



Ayuntamiento de Villanueva de la Cañada



Manual de Deporte y Salud



Manual de Deporte y Salud

Villanueva de la Cañada

Comité de Honor

Alcalde-Presidente

D. Luis Manuel Partida Brunete

Rector de la Universidad Camilo José Cela

D. Rafael Cortés Elvira

Concejal de Urbanismo y Sanidad

D. José Manuel Ávila Torres

Concejal de Juventud y Deportes

Dña. Verónica Mateos Araque

Director del ICD de la Universidad Camilo José Cela

D. Benito Pérez Gonzalez

Director de Deportes de la Universidad Camilo José Cela

D. José Luis Lesma López

Director del Proyecto

D. José Luis Lesma López

Director y Coordinador Técnico

D. Lázaro Mediavilla Saldaña

Comité Técnico

Coordinador de Deportes del Ayuntamiento de Villanueva de la Cañada.

D. Jorge González Navarro.

Coordinador del IEAT de la Universidad Camilo José Cela

Instituto de Ciencias del Deporte de la Universidad Camilo José Cela

D. Lázaro Mediavilla Saldaña

Licenciada en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte

Dña. Susana Sanromán Gallego

Médico intensivista

D. José Luis Gómez Encinas

Técnico Social

D. Ángel Mediavilla Heredia

Equipo de Realización y Edición de la Universidad Camilo José Cela

D. Alberto Cerdeño

Realización, edición y fotografía

D. Jesús Julio Sainz

Cámara y realización

D. Enrique Cazorla

Dña. Thalía Rodríguez Ferrer

Es indudable que la práctica regular de ejercicio físico es de vital importancia para la consecución de un óptimo estado de salud. Está demostrado que estar en buena forma física es un marcador de relieve de la salud y también del bienestar, ya que como varios estudios recientes sugieren, tiene un efecto positivo en casos de depresión, ansiedad, estados de humor, autoestima... y puede estar asociada a un mejor rendimiento académico. Practicando deporte estaremos en mejores condiciones que aquellos que no lo realizan.

La salud de nuestros vecinos, y especialmente de la población escolar, es una de nuestras prioridades. De hecho, somos uno de los cinco municipios españoles pioneros en la implantación de un programa para prevenir los casos de obesidad infantil. Las medidas antropométricas realizadas año tras año en el marco del programa THAO-Salud Infantil, de Índice de Masa Corporal y de perímetro de cintura, indican que existe una clara relación entre éstas y el estado de forma física. Los datos que estamos recogiendo entre nuestros escolares nos animan a seguir profundizando en la relación existente entre su forma física y estado de salud.

Todo ello hace que desde el Ayuntamiento de Villanueva de la Cañada se destine, desde hace años, una parte importante de nuestros recursos humanos y técnicos para poner a disposición de nuestros vecinos un modelo de ciudad saludable, donde los equipamientos deportivos ocupan un lugar destacado. Gracias a la gran calidad y variedad de los mismos, los vecinos tienen la oportunidad de practicar múltiples disciplinas deportivas.

Sólo me queda agradecer al Consejo Municipal de Salud y a la Universidad Camilo José Cela, institución que desde su creación ha apostado por ofrecer una formación de calidad en todo lo relacionado con las ciencias del deporte, su ofrecimiento y esfuerzo para la realización de este manual que trata de acercar, un poco más, la realidad deportiva de Villanueva de la Cañada a sus vecinos.

*Luis Partida Brunete
Alcalde de Villanueva de la Cañada*

La práctica de actividad física y deportiva es uno de los instrumentos más potentes para mejorar la calidad de vida de los ciudadanos.

Esta mejora es además multidimensional, pues el deporte puede ser a la vez ocio, salud e integración. De hecho son ya múltiples los estudios científicos que prueban que la actividad física es imprescindible en la prevención y mejora de enfermedades, tan propias de nuestro tiempo, como la obesidad, la hipertensión o la hipercolesterolemia, así como otros estudios que concluyen que el deporte puede ser un elemento de cohesión social, de integración y de transmisión de valores positivos. Este último aspecto es especialmente importante en niños y jóvenes, que pueden encontrar en el deporte un estímulo para ocupar su tiempo libre con una actividad saludable, cooperativa y que contribuya a la forja de su carácter, tan necesario como el conocimiento para prosperar en nuestra sociedad.

Para que este ambicioso objetivo de conseguir que deporte y actividad física sean a la vez útiles en la mejora de la salud física y mental es importante que cada persona conozca cuál es la actividad más apropiada a sus características y que ésta sea dirigida por profesionales.

Este manual, auspiciado desde el Ayuntamiento de Villanueva de la Cañada y la Universidad Camilo José Cela, pretende ayudarle a realizar la mejor elección y acercar a los villanovenses de todas las edades a la actividad física y deportiva de calidad, dando una información completa sobre las instalaciones, los deportes que allí se practican, las tendencias sociales y los diferentes beneficios que puede obtener con la práctica de cada una de las actividades.

Villanueva de la Cañada es un municipio magnífico para la práctica deportiva, pues a la gran oferta de instalaciones se une un bello entorno natural donde practicar actividades de aire libre.

La actividad física está indicada para personas de todas las edades y género. Pequeños, mayores, hombres y mujeres encontrarán en esta publicación actividades adaptadas a sus condiciones y a su disponibilidad.

El gran objetivo de esta publicación es, por lo tanto, acercar la oferta deportiva a todos los ciudadanos de Villanueva de la Cañada y así contribuir a la mejora física y mental de todos.

*Rafael Cortés Elvira
Rector de la Universidad Camilo José Cela*

ÍNDICE

1. APROXIMACIÓN AL CONTEXTO DEPORTIVO DEL MUNICIPIO DE VILLANUEVA DE LA CAÑADA DESDE UNA PERSPECTIVA SOCIOLÓGICA

- 1.1 Deporte y estructura social
- 1.2 Condicionantes sociales y motivaciones personales para la práctica del deporte

2. EJERCICIO FÍSICO Y SALUD

- 2.1 Consideraciones previas
- 2.2 Beneficios de la actividad física regular
- 2.3 Programas de mejora de la condición física
- 2.4 Pautas a tener en cuenta
- 2.5 Ocio y deporte

3. LA ACTIVIDAD FÍSICA DESARROLLADA

- 3.1 Actividades físicas recomendables
- 3.2 Grado de intensidad
- 3.3 Actividades a realizar en las instalaciones deportivas de Villanueva de la Cañada
- 3.4 Actividades a realizar en los paseos
- 3.5 Actividades a realizar en los parques y zonas verdes
- 3.6 El juego tradicional

4. FUENTES DOCUMENTALES

1.- APROXIMACIÓN AL CONTEXTO DEPORTIVO DEL MUNICIPIO DE VILLANUEVA DE LA CAÑADA DESDE UNA PERSPECTIVA SOCIOLÓGICA

El deporte forma una parte importante de la vida de muchas personas en la sociedad contemporánea. La Carta Europea del Deporte lo define como "aquellas formas de actividad física que, mediante una participación organizada o no, tienen como objetivo la expresión o la mejora de la condición física y psíquica, el desarrollo de las relaciones sociales o la obtención de resultados en competición de todos los niveles".

Los niños hacen deporte como una parte de su actividad en los centros educativos, los jóvenes forman equipos y asociaciones deportivas, los adultos suelen apuntarse a algún tipo de actividad física organizada de mantenimiento...

Jóvenes y adultos, más allá de la edad escolar, practican deporte de manera más o menos regular a lo largo de sus vidas, ocupando, de nuevo, una parte importante de su tiempo y de su energía.

Por otra parte, tanto los que practican deporte como los que no, niños, jóvenes y adultos, tienen la oportunidad de seguir como espectadores una multitud de deportes, a través de la radio y la televisión, de acudir en persona a ver esas competiciones deportivas y de estar informados sobre los acontecimientos y noticias deportivas a través de esos medios y también de la prensa escrita (periódicos, revistas). Los medios de comunicación dedican enormes espacios al deporte, satisfaciendo una demanda y a la vez creándola, de manera que la información sobre el deporte ocupa una parte muy importante de los medios de comunicación.

