

Centro Médico Dr. Berchid
(NICA: 14.051)

Dietas, consejos y recomendaciones útiles:

EJERCICIO FISICO INDICADO PARA CADA EDAD

De 3 a 6 años: Se recomiendan los juegos tradicionales, bicicleta y natación. Actividades lúdicas con movimiento y no se permite ninguna forma de entrenamiento extremo. Hay que trabajar la coordinación.

De 7 a 10 años: es importante empezar con la educación física general variada. Comienzan a compararse con los demás. Es la época dorada del aprendizaje. Es positivo empezar con los deportes de equipo y el contacto con balones y pelotas.

De 11 a 13 años: son recomendables especialmente los deportes de pelota. A esta edad ya pueden aprender una técnica y se puede empezar a entrenar la resistencia física. Se puede empezar con atletismo o deportes que requieran mayor destreza. Hay que empezar los ejercicios de calentamiento antes y ejercicios de elasticidad.

De 14 a 18 años: Hay que incitar el deporte como elemento de mejora física y psíquica por la dificultad de esta etapa de la vida. Se recomiendan especialmente los deportes relacionados con la naturaleza para el fomento de hábitos de vida saludables. Se debe fomentar la relación con grupos sociales con aficiones e intereses similares.

De 19 a 25 años: Es el mejor periodo para participar en deportes. No hay límites mientras no se cometan exageraciones.

De 26 -35 años: Etapa de plenitud física y mental. Se puede practicar deporte con regularidad y sensatez. Habitualmente se suele continuar con el que se practicaba en etapas más tempranas.

De 40 a 50 años: Etapa complicada por el comienzo del declive físico del individuo. Se desaconsejan los deportes de competición. Es importantísimo mantener niveles de actividad física que mantengan el organismo en condiciones óptimas desde el punto de vista cardiovascular. Hay que empezar a vigilar el peso de forma estricta, sobre todo en las mujeres por la llegada del climaterio. Pues la tendencia será al sobrepeso por razones hormonales. También comienzan los procesos osteoporóticos y el ejercicio físico junto con una dieta rica en calcio son dos armas muy eficaces para combatirlos. Se recomiendan especialmente los ejercicios físicos de tipo aeróbico. Los paseos largos y las marchas a paso ligero son una buena opción. Si se padece alguna enfermedad o se toma algún tratamiento de forma regular es imprescindible que consulte con su médico para adaptar el tipo de ejercicio a su situación.

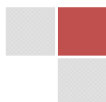
De 51 a 65 años: Es el paseo diario lo que se preconiza como principal forma de ejercicio físico. La natación es otra alternativa importante a tener en cuenta. En estas etapas de la vida la moderación debe ser la norma. Hay que evitar el sobreesfuerzo, y tener muy presente todas las normas y precauciones. Es aconsejable que consulte con su médico, especialmente si toma algún fármaco o sufre alguna enfermedad. En estas edades empiezan a tener importancia el ejercicio físico en el suelo. Hay programas de gimnasia específicamente diseñados para estas edades.

De 66 a 75 años o más, el ejercicio físico depende de estado de salud de la persona, de las enfermedades que haya desarrollado y de los tratamientos que tenga establecidos. Una opción que siempre hay que considerar es el paseo diario de 20-30 minutos. Los ejercicios suaves en el suelo, o en piscina especialmente adaptada son otra opción muy interesante. Es importante evitar sobreesfuerzos, deshidrataciones y exposiciones a temperaturas extremas. Hay programas de gimnasia específicamente diseñados para estas edades cuyo principal objetivo es mantener la tonicidad de los músculos, una mecánica articular aceptable.

Texto elaborado y revisado por el Dr. Berchid (*) el 4 de abril de 2010

Referencias bibliográficas en <http://www.cmdrberchid.com/editorial.html>

(*) Ver perfil del autor en: <http://www.cmdrberchid.com/perfil.html>



Avda. Andalucía -70 Accesorio. Telf.: 953454003. 23300-Villacarrillo (Jaén) E-mail: mberchid@gmail.com |