

# LA CONDICIÓN FÍSICA.

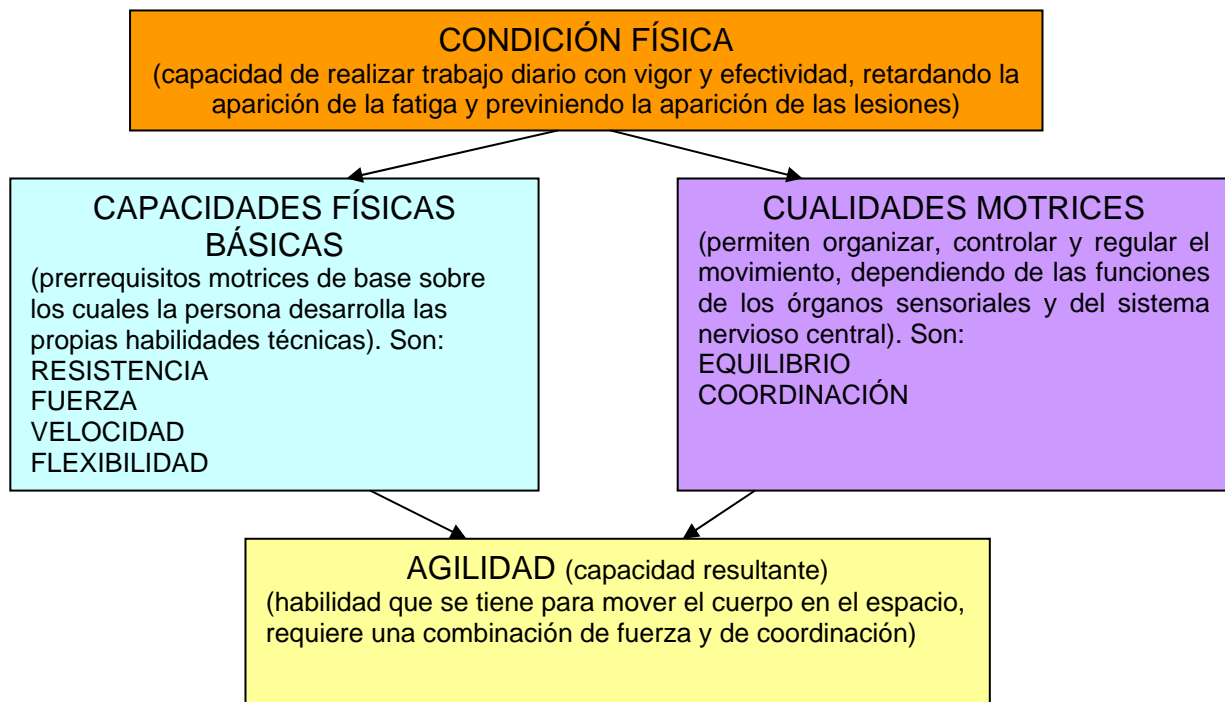
## 1. CONCEPTO.

El concepto de condición física se introdujo en el campo de la educación física hacia principios de siglo XIX (1916) y se entendía como sinónimo de: vigor orgánico, eficiencia, ejercicio, descanso, relajación, etc.

Clarke, 1967 la define como la "capacidad de realizar trabajo diario con vigor y efectividad (es decir, con máxima eficiencia y mínimo gasto energético), retardando la aparición de la fatiga y previniendo la aparición de las lesiones".

Para Navarro (1994), la condición física es una parte de la condición total del ser humano y comprende muchos componentes, cada uno de los cuales es específico en su naturaleza. Supone, por lo tanto, la combinación de diferentes aspectos en diversos grados. Las resistencias aeróbica y muscular, junto con la fuerza y la flexibilidad pueden considerarse como aspectos de la salud relacionados con este concepto de la condición física. Contribuyen a un estado positivo de salud del organismo, reduciendo la posibilidad de enfermedades degenerativas, incrementando la eficiencia del trabajo y eliminando los dolores musculares.

La condición física viene determinada por las capacidades físicas básicas y por las cualidades motrices



## 2. LOS NIVELES DE CONDICIÓN FÍSICA

Determinan el estado de la persona y se pueden establecer según Hebbeling (1984) en cuatro:

- \* **Nivel mínimo.** Es el nivel al cual deben llegar todos los sujetos, constituye el umbral entre el organismo sano y el enfermo. Un sujeto que no ha alcanzado este nivel decimos que está enfermo.
- \* **Nivel medio.** Corresponde al índice medio estadístico de una población heterogénea de sujetos sanos.
- \* **Nivel ideal.** Considerado como el valor óptimo para una máxima capacidad y eficacia funcional dentro de un entorno cotidiano. Es el nivel de condición física máximo al que puede aspirarse para enfrentarnos a una actividad normal.

- \* **Nivel especial.** Necesario para una práctica deportiva competitiva. Para llegar a este nivel es evidente que se exige ya, una adaptación particular que sólo se logrará con un entrenamiento continuo de características especiales.

Mantener una buena condición física es importante para asegurar un nivel de vida saludable. Antiguamente solo con las actividades cotidianas se realizaba el suficiente ejercicio para mantener una correcta condición física. Sin embargo, las condiciones de vida actuales tienden hacia el sedentarismo. La ausencia de actividades físicas debe ser compensada con un entrenamiento regular y planificado que evite los problemas derivados de la escasez de movimientos y permita una mejora sustancial de la salud.

La salud no se entiende simplemente como la ausencia de enfermedad sino que, tal como propone la OMS, es un estado de bienestar integral de la persona. La relación que se establece entre la actividad física y la salud ha sido demostrada por múltiples investigaciones que destacan:

<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Reduce el índice de mortalidad general.</li> <li>❖ Disminuye el riesgo de determinadas enfermedades:                         <ul style="list-style-type: none"> <li>• Enfermedades coronarias (corazón)</li> <li>• Cáncer (colon, pecho)</li> <li>• Osteoporosis.</li> <li>• Hipertensión.</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Previene y reduce la obesidad.</li> <li>❖ Previene la diabetes (no dependiente a la insulina).</li> <li>❖ Disminuye la posibilidad de depresión y ansiedad.</li> <li>❖ Favorece la sensación de bienestar.</li> </ul>
--	--

Valorar la condición física es el primer paso para tomar conciencia de cual es nuestro estado y que necesidades de ejercicio tenemos. Los Test de Aptitud Física<sup>1</sup> nos permiten conocer de una forma bastante eficaz y precisa nuestras distintas capacidades. Otra forma de valoración consiste simplemente en observar nuestros hábitos según el gráfico siguiente:



<sup>1</sup> Podéis encontrar toda la información relacionada con los Test de Aptitud Física (pruebas, protocolo de realización, interpretación y valoración de los resultados) en la página WEB del Departamento. <http://www.iesgaherrera.com/ef/>

## **BIBLIOGRAFÍA**

Prácticamente la totalidad de esta bibliografía puede ser consultada en la biblioteca del Instituto.

A estos libros pueden añadirse los de fisiología del ejercicio de los cuales tenemos una importante representación.

ALVAREZ, C. La preparación física del fútbol basada en el atletismo. Ed. Gymnos, Madrid.

ASTRAND, P.O., RODAHL K. (1985) "Fisiología del trabajo físico". Panamericana. Madrid.

BLÁZQUEZ (1999): Evaluar en Educación Física

FRIAS Y COLS. La condición física en la Educación Secundaria, Ed. INDE, Barcelona.

LÓPEZ CHICHARRO Y ALMUDENA FERNÁNDEZ: Fisiología del ejercicio

MORA J. (1989): Condición Física..

MORA, J. y OTROS (1995): Teoría del entrenamiento y del acondicionamiento físico..

RUIZ PEREZ, Desarrollo motor y actividades físicas, Ed Gymnos, Madrid.