El deporte, por tanto, forma una parte importante de la vida de la gente en la sociedad moderna, bien sea como actividad o como espectáculo. El deporte es mucho más que una distracción o una diversión, y como fenómeno social, puede y debe ser estudiado seriamente.

1.1.- Deporte y estructura social

Para realizar una aproximación social a la práctica del deporte en el municipio de Villanueva de la Cañada, vamos a partir desde la configuración de la realidad deportiva en España. Para ello debemos

hacer mención a las particularidades estructurales que ésta presenta en el ámbito sociodemográfico, sociocultural, socioeconómico y sociogeográfico. Así, existen una serie de variables a considerar que, a continuación, utilizaremos para describir su correlación con la práctica deportiva:

- A) Género
- B) Edad
- C) Nivel de estudios
- D) Ocupación laboral
- E) Posición social
- F) Nacionalidad

A) Género

Desde 1968, la tasa global de práctica deportiva se ha incrementado gradualmente, siendo especialmente relevante el ascenso que se produjo en la década de los 80, estabilizándose con ligeros altibajos en años posteriores. Por género, la práctica deportiva ha seguido una línea evolutiva paralela superior a la tasa global en el caso de los hombres y paralela inferior en el caso de las mujeres.

Respecto a las motivaciones que impulsan a hombres y mujeres a practicar deporte, encontramos dos puntos de confluencia. Uno, la evasión, y otro, la motivación principal centrada en el gusto por el ejercicio físico en sí mismo, independientemente de que esta situación conlleve otras como el encuentro con el otro, la emoción, la competición o los potenciales beneficios físicos de la práctica deportiva.

Aunque la mujer tiende a integrarse cada vez más en el ámbito de la práctica deportiva, ésta se asocia mayoritariamente al género masculino, coyuntura presumiblemente vinculada a "las pautas que diferencian a niños y a niñas en las clases de Educación Física en la escuela, y [...] los tipos de ofertas deportivas que reciben los jóvenes de uno y otro sexo" (García Ferrando, 1997: 49).

En el contexto social de Villanueva de la Cañada, la igualdad cuantitativa de distribución de sexos nos plantea que podría ser conveniente, en este sentido, la promoción y difusión de iniciativas para la participación deportiva de la mujer, mediante la oferta de una variedad de actividades atractivas que puedan motivar, aún más, su implicación.

B) Edad

La participación deportiva ha crecido en España desde finales de la década de los sesenta hasta hoy para todos los grupos de edad. Lógico, si tenemos en cuenta los exiguos niveles de práctica deportiva que caracterizaban a la población española, especialmente a los grupos de mayor edad.

Como también es de prever, se constata que a menor edad mayor participación deportiva, siendo el grupo de edad entre 15 y 18 años el que presenta sistemáticamente los más altos niveles de participación entre todas las edades, debido a que sus componentes practican deporte obligatoriamente en el marco de las instituciones educativas (Educación Física) y, además, están más dispuestos a la participación deportiva en competiciones organizadas formalmente (campeonatos escolares, equipos de barrio, etc.).

A partir de los 18 y hasta los 35 años, aunque gradualmente desciende la práctica deportiva, ésta continúa siendo relevante y en ningún caso desde la década de los ochenta presenta valores inferiores al 30%, a pesar de ser el período de tiempo en el que el individuo generalmente se incorpora al mercado laboral, con lo que dispone de menos tiempo libre y/o modifica sus hábitos deportivos.

A partir del grupo de edad de 36 a 45 años en adelante, se produce un significativo descenso en los niveles de participación deportiva. Es el período de tiempo en el que otros intereses vitales se convierten en prioritarios en la cotidianidad del individuo (familia, trabajo, descanso pasivo, etc.), se finaliza una posible carrera deportiva y, o bien el cansancio o bien el deterioro físico, merman la práctica deportiva. Esta situación es, al mismo tiempo, causa y consecuencia del cada vez menor interés que se demuestra.

La dimensión del deporte como hábito de salud, seguido de su dimensión lúdica, constituyen los motivos principales para la práctica deportiva.

Otra de las motivaciones presentes en la práctica del deporte es su aspecto relacional (encontrarse con amigos), que se manifiesta como el tercero de los motivos de participación deportiva en todos los grupos de edad, mientras que el mantener la línea es un motivo que se destaca a partir del grupo de edad entre los 26 y 35 años.

La actual pirámide de población de Villanueva de la Cañada nos muestra una población joven, con muchos niños, una población adolescente-joven estable, y nos llama la atención el fuerte incremento del siguiente grupo de población, de 36 a 50 años,

correspondiente a la primera etapa de un grupo de población activa estabilizado. Este grupo de población generalmente ya se encuentra en situación de haber concebido su primer hijo, de estar gestando un segundo o incluso más, y en pleno proceso educativo de los mismos. Es importante que el deporte que los progenitores practicaban en una etapa inmediatamente anterior tenga la posibilidad de ser uno de los valores educativos que puedan inculcar a sus hijos, para lo cual sería recomendable el fomento mediante la posibilidad de encontrar cauces a una actividad física en familia, como la propuesta de la realización de actividad física en familia, e incluso programas deportivos donde se contemple el núcleo familiar como cliente principal.

Para los siguientes grupos de edad, a pesar de que por la estructura demográfica de Villanueva, la población de 51 a 65 años y más de 65 años no es muy numerosa, sí es importante seguir motivando a este grupo de población hacia la práctica del deporte, ya que el llevar a cabo una actividad física regular resulta básico para el mantenimiento de las capacidades psicofísicas en una etapa en que el deterioro biológico se acrecienta de forma irreversible en casos de inactividad.

C) Nivel de estudios

Desde la década de los 80, en todos los niveles de estudio, el hábito de practicar deporte se ha incrementado, excepción hecha de los que tienen estudios primarios, cuya participación desciende ligeramente, incrementándose nuevamente en los 90. La magnitud del incremento ha sido mayor entre los poseedores de estudios medios y superiores, que ya partían con un elevado nivel de participación, que entre los que presentan un nivel de estudios inferior, cuyo escaso grado de participación deportiva apenas si se modificó al alza.

La significativa separación en el grado de participación y diversificación deportiva en función del mayor o menor nivel de estudios también se refleja a comienzos de este siglo. En el año 2000 la ausencia total de práctica deportiva entre los que tienen un nivel de estudios inferior al primario se acerca al 90%.

En Villanueva de la Cañada, nos encontramos una población con un nivel de estudios alto, no sólo porque se encuentran dentro de su municipio dos universidades, la Alfonso X el Sabio y la Camilo José Cela, que ayudan al incremento del nivel de estudios ofreciendo a los miembros de esta comunidad la posibilidad de acceder a becas que reducen el coste del acceso a la educación universitaria, sino por la gran sensibilidad educativa de la población que lo conforma, ya que es joven y valoran lo que supone la educación y el acceso a ésta.

D) Ocupación laboral

En la última estadística del CIS (Centro de Investigaciones Sociológicas) sobre hábitos deportivos, se observa que en todas las categorías ocupacionales de las que se disponen datos, la práctica deportiva se ha incrementado, incluso entre los que menos participan, esto es, los trabajadores no cualificados, que presentan a finales de los años 90 unos niveles de práctica superiores al 30%. Asimismo, podemos hablar de dos grandes categorías de practicantes deportivos en función de la ocupación, los estudiantes y los directivos.

Además, los estudiantes también son, con diferencia respecto a los demás grupos, quienes más diversifican la práctica deportiva en diferentes modalidades, hábito incluso superior en siete puntos porcentuales a la práctica de una única modalidad, caso único entre todos los grupos ocupacionales. El contexto social, educativo y deportivo en el que los estudiantes desempeñan sus actividades (clases de Educación Física, competiciones escolares, prácticas múltiples versus especialización deportiva) favorece esta coyuntura, además de la edad y la mayor disponibilidad de tiempo libre. La otra cara de la moneda la encontramos en los jubilados y pensionistas, agricultores y amas de casa, grupos en los que más de un 80% declaran no practicar ningún deporte.

La situación socioeconómica de Villanueva de la Cañada, con una importante clase media, media-alta, permite la disponibilidad de un tiempo libre que, en muchos casos, es aprovechado para la práctica de deportes, utilizando preferentemente actividades ofertadas por el Ayuntamiento.

E) Posición social

La práctica deportiva en función de la posición social de los ciudadanos, presenta evidentes paralelismos con el nivel ocupacional, pues una es una variable determinante de la otra. En 1995, únicamente en las posiciones altas y altas-medias se aprecia una participación deportiva superior al 50%, porcentaje que decrece según descendemos en la escala social.

Al hilo del punto anterior de ocupación laboral, en Villanueva de la Cañada nos encontramos con una sociedad de nivel medio-alto que valora la realización de actividad física y realiza, de forma habitual, uno o más deportes. Igualmente, una gran parte de la población de personas mayores, que cuenta por sus circunstancias laborales con una mayor disponibilidad de tiempo, canaliza parte de su esparcimiento hacia la práctica del juego tradicional o gimnasia de mantenimiento.

F) Nacionalidad

En el actual contexto sociodemográfico, en el que el mapa de población se ha visto modificado, en los últimos años, por la llegada de inmigrantes, el deporte puede ser una forma de participación entre personas de distinta procedencia, ya que la práctica deportiva salva barreras culturales tales como la lengua y otras diferencias. Al mismo tiempo, puede ser un excelente vehículo de integración de las minorías en la cultura dominante y una forma de alcanzar un estatus social para aquellas personas inmigrantes que destaquen por sus méritos deportivos.

El deporte puede servir de puente de entrada social y cultural hacia el grupo social dominante, o viceversa, y ayuda como elemento activo en el proceso de integración sociocultural.

En Villanueva de la Cañada, con un 17% de población inmigrante, esta alternativa o posibilidad de concebir el deporte como vehículo facilitador de la integración es ya una realidad. La actividad física es un lenguaje universal, y el deporte un espacio a compartir en el que el idioma o las diferencias culturales realmente no importan, no nos separan.

1.2.- Condicionantes sociales y motivaciones personales para la práctica del deporte

La práctica físico-deportiva se ha consolidado como un hábito entre las ocupaciones del tiempo libre de un número elevado de personas.

El análisis de la práctica físico-deportiva, según la estructura de la población, pone de manifiesto la movilidad social de la misma, como característica que la define, es decir, se incrementa la práctica físico-deportiva entre los adultos, las personas mayores, las mujeres y otros colectivos como los discapacitados, en tanto que se produce un estancamiento de la práctica entre los más jóvenes. El origen de este cambio se produce gracias a una variada oferta de actividades físico-deportivas, unido a un nivel de cultura deportiva más elevado, lo que capacita a los sujetos para elegir el tipo de actividad que se adecue a sus intereses y motivaciones.

Podemos apuntar las siguientes conclusiones para delimitar las principales motivaciones para la práctica deportiva en los diferentes grupos de población:

- La actividad física es un elemento primordial en el desarrollo de una vida saludable desde los primeros años de vida, haciéndose más necesaria con el paso de los años.
- La preocupación por la imagen corporal y la estética es mayor entre las mujeres, los jóvenes y las personas de mediana edad, disminuyendo claramente en las personas mayores. En cambio, los mayores, junto a la mujer, cuidan más la alimentación. Los primeros, para evitar problemas de salud, en tanto que la mujer, con fines estéticos.
- La idea de una práctica físico-deportiva para todos es predominante entre la población de la sociedad española actual. No obstante, la diversidad de intereses y motivaciones se hace patente, mientras los jóvenes se inclinan hacia una visión más competitiva, los adultos, mayores y mujeres lo hacen movidos por los aspectos lúdicos, relacionales y de fomento de la salud que tiene la práctica deportiva.

2.- EJERCICIO FÍSICO Y SALUD

Los beneficios que el deporte y el ejercicio físico tienen para la salud de la población en general ya eran conocidos de manera empírica desde la Antigüedad. El mismo Aristóteles, en el siglo IV a. C., en su obra "Metafísica", consideraba que el ejercicio físico era causa y efecto de salud: "La salud es la causa del paseo. ¿Por qué se pasea?... Para mantenerse uno sano, respondemos nosotros, y al hablar de esta manera, creemos haber dicho la causa".

El interés creciente sobre la actividad física y la salud alcanza trascendencia a raíz del aumento de las enfermedades cardiovasculares, que se produce en los países desarrollados a partir de mediados del siglo pasado.

Cada persona ha de encontrar el tipo de ejercicio físico más adecuado para mejorar su salud y, al mismo tiempo, hacer de su práctica una actividad agradable, gratificante y saludable. El nivel óptimo de ejercicio físico va a depender de varios factores, entre los que encontramos:

- El estado de salud previo
- La edad
- El sexo
- Las preferencias personales
- La disponibilidad de tiempo y de instalaciones
- Los objetivos que se quieran obtener

2.1.- Consideraciones previas

Es habitual que en el lenguaje coloquial se utilicen términos que, lejos de ser sinónimos, son aplicados de forma indiscriminada a la hora de referirse a la práctica de ejercicio. Veamos a continuación cuatro conceptos que conviene que queden claros:

Actividad Física. Cualquier movimiento corporal producido por los músculos que dan forma al esqueleto y que supone un gasto energético que se añade al gasto metabólico normal del organismo. Podemos decir que el trabajo, el ocio y el propio sueño, son actividad física y, por ello, suponen un gasto de energía que se mide en consumo de calorías.

Ejercicio Físico. Se entiende como tal toda actividad física que esté planificada, estructurada, sea repetitiva y que tenga como objeto mejorar uno o más aspectos de la forma física.

Forma Física. Se puede definir como el estado de energía y vitalidad que permite a las personas llevar a cabo las actividades de la vida diaria con vigor y diligencia, sin fatiga y con energía suficiente para disfrutar de las actividades de tiempo libre y afrontar las emergencias eventuales que se presenten.

Deporte. Hablamos de deporte cuando la actividad física está reglamentada (Reglamento específico de ese deporte) y además es una actividad competitiva (Competición).

Es decir, la realización de ejercicio físico supone una mejora de la forma física y, por lo tanto, del estado de salud, ya que ayuda a prevenir las enfermedades derivadas del sedentarismo, favorece un mejor desarrollo de la capacidad intelectual y permite al individuo experimentar plenamente la alegría de vivir.

PRESCRIPCIÓN DE EJERCICIO Y ACTIVIDAD FÍSICA

La población actual de Villanueva de la Cañada, es en su mayoría, una población dinámica y joven, que vive en un ambiente propicio para realizar ejercicio físico y deporte y que cuenta con los medios y las instalaciones necesarias para ello.

Por otra parte, el intervalo de edad más numeroso es el que corresponde a la mayoría de la población activa y que abarca desde la mitad de la 2ª década hasta la 5ª década de la vida (25 a 50 años).

Este grupo de edad supone "mano de obra" para la producción económica del país, cualquiera que sea su profesión; por lo tanto, se encuentra sometido a todas aquellas enfermedades propias del desarrollo industrial y de los hábitos de vida modernos como son: la obesidad, las enfermedades cardiovasculares, el aumento de los niveles de colesterol, la diabetes, la hipertensión arterial, etc.

Tanto si se trata de individuos sanos como de afectados por alguna enfermedad crónica, el médico prescribe para ellos, además de fármacos o regímenes dietéticos para el tratamiento o prevención de dichas enfermedades, la realización de una vida moderadamente activa en la que esté presente el ejercicio físico, de forma continuada.

VALORACIÓN DEL ESTADO DE SALUD

Todas las campañas de promoción de la salud aconsejan la práctica de ejercicio físico regular y moderado, por lo que cada vez son más las personas que dedican a ello parte de su tiempo libre y de ocio.

Desde el punto de vista de la medicina, el objetivo fundamental a la hora de recomendar a nuestros pacientes la realización de ejercicio físico es ayudarles a incrementar su nivel de actividad física. De esta manera, pretendemos que mejoren su condición física, que reduzcan el riesgo de padecer o volver a padecer determinadas enfermedades, y el control de las ya existentes.

Por este motivo, la valoración del estado de salud previo del paciente o del "futuro deportista" tiene gran importancia.

El primer objetivo de esta valoración es determinar la aptitud para el ejercicio físico:

- ¿Qué capacidad funcional tiene?
- ¿Qué tipo de ejercicios le convienen?
- ¿Puede participar en deportes de competición?

Existe un acuerdo generalizado sobre la necesidad de realizar una valoración médico-deportiva a todo sujeto mayor de 35 años que quiera iniciar o que reemprenda una actividad física, ya sea de tipo lúdica o competitiva.

Aunque es difícil tipificar el mínimo de evaluaciones médicas aconsejables, los profesionales médicos estamos de acuerdo en que toda valoración médica básica, previa al inicio del "programa de ejercicio físico", debe incluir:

- Historia clínica personal y familiar completa
- Examen físico detallado, incluyendo analítica sanguínea
- Electrocardiograma de 12 derivaciones realizado en reposo
- Radiografía de tórax
- Espirometría

El Colegio Americano de Medicina Deportiva (ACSM) establece una simple pero muy válida clasificación de los candidatos a un programa de ejercicio físico, cuyo fin es estratificar el riesgo de aquellas personas que, una vez superado el nivel inicial de detección de éste, pretendan incrementar su actividad física, aumentando la posibilidad de que puedan sufrir un evento cardiaco mortal:

CLASIFICACIÓN (ACSM)

1. APARENTEMENTE SANOS

Individuos que no presentan síntomas y con no más de un factor de riesgo cardiovascular.

2. INDIVIDUOS DE RIESGO INCREMENTADO

Tienen síntomas indicativos de enfermedad cardiopulmonar o metabólica y/o dos o más factores de riesgo cardiovascular.

3. PACIENTES CON ENFERMEDAD DIAGNOSTICADA

Individuos con una enfermedad cardiaca, pulmonar o metabólica diagnosticada.

2.2.- Beneficios de la actividad física regular

Sentados ante la pantalla del televisor, al volante de nuestro automóvil o sujetos a la barra de un autobús, el cuerpo humano cada vez se mueve menos. Mandos a distancia, correos electrónicos, telefonía fija o móvil, todo, favorece el olvido colectivo de un placer imprescindible para la salud física y psíquica, el placer del cuerpo en movimiento.

Los estudios epidemiológicos muestran que la práctica regular de ejercicio físico moderado previene el desarrollo y la progresión de muchas enfermedades crónicas, a la vez que es un importante componente de una vida sana. Estos efectos beneficiosos son:

1. Mejora de la función cardiorrespiratoria
2. Mejora del perfil lipídico, disminuyendo los niveles de colesterol y triglicéridos
3. Control de la frecuencia cardiaca y de la tensión arterial
4. Mejora en el control de peso corporal

5. Mejora en la contractilidad del músculo cardiaco
6. Favorece la circulación colateral
7. Disminuye la prevalencia de diabetes
8. Obliga a controlar otros factores de riesgo, como el tabaco, el alcohol y la alimentación
9. Disminuye la ansiedad y la depresión

El mejor ejercicio es el que realmente se vaya a poder hacer y no es aconsejable plantearse metas demasiado ambiciosas.

Tal es así, que el ejercicio practicado de forma compulsiva en las épocas de ocio, como el verano, los "puentes" o los fines de semana, tiene bastantes riesgos de lesiones. Estas lesiones se centran, fundamentalmente, en el aparato locomotor, pero no debemos olvidar otras también frecuentes y potencialmente peligrosas, como las insolaciones y golpes de calor por excesiva exposición al sol y falta de hidratación. Ejemplos de ello los tenemos en aquellas actividades que se practican al aire libre, como ocurre en la marcha o el footing.

Este apartado quedaría incompleto si no hiciéramos mención de los condicionamientos negativos que impiden que un ejercicio físico se convierta en una eficaz herramienta para mejorar la salud y disminuir el estrés:

El sobrepeso: que exige al practicante de un deporte un esfuerzo complementario. Dieta y ejercicio son la mejor combinación para disminuir el exceso de peso.

La ausencia de tiempo: importante a la hora de hacer que el ejercicio sea saludable o no. El tiempo dedicado al ejercicio físico debe suponer una ruptura con los problemas del trabajo o de casa y proporcionar el relax adecuado.

La edad: es importante adaptar la intensidad del ejercicio a la edad de cada uno. A mayor edad, se debe disminuir su intensidad y crear más pausas entre un esfuerzo y otro, de tal manera que, para conseguir un nivel óptimo de condición física, se deberá emplear más tiempo y de forma continuada.

2.3.- Programas de mejora de la condición física

El declive fisiológico del rendimiento cardiovascular se inicia alrededor de los 20 años de vida y, entre esa edad y los 60 años, se produce una disminución de hasta un 30% de su capacidad aeróbica o, para entendernos mejor, de su capacidad cardiovascular. El entrenamiento físico modifica la curva evolutiva, hasta el punto de

que dicha capacidad cardiovascular en un varón de 60 años, físicamente activo, es similar a la de un individuo sedentario de 20 años.

La actual concepción global de la condición física en relación a la salud supone la elaboración de programas de ejercicio físico orientados a la mejora de:

- La resistencia cardiorrespiratoria
- La resistencia muscular y la fuerza
- La flexibilidad
- La composición corporal

Los programas destinados a la mejora de estos elementos deben reunir las siguientes características:

TIPO DE ACTIVIDAD

Buscar una actividad que requiera la participación de grandes grupos musculares, que pueda ser mantenida durante un periodo de tiempo prolongado y que sea de naturaleza rítmica y/o aeróbica.

INTENSIDAD DE EJERCICIO

La mejor forma de medirla es relacionándola con la frecuencia cardiaca (FC). Una intensidad de ejercicio entre el 55% y el 90% de la FC máxima (frecuencia de riesgo para la salud) es la más recomendable para la mejora de la resistencia cardiorrespiratoria. La forma más fácil de calcular la FCmax. consiste en restar a 220 la edad en años:

$$FC_{max} = 220 - \text{edad (años)}$$

Aunque existen varios métodos de cálculo del rango de intensidad adecuado, podríamos establecer una forma sencilla y segura de hacerlo y que consiste en trabajar en torno al porcentaje de la FCmax más adecuado para cada momento:

75% durante el primer mes
85% durante el segundo mes

DURACIÓN DEL EJERCICIO

Aunque puede oscilar entre los 15 y 60 minutos, lo más habitual para mantener o mejorar la capacidad funcional de una persona es realizar sesiones de entre 20-30 minutos.

En general, son aconsejables sesiones más largas con intensidades menores, con objeto de evitar lesiones, fatiga y asegurar un gasto calórico suficiente.

FRECUENCIA DEL EJERCICIO

Va a depender de las necesidades, disponibilidad de tiempo y capacidad funcional de los sujetos. De forma general, lo recomendable son un mínimo de 3 a 5 sesiones por semana.

RITMO DE PROGRESIÓN

Un programa de ejercicio aeróbico consta de tres etapas:

Inicial: de ejercicios suaves y baja intensidad para evitar lesiones. Suele tener una duración de entre 4 y 6 semanas, según la edad de la persona.

De mejora: dura entre 4 y 5 meses. Cada 2-3 semanas se va incrementando la intensidad y duración del ejercicio.

De mantenimiento: empieza al cabo de los 6 meses de inicio del programa de entrenamiento. Depende del estado y motivación del individuo para mantener las cargas y tipo de actividad de la fase anterior.

SESIÓN TIPO DE UN PROGRAMA DE EJERCICIO

Una sesión de un programa de ejercicio para mejorar o mantener la condición física general debe constar de las siguientes fases:

Calentamiento (5-10 min.)
Ejercicio aeróbico (15-60 min., 3-5 días por semana)
Recuperación (5-10 min.)
Acondicionamiento muscular (10 min. 2-3 días por semana)
Ejercicios de flexibilidad (5-10 min., 3-5 días por semana)

2.4.- Pautas a tener en cuenta

- No hay un límite de edad para hacer ejercicio ni para empezar.
- El efecto se mantiene durante años y no tiene consecuencias negativas que contrarresten los beneficios.
- Lo importante es convertir el ejercicio físico en un hábito, como ducharse o lavarse los dientes.
- El deporte se debe hacer con y por placer.

- Basta con una hora diaria de paseo rápido, sin fatiga pero sin pararse, para mejorar el estado de salud.
- Los cambios se perciben al cabo de varios meses de iniciada la práctica deportiva.

2.5.- Ocio y deporte

Tendencias a los hábitos poco sanos (tabaco, alcohol, drogas, etc.), unido al sedentarismo en que vive la sociedad actual, con Internet o los videojuegos (tics), convierten al deporte en una vía de escape hacia la salud y el bienestar.

Cada deporte tiene unos aportes a la salud diferentes y se debe distinguir entre deportes aeróbicos, anaeróbicos y mixtos:

- **Deportes Aeróbicos:**
 - Ciclismo
 - Marcha
 - Carrera continua
 - Natación
 - Patinaje
 - Esquí
 - Remo
 - Equitación
- **Deportes Anaeróbicos:**
 - Atletismo: salto
 - Atletismo: lanzamiento
 - Atletismo: velocidad
 - Gimnasia
 - Patinaje artístico
 - Esgrima
 - Ciclismo: velocistas
 - Karate
- **Deportes Mixtos:**
 - Fútbol
 - Baloncesto
 - Voleibol
 - Balonmano
 - Boxeo
 - Lucha
 - Canoa
 - Tenis
 - Waterpolo
 - Hockey
 - Rugby
 - Atletismo

El ejercicio aeróbico ayuda a incrementar el buen hacer de los sistemas pulmonares y cardiovasculares. Cuando realizamos esta actividad, el organismo transporta el oxígeno hasta los diferentes músculos. Hacemos ejercicio aeróbico cuando paseamos, corremos, nadamos, subimos o bajamos escaleras, etc. Se recomienda empezar con bajos niveles de exigencia e ir incrementándolo a medida que vamos cogiendo forma.

El ejercicio anaeróbico es característico de deportes de corta duración y gran intensidad. Es un ejercicio muscular realizado en situaciones de falta de oxígeno. El término anaeróbico significa "sin aire". Realizamos este tipo de ejercicio cuando levantamos pesos, hacemos sprints o saltamos. En definitiva, cualquier ejercicio que consista en un esfuerzo breve es un ejercicio anaeróbico. Es practicado por atletas de deportes de poca resistencia para adquirir potencia, y por culturistas, para ganar masa muscular.

El ejercicio mixto (o aeróbico-anaeróbico) tiene un poco de cada. Suelen ser deportes de equipo, donde se precisa tener fondo y exige también momentos de gran intensidad física.

La tendencia actual es unir el deporte y el ocio. Pasar un día en el campo o la montaña realizando actividades físicas se ha convertido en toda una experiencia que cada día tiene más adeptos.

3.- LA ACTIVIDAD FÍSICA DESARROLLADA

Una de las preocupaciones de la sociedad actual tiene que ver con el mantenimiento de la condición física, los hábitos alimenticios, la preocupación por la imagen corporal y, en definitiva, la sensibilización de una gran parte de la población por un estilo de vida saludable.

Los estilos de vida han dado un gran salto cualitativo en los últimos años, de manera que el hombre actualmente no necesita realizar grandes esfuerzos físicos en su vida cotidiana: trabajo, tiempo de ocio, desplazamientos, etc. También es evidente que nuestro cuerpo no ha sufrido grandes modificaciones fisiológicas, por lo que sigue necesitando de la actividad física para no perder las capacidades que antes desarrollaba de forma natural. Por esta razón, cada vez se hace más imprescindible dedicar un tiempo de nuestra vida a la realización de ejercicio físico.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la salud como: "el estado de completo bienestar físico, mental y social y no la mera

ausencia de enfermedad o dolencia". En la consecución de este bienestar y calidad de vida, la práctica regular y moderada de este ejercicio físico juega un papel clave. El motivo principal por el que cada día son más las personas que optan por incluir el ejercicio físico dentro de sus hábitos de vida es porque sienten cómo éste les proporciona las capacidades suficientes para disfrutar de todas las posibilidades que la vida nos ofrece.

Los componentes de la condición física para la salud son:

- resistencia cardiorrespiratoria
- fuerza
- resistencia muscular
- flexibilidad
- capacidades psicomotrices

La resistencia cardiorrespiratoria es la capacidad de realizar tareas vigorosas que impliquen la participación de grandes masas musculares durante períodos de tiempo prolongado. Es básica para el mantenimiento de la salud cardiovascular.

La fuerza es la capacidad de los músculos para generar tensión y vencer una resistencia. La resistencia muscular es la capacidad de los músculos de aplicar una fuerza submáxima de forma repetida o de mantener una contracción muscular durante un período de tiempo prolongado.

La flexibilidad es la capacidad funcional de las articulaciones para moverse en todo su arco de movimiento. Es específica de cada articulación y depende de las características funcionales, de las estructuras articulares y extraarticulares (cartílago, cápsula, líquido sinovial, músculos, ligamentos, tendones) y de los sistemas de control neuromuscular del movimiento.

Las capacidades psicomotrices son parte del desarrollo de la condición física: el trabajo de equilibrio, coordinación y percepción. Estas capacidades están presentes en cualquier actividad que realizamos.

3.1.- Actividades físicas recomendables

La mayor oferta de actividades deportivas se basa en deportes de pelota o que requieren cierta habilidad, debido a que la población que más deporte practica son los niños y jóvenes. Las preferencias por unas actividades físicas u otras también se establecen en función del sexo.

Los hombres prefieren practicar deportes de equipo, de raqueta, la carrera o musculación, que son actividades de mayor intensidad, mientras que las mujeres se decantan por las actividades que se puedan realizar en el gimnasio como Pilates, yoga o gimnasia de mantenimiento, y también aquellas como el senderismo o la marcha a pie, que son actividades de menor intensidad pero que requieren un trabajo constante.

Entre los más jóvenes "entretenerse" es una motivación esencial, mientras que, para la tercera edad, "sentirse independiente" es el factor más importante.

La amplia oferta de actividades deportivas que existen en el municipio se diseña teniendo en cuenta los distintos perfiles de público, edades, disponibilidad horaria y diversidad de disciplinas, con el fin de conseguir la máxima participación.

3.2.- Grado de intensidad

La intensidad en los deportes dependerá del grado de aprendizaje, siendo baja para el nivel de iniciación, media para aquellas edades en las que ya exista cierto nivel de conocimiento de dicho deporte, y alta para el nivel de competición, que en la mayoría de los casos estará en función de la edad de los participantes. Aunque en determinados deportes, como la gimnasia rítmica, el nivel competitivo se alcanza a edades más tempranas.

La intensidad no sólo va a depender del grado de conocimientos técnicos de la actividad física practicada, sino que se clasifica también en función del menor o mayor esfuerzo que implique y, por tanto, menor o mayor sudoración o fatiga muscular.

CLASIFICACIÓN DE LA INTENSIDAD

BAJA

Actividad física que implica poco esfuerzo tanto a nivel técnico como físico.

MEDIA

Actividad física que implica un esfuerzo moderado, con sudoración ligera y mayor complicación técnica.

ALTA

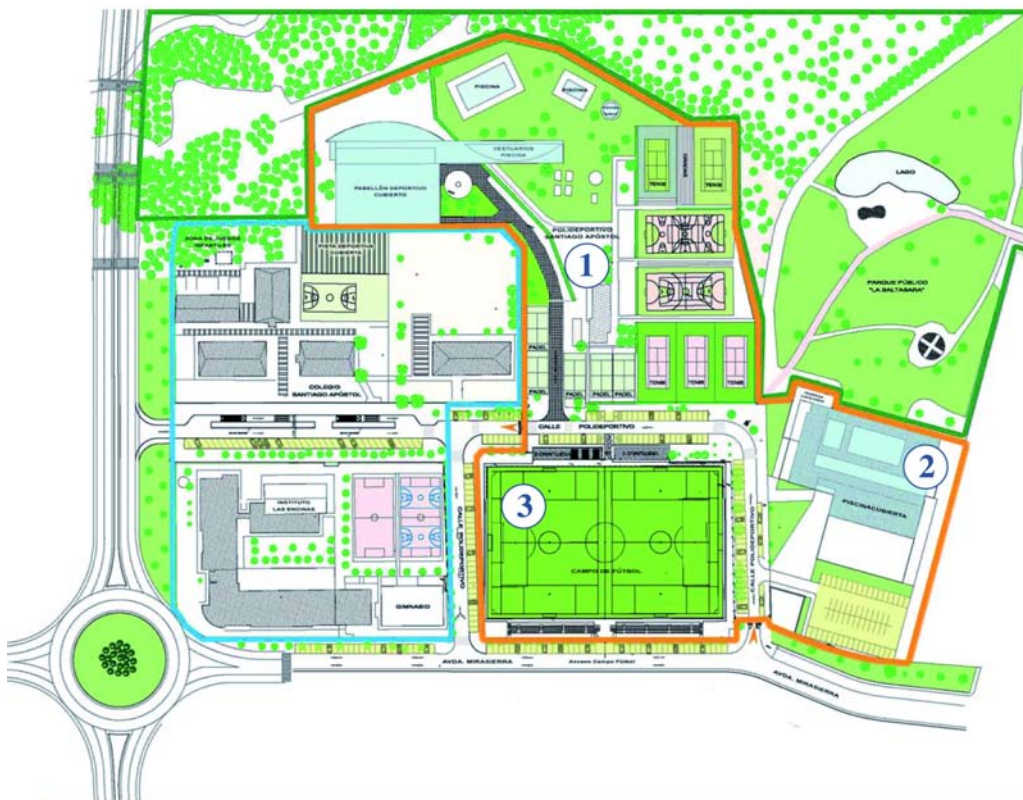
Actividad física que implica esfuerzo considerable, con sudoración abundante o de difícil ejecución.

3.3.- Actividades físicas a realizar en las instalaciones deportivas de Villanueva de la Cañada

INSTALACIONES Y EQUIPAMIENTOS DEPORTIVOS

● **COMPLEJO SANTIAGO APÓSTOL**

Dirección: Avda. Mirasierra, nº 4



- COMPLEJO DEPORTIVO SANTIAGO APÓSTOL
- PARQUE LA BALTASARA Y EL PINAR
- ZONA EDUCATIVA: C.E.B.I.P SANTIAGO APÓSTOL / I.E.S LAS ENCINAS
- APARCAMIENTO

1. POLIDEPORTIVO SANTIAGO APÓSTOL

Tel: 91 815 51 80 - Fax: 91 815 66 42

Horario: Lunes a viernes, de 9:00 a 23:00 h.

Sábados, de 9:00 a 22:00 h.

Domingos y festivos, de 9:00 a 21:00 h.

En períodos especiales (Navidad, Semana Santa y verano), el horario tendrá modificaciones.

Equipamiento:

- Pabellón cubierto
- Piscina municipal exterior (3 vasos)
- Pista exterior cubierta
- 2 Pistas polideportivas
- 5 Pistas de tenis
- 5 Pistas de pádel de césped artificial (3 acristaladas y 2 cubiertas)

2. PISCINA CUBIERTA

Tel: 91 815 51 80 - Fax: 91 812 5141

Concejalía de Deportes y Administración de Escuelas Municipales

Información actividades del centro Tel: 91 812 51 66

Horario: Lunes a viernes, de 9:00 a 23:00h.

Sábados y domingos, de 10:00 a 15:00 h.

En períodos especiales (Navidad, Semana Santa y verano), el horario tendrá modificaciones.

Equipamiento:

- Zona acuática: piscina de enseñanza, piscina polideportiva y piscina de saltos
- 3 Gimnasios (musculación, artes marciales y mantenimiento físico-yoga-Pilates)
- 1 Sala de esgrima

3. CAMPO DE FÚTBOL

Horario: Lunes a viernes, de 9:00 a 23:00 h.
Sábados, de 9:00 a 22:00 h.
Domingos y festivos, de 9:00 a 21:00 h.

En períodos especiales (Navidad, Semana Santa y verano), el horario tendrá modificaciones.

Equipamiento:

- 1 terreno de juego para fútbol-11
- 2 terrenos de juego para fútbol-7

• CENTRO DEPORTIVO SAN ISIDRO

Dirección: Avda. de la Rioja, s/n. Tel: 91 815 61 47

Horario: Lunes a viernes, de 16:00 a 23:00 h.
Sábados, domingos y festivos de 9:00 a 14:00 h.
y de 16:00 a 20:30h.

En períodos especiales (Navidad, Semana Santa y verano), el horario tendrá modificaciones.

Equipamiento:

- 2 Pistas de tenis
- Pistas de pádel cubiertas.

• CANCHAS POLIDEPORTIVAS

Además, en diferentes puntos del municipio, para practicar deporte existen diferentes pistas deportivas multifuncionales de acceso libre. Éstas se ubican en:

- Al lado del Parque del Molino, (C/ El Molino)
- Al lado de la Escuela Infantil, (C/ Eras de Mostoles).
- Sector 4 La Pasada, (C/ Sierra Nevada).
- Pista de patinaje y monopatín, (Avda. Juan Gris).
- En la Urb. La Mocha Chica, (Avda. Esteribar).

• CIRCUITO CARRIL-BICI

Actualmente (recorrido color rojo) cubre una distancia de 10,5 Km. entre los sectores de urbanización de Los Pocillos y Las Cárcavas. Este carril asfaltado y con iluminación artificial, se encuentra paralelo al vial de Ronda y carretera M-600 y se accede por distintas ramificaciones al centro del municipio.



• ACTIVIDADES DEPORTIVAS

La Escuela Municipal de Deportes cuenta con una amplia oferta para sus usuarios. Existen actividades para todas las edades, infantiles y adultos, diferenciándose en grupos de edad y nivel.

La mayoría de actividades se estructuran en dos días a la semana con una hora de duración, salvo en las actividades para los más pequeños o las de natación, que oscilan de los treinta a los cuarenta y cinco minutos.

BALONCESTO
ESGRIMA
FÚTBOL
FÚTBOL-SALA
GOLF
JUDO
MANTENIMIENTO FÍSICO
MUSCULACIÓN
NATACIÓN
PÁDEL
PILATES
PREDEPORTIVA
TAEKWONDO
TENIS
YOGA

Baloncesto: Deporte de equipo que integra a cinco jugadores y que tiene como finalidad encestar un balón dentro de una canasta con un aro. Como cualquier deporte, tiene asociados distintos fundamentos técnicos, como el pase, tiro, bote, dribling, etc. Tiene una reglamentación específica de duración del partido y desarrollo del juego.

Esgrima: Deporte individual de combate entre dos contrincantes sobre un pasillo que utilizan un arma blanca y protecciones en cuerpo y cabeza. Existen varias modalidades según el arma utilizada, como el sable, florete y espada. Consiste en tocar con el arma al adversario en el cuerpo o brazos hasta llegar a una puntuación. Hay varias poses y desplazamientos como guardia, marchar, romper, línea, fondo, etc.

Fútbol: Deporte de equipo que integra a dos conjuntos de siete u once jugadores, dentro de un campo rectangular delimitado por líneas y con dos porterías. El juego consiste en pasarse el balón

mayoritariamente con los pies y con la cabeza entre los compañeros para marcar un gol al entrar el balón dentro de la portería adversaria. Existe un árbitro que vela por el cumplimiento de las reglas de juego. Los fundamentos básicos son: el control, desplazamiento con balón, golpeo y pase. Como variante, existe el Fútbol-Sala, que se juega en un campo y porterías más reducidas y con 5 jugadores. Las diferencias más reseñables son que no existe el fuera de juego y que hay doble penalti. Prefútbol: adaptación con ejercicios simples y juegos para niños de 4 a 7 años con reducción de las medidas del balón, terreno de juego y porterías.

Golf: Deporte individual que consiste en golpear una pequeña bola sobre un campo de juego de césped y embocar la pelota en un hoyo señalado con una bandera. Para dificultar el juego existen diferentes impedimentos como: salvar desniveles, árboles, ríos, zonas de arena, etc. Dependiendo de la distancia que se quiere alcanzar, así como su control, se emplean los distintos palos numerados. Hay un número asignado de golpes en cada hoyo para embocar la bola (par), se tiene que realizar el menor número de golpes comparándose con la marca de otros jugadores.

Judo: Deporte individual de arte marcial que consiste en derribar al oponente hacia el suelo (tatami). Se utilizan técnicas de agarre, de pérdida del equilibrio, de inmovilizaciones y estrangulación para mayores de 16 años. Se utiliza una especie de chaqueta "kimono" y de un pantalón que, en su conjunto forma el "judogi". Dependiendo del nivel de conocimiento, se establece el color del cinturón que se ata al kimono.

Mantenimiento Físico: Disciplina que tiene como objetivo el mantenimiento o la mejora física a través de ejercicios de suelo y/o de pie, con música y con una pequeña secuencia de movimientos. También se pueden utilizar diferentes elementos como pelotas, bandas elásticas, pequeñas mancuernas, aros, plataforma, etc.

Musculación: Disciplina que consiste en realizar diferentes ejercicios en múltiples máquinas del gimnasio que movilizan los diferentes grupos musculares. Unas son puramente aeróbicas, como correr en la cinta y pedalear en la bicicleta y otras son anaeróbicas, al realizar diferentes repeticiones con peso a través de poleas, barras, mancuernas, etc. Se necesita un asesoramiento o conocimiento previo para saber la técnica a emplear, la

programación de ejercicios en pesos y repeticiones y su alternancia, para asegurar un control de seguridad y de trabajo óptimo.

Natación: Se diferencian varias disciplinas: la natación es el deporte que emplea la técnica para avanzar sobre el agua en los distintos estilos de crol, braza, espalda y mariposa. Se pasa de los objetivos de familiarización y dominio en el agua, las pequeñas inmersiones, el control de la respiración y las propulsiones de las piernas y brazos a la ejecución de la técnica natatoria y desarrollo de la resistencia y velocidad de forma competitiva o como mantenimiento del estado físico. La natación sincronizada, es el deporte donde se realizan diferentes figuras y desplazamientos dentro del agua con una música y coreografía. Exige un gran dominio del agua y del control de la respiración, además de ser bastante exigente en el apartado físico. Y los saltos que es el deporte que consiste en lanzarse al agua realizando una serie de giros, volteretas, etc., para entrar en el agua con la menor resistencia. Éstos se realizan en un trampolín flexible de una altura de uno o tres metros o en una plataforma de diez metros. Dependiendo de la técnica, altura, vuelo, entrada del agua o dificultad de ejecución se puntúan los saltos.

Pádel: Deporte moderno que se juega con un compañero contra otra pareja sobre una pista compuesta por red, paredes y verja. Se utiliza una pala que imprime fuerza al golpeo de la bola y la esencia del juego es parecida al tenis. Como forma de juego, se caracteriza por utilizar las paredes y verja tras bote, si ha pasado de campo, o devolver la pelota al otro campo golpeándola a las paredes, como continuación del punto. Las distintas técnicas de golpeo se transfieren del tenis, aunque toman diferente terminología; también tienen gran importancia los efectos en los golpes que se transfieren en el bote.

Pilates: Es un sistema de entrenamiento físico y mental que se basa en la experiencia del método de entrenamiento de bailarines para el control del cuerpo. Se requiere desarrollar los músculos internos para mantener el equilibrio corporal y dar estabilidad y firmeza a la columna vertebral, como terapia rehabilitadora o como prevención de lesiones. Los ejercicios están fundamentalmente compuestos por movimientos controlados, muy conscientes, y coordinados con la respiración, con el fin de crear un cuerpo armonioso, coordinado, musculado y flexible. Es

un deporte muy técnico, donde la correcta ejecución de los distintos elementos que componen cada ejercicio es más importante que el número de repeticiones o series.

Predeportiva: Actividad para niños de entre 4 y 7 años, donde se practican diferentes ejercicios para lograr una buena coordinación y la mejora de las distintas habilidades básicas (desplazamientos, saltos, lanzamientos, recepciones, golpes y giros). Se desarrollan en su mayoría con ejercicios simples, circuitos básicos y juegos lúdicos como inicio a la especialización deportiva.

Taekwondo: Deporte individual de arte marcial más moderno, que utiliza diferentes técnicas de patada y golpes de puño y salto para golpear y/o derribar al contrincante hacia el suelo (tatami). El combate es de contacto total y se realiza con casco y protector para el torso (peto), estando prohibido los puños por encima del pecho y las patadas bajas. Se practica con un dobok o traje compuesto por chaqueta y pantalón y un cinturón de color o ti que indica el grado del practicante.

Tenis: Deporte individual sobre un campo de juego dividido por una red, que utiliza una raqueta encordada para golpear una pelota y trasladarla al campo opuesto por encima de la red. Se puede golpear a la pelota tras un primer bote o no. El jugador se puede trasladar por el campo propio para optar a la mejor posición de golpeo. Son técnicas propias: los golpes, empuñaduras, efectos, posiciones corporales y desplazamientos. Sigue una secuencia de puntos y juegos para la consecución de un set y del partido. Minitenis: Adaptación de ejercicios y juegos para niños de 4 a 7 años, con la reducción en las medidas de la raqueta.

Yoga: Disciplina de origen oriental que abarca las facetas del físico, psico-físico, mental y espiritual. Son importantes los distintos aspectos, como la relajación, la respiración, las posturas "asanas", la concentración y el desprendimiento interior. También puede ayudarnos a encontrar el equilibrio y bienestar y la unidad del cuerpo y el alma. En el plan físico, a través de las distintas posturas, la elasticidad se armoniza, los órganos son fortificados, el sistema nervioso se equilibra y el dinamismo general se fortifica. En el apartado psíquico, se pueden eliminar los diferentes aspectos modernos como el sedentarismo, el abuso de alimentos malsanos o tóxicos o los bloqueos generados por el estrés.

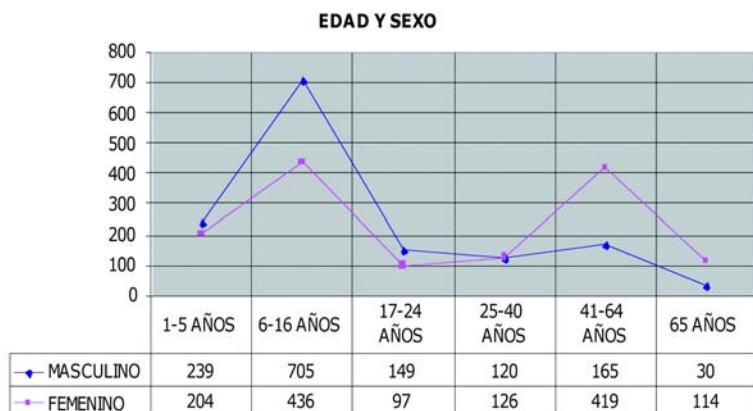
En el gráfico 2, se refleja el número total de alumnos en las distintas franjas de edad. La franja con un mayor número de alumnos es la de 6 a 16 años con 1.141 alumnos, seguida de la de 41 a 65 años con 584 alumnos, a continuación la de 1 a 5 años con 443 alumnos, después la de 25 a 40 años y de 17 a 24 años con 246 alumnos y para finalizar, con la de los mayores de 65 años con 144 alumnos.

GRÁFICO 3



En el gráfico 3, si comparamos el sexo con el número total de alumnos, se constata la gran similitud por sexo en el número total de alumnos. El sexo masculino tiene un total de 1.396 y el sexo femenino alcanza los 1.408 alumnos, con aproximadamente el 50% para cada uno.

GRÁFICO 4



En cambio, sí se establecen diferencias sustanciales en el gráfico 4 con la comparativa del sexo dependiendo de la franja de edad. Hay más alumnos del sexo femenino en las franjas de edad de 25 a 40 años, de los mayores de 65 años y de 41 a 64 años en gran medida. Y al contrario, hay más alumnos del sexo masculino en las franjas de edad de 1 a 5 años, de 17 a 24 años y de 6 a 16 años en gran medida.

3.4.- Actividades a realizar en los paseos

Villanueva de la Cañada dispone de tres zonas de paseo importantes:

- El paseo por la Calle Real, que es ideal para recorrerlo a pie.
- El paseo por la circunvalación, que permite desarrollar diversas actividades como son caminar, correr o pasear en bicicleta. En función de la edad y de la actividad a desarrollar, se aconseja practicar dichas actividades a una determinada intensidad y volumen de entrenamiento.
- El carril-bici, que ofrece un recorrido en bicicleta de 5,5 Km.

EDAD	ACTIVIDAD	VOLUMEN	INTENSIDAD
0-15 años	BICICLETA	30 minutos	MEDIA
16-25 años	BICICLETA	60-90 minutos	ALTA
26-35 años	BICICLETA	60-120 minutos	ALTA
	CARRERA	20-50 minutos	MEDIA-ALTA
36-50 años	BICICLETA	60-90 minutos	MEDIA
	CAMINAR	60 minutos	MEDIA-ALTA
	CARRERA	20-40 minutos	MEDIA
51-65 años	BICICLETA	30-60 minutos	MEDIA
	CAMINAR	30-60 minutos	MEDIA-ALTA
+ 65 años	CAMINAR	30-60 minutos	MEDIA

La accesibilidad de estos paseos permite multiplicar las ocasiones de participación en actividades físicas. La frecuencia aconsejada de estos paseos es de media hora diaria realizando actividad física de intensidad media. Los paseos largos a paso rápido, que corresponden a un nivel mínimo de intensidad moderada, están al alcance de casi todo el mundo.

Es más probable que la población de más edad adopte este tipo de ejercicio, practicándolo con regularidad, más que otras actividades más intensas o difíciles, puesto que se corren menos riesgos de lesiones y accidentes y son accesibles a cualquier persona.

3.5.- Actividades a realizar en los parques y zonas verdes

Las posibilidades que ofrecen los parques y zonas verdes son muchas pero, principalmente, se conciben como lugar de recreo infantil, de encuentro juvenil o de paseo.

El "parque El Pinar" ofrece, además, múltiples posibilidades deportiva, como la práctica de la carrera, el ciclismo o simplemente caminar, debido a que cada día es más frecuente hacer deportes de mantenimiento físico en espacios verdes y parques urbanos.

El uso de la senda ecológica de la Cuenca Media del Río Guadarrama permite disfrutar de la práctica del deporte en un entorno de incomparable belleza en medio de la naturaleza.

Los parques y jardines, además, permiten la posibilidad de crear circuitos de mantenimiento físico para personas mayores de 65 años, adaptados a su edad y orientados a mejorar su movilidad general, fomentando la práctica deportiva al aire libre en los ratos de ocio de las personas mayores. Estos circuitos deben incluir ejercicios para la movilidad de piernas, tales como bicicleta o subir y bajar una escalera con barandilla, ejercicios para la movilidad de brazos y espalda, como mover una ruleta describiendo un movimiento circular con el brazo o realizar un movimiento alternativo de brazos con unos agarres acoplados a una cuerda que se desliza gracias a una polea, o ejercicios para mejorar la fuerza y movilidad de los dedos, como mover una anilla con la mano de un extremo a otro situada en un panel vertical.

3.6.- El juego tradicional

Desde una perspectiva de la búsqueda de la salud a través de la actividad física, podemos afirmar que es una herramienta más que se puede utilizar desde el Ayuntamiento, tanto para la promoción y recuperación de ciertos juegos, como para el trabajo de la salud y el hábito de la cultura de la actividad física.

La disposición de espacios, no sólo al aire libre, sino también espacios cubiertos, para que se puedan llevar a cabo estas actividades físico deportivas culturales, pese a las inclemencias climatológicas y durante todo el año, hace que el hábito del juego deportivo se potencie mucho más.

Por lo tanto, el juego que se impulsa desde las asociaciones culturales, posee un gran elemento físico-saludable, que hace que se pueda introducir dentro de este estudio de hábitos saludables desde la práctica deportiva.

Igualmente, la práctica y la participación en competiciones municipales fomentan la mejora de las habilidades físicas y, por ende, de la salud.

Un nivel adecuado de esta práctica podría ser el de dos días a la semana, con una intensidad baja media y una duración de hora y media a dos horas, sabiendo que uno o dos fines de semana al mes podría haber competición.



4. FUENTES DOCUMENTALES

Ayuntamiento de Villanueva de la Cañada

INTERNET

Página Web oficial del Ayuntamiento de Villanueva de la Cañada (www.ayto-villacanada.es)

Página Web oficial de la Comunidad de Madrid (www.madrid.org)

<http://www.obesidad.net>

Ossorio Lozano, D. (2005), *La Sociología del Deporte en una Sociedad de Cambios*, en www.efdeportes.com.

BIBLIOGRAFÍA

Arnheim D, Anderson M. *Fisioterapia y entrenamiento atlético. Causas, respuestas y tratamiento de las lesiones deportivas*. Madrid: Mosby/Doyma Libros; 1995.

Arnheim D, Anderson M. *Fisioterapia y entrenamiento atlético. Fundamentos en patología deportiva*. Madrid: Mosby/Doyma Libros; 1995.

Arnheim D, Anderson M. *Fisioterapia y entrenamiento atlético. Patología deportiva*. Madrid: Mosby/Doyma Libros; 1995.

Centro de Investigaciones Sociológicas, *Los hábitos deportivos de los españoles*. Estudio nº 2397. 2000.

Folleto *Senda Ecológica por el Parque Regional de la Cuenca Media del Guadarrama*. Editado por la Comunidad de Madrid (Consejería de Medio Ambiente y Ordenación del Territorio) 2004.

Consejo Superior de Deportes. *La función del deporte en la sociedad. Salud, socialización, economía*. Editado por el Ministerio de Educación y Cultura. (1996).

G. Myers, D., *Psicología social*. New Cork. Ed. McGraw - Hill. (1993).

García Fernando, M, *Aspectos sociales del deporte. Una reflexión sociológica*, Madrid, Ed. Alianza Editorial y Consejo Superior de Deportes. (1990).

Larry, W, colaboradores, VV.AA. *Manual ACSM para la valoración y prescripción del ejercicio*. Barcelona: Paidotribo; (2005).

Martín Rodríguez, María.- *Fundamentos y principios básicos de aeróbic y fitness*. Editado por Librerías deportivas Esteban Sanz (1984).

Montilla Reina, M^a José - Junyent Saburit, M^a Victoria y Bertrán Moreno, Jordi.- *1887 ejercicios de fitness*. Editorial Paidotribo (2001).

Ortega R, Mainka J. *Criterios para la valoración del paciente que realizará ejercicio físico*. FMC Formación Médica Continuada en Atención Primaria. 1996; 3 (nº 8):10-30.

Rodríguez F. *Prescripción del ejercicio y actividad física en personas sanas (I) Principios Generales*. Atención Primaria. 1995; 15 (nº 3):68-72.

Rodríguez F. *Prescripción del ejercicio y actividad física en personas sanas (II). Resistencia Cardiorrespiratoria (I)*. Atención Primaria. 1995; 15 (nº 4):73-6.

Rodríguez F. *Prescripción del ejercicio y actividad física en personas sanas (III). Resistencia Cardiorrespiratoria (y II)*. Atención Primaria. 1995; 15 (nº 5):59-64.

VV.AA. *Manual de consulta para el control y la prescripción de ejercicio*. Barcelona: Paidotribo; 2000.

VV.AA. *Temas actuales en actividad física y salud*. Barcelona: Laboratorios Menarini; 1997.

Weimberg, R y Gold, D., *Fundamentos de psicología del deporte y el ejercicio físico*, Barcelona. Ed. Ariel Psicología. 1996.

VV.AA., *Cien años de sanidad en Villanueva de la Cañada*. Madrid, Ed Ilmo. Ayuntamiento de Villanueva de la Cañada. 2006.

C.D. *carril bici*, editado en el año 2008, por el Ayuntamiento de Villanueva de la Cañada.