no sólo a nivel físico sino también a nivel psíquico.

Deberemos tener en cuenta que el aeróbic puede practicarse en diferentes niveles en relación a la intensidad y al tipo de grupo al cual va dirigido. La intensidad será diferente en gente mayor y en gente joven, en este caso diferenciamos el aeróbic de alto y bajo impacto. El estilo de música también puede variar según los gustos del público al cual nos dirigimos (salsa, funk, dance, etc.). También podemos utilizar diferentes materiales alternativos convirtiendo al aeróbic clásico en un estilo propio, steps, barras, pelotas, TBC, etc, o incluso mezclar modalidades en una misma sesión.

En definitiva, el aeróbic a lo largo de su breve historia ha sabido evolucionar y adaptarse a los cambios de modas, estilos, músicas, materiales. Es por ello, que aparte de ofrecer numerosos beneficios para nuestro cuerpo, también sabe ofrecer diferentes estilos para cada uno de nuestros gustos, edades y niveles. Por eso el aeróbic gusta tanto y lo practica tanta gente, ¿tú no?.

Antes de centrarnos en los beneficios será interesante comentaros que si os animáis a realizar aeróbic tengáis en cuenta las indicaciones del monitor/a, así como de utilizar un calzado y ropa adecuado, y dirigiros a sesiones adecuadas a vuestro nivel. La sesión de aeróbic por norma debe tener las siguientes etapas:

a. Calentamiento. 5-10 min.

Acondicionamiento y movilización global del cuerpo. Aumento temperatura y estiramientos suaves.

b. Fase aeróbica 30-40 min.

Aumento, mantenimiento y disminución progresiva de la intensidad.

c. Enfriamiento 15 min.

Bajada pulsaciones mediante ejercicios rítmicos.

d. Fase tonificación muscular 10-20 min.

Ejercicios localizados de tronco, tren superior o tren inferior.

e. Enfriamiento II. 5-10 min.

Estiramiento y relajación.

¿Cuáles son los beneficios de este sistema de entrenamiento que nos ayuda a mejorar la salud y previene de las lesiones?

1. NIVEL CARDIOVASCULAR Y RESPIRATORIO:

Se fortalece el músculo del corazón y nos aumenta la capacidad de consumo de oxígeno al igual que la de los pulmones. Aumenta la resistencia ante el ejercicio físico, disminuye la frecuencia cardíaca en reposo y durante el ejercicio submáximo así como la presión sanguínea y favorece la prevención de enfermedades cardíacas.

2. NIVEL MÚSCULAR Y ESQUELÉTICO:

Permite una mejora de los huesos en cuanto a su resistencia y a la formación del tejido óseo. Mayor protección de las articulaciones mediante el aumento de su lubricación (líquido sinovial) y de elementos nutritivos. Otorga una mayor reserva energética en el músculo. Favorece la prevención de lesiones musculares, óseas y articulares debido a una mayor resistencia a los esfuerzos y a las presiones.

3. NIVEL METABÓLICO Y HEMODINÁMICO:

El ejercicio aeróbico permite una mayor movilización de las reservas grasas y el mantenimiento del tejido muscular, esto conlleva un aumento de las lipoproteínas de tipo HDL-Colesterol, de alta densidad, las cuales eliminan los productos nocivos del torrente sanguíneo en detrimento de las LDL-Colesterol que son perjudiciales para la salud.

Permite el aumento del volumen sanguíneo, con lo que se mejora la circulación y los mecanismos de termorregulación, para poder aportar mayor oxígeno a la fibra muscular y proporcionar un mejor rendimiento de la misma.

Aumenta la capacidad para quemar carbohidratos y almacenarlos en forma de glucógeno muscular, permitiendo una mayor tolerancia de los músculos a la fatiga y a las lesiones.

4. NIVEL PSÍQUICO Y EMOCIONAL:

Permite reducir el estrés gracias a la desconexión de la rutina cotidiana y la liberación de energías.

Reduce los estados depresivos y ansiosos.

Mejora las relaciones afectivas y sociales ya que las sesiones son divertidas y abiertas.

Aumenta la sensación de bienestar, la eficacia reparadora del sueño, la agilidad y el estado de ánimo se ve fortalecido.

Mejora la capacidad de concentración y la coordinación, y las diferentes cualidades psicomotrices como la percepción, la memoria motriz o la flexibilidad.

Por estos beneficios, y porque las sesiones de aeróbic son divertidas y amenas, y porque no es necesaria una preparación previa sino tener muchas ganas e ilusión, el aeróbic se ha convertido en una práctica física popular, adecuada y beneficiosa para todos nosotros.

Manuel Valcarce Torrente.

Licenciado en Educación Física.

*Bibliografía: **Jorge Fernández Padilla.** Manual del instructor de Aeróbic y Fitness.
Federación Española de aeróbic.*