

BENEFICIOS QUE PROPORCIONA LA MUSCULACIÓN AL HOMBRE.

M.Sc. Fernando César Rezende Pinto¹, Dr. C. José Enrique Carreño Vega²

1. Universidad Federal de Visosa, Minas Gerais, Brasil.

*2. Universidad de Matanzas “Camilo Cienfuegos” Vía Blanca Km
3 ½. Matanzas, Cuba.*

Resumen.

Las tendencias de la sociedad moderna y la evolución de la tecnología proporcionan mayor confort y comodidades para el ser humano. La tecnología facilita la cotidianidad y hace que disminuyan las exigencias de movimiento corporal; pero al propio tiempo, con la disminución de la actividad física se elevan el estrés y el sedentarismo que constituyen condicionantes de una deficiente calidad de vida. En este sentido, la musculación emerge como recurso que ofrece la posibilidad de evitar esta situación por sus múltiples beneficios que sin embargo no siempre son bien definidos en la literatura especializada y por ello el autor considero oportuno profundizar en ello para poner a disposición de los interesados los argumentos que lo explican. Finalmente, se evidencia su amplio espectro de influencia benéfica, sobre todo en sus variantes, recreativa y para contingentes especiales, actuando en la prevención y mejoramiento de afecciones que tienen su origen en las condiciones de vida generadas por la sociedad contemporánea. A lo que se agrega la estética que siempre ha constituido una preocupación que ha estado acompañando al hombre en su evolución.

Palabras claves: *Beneficios recreativos, contingente especializado y beneficios estéticos.*

El desarrollo de nuevos hábitos, con mayor énfasis en la práctica de actividades físicas, es un paso fundamental para la mejora generalizada de la salud orgánica y, consecuentemente, de la calidad de vida. Así, haciendo ejercicios diversos tales como caminatas, carreras, ciclismo, natación, hidrogimnástica, musculación, entre otros, cada vez más ganan la adhesión de una población que busca el desarrollo del bienestar y de la salud, tanto física, como mental.

En esta práctica de ejercicios, la musculación ha devenido en una opción bastante socorrida por la población por las posibilidades que ofrece tanto a hombres, como a mujeres; así como para diferentes edades.

A esta actividad en la contemporaneidad le son reconocida tres variantes esenciales que las distinguen en virtud de los efectos que ella es capaz de proporcionar. En este sentido, se reconocen la musculación recreativa, la estética y para la atención de contingentes especiales.

BENEFICIOS QUE PROPORCIONA LA MUSCULACIÓN RECREATIVA

En el ambiente recreativo la musculación se orienta a la diversión en general, utilizando componentes lúdicos como elementos de actuación. Los principales beneficios proporcionados por la musculación recreativa es que auxilia en la mejora de la calidad de vida de los practicantes (disminución de la tensión emocional –stress-, aumento de la interacción social, mayor dedicación al tiempo libre y disminución del sedentarismo.

a) Disminución del stress:

Varios estudios han comprobado que las preocupaciones del día a día que tienen lugar por la cantidad arrolladora de presiones y responsabilidades a que el ser humano es sometido están directamente relacionadas con la incidencia de enfermedades vinculadas a el sistema cardiovascular, tales como la hipertensión arterial y las enfermedades coronarias. Fisiológicamente ello es explicado por el aumento del grado de actuación del sistema nervioso simpático, produciendo constricciones de los vasos sanguíneos periféricos y sobrecargando la actividad cardiaca (Gauyton, 1988). Por otro lado, investigaciones recientes demuestran que las actividades recreativas en general, entre las cuales están la musculación recreativa, proporciona la disminución del stress, facilitando el trabajo del corazón y dejando al individuo con menor probabilidad de adquirir enfermedades cardiovasculares. Esta disminución se debe básicamente al mayor relajamiento físico y mental; así como también la mejoría del humor, provocadas por la recreación.

b) Aumento de la interacción social:

El aislamiento social es una tendencia de la sociedad actual y uno de los factores que contribuyen a los comportamientos depresivos y degenerativos del ser humano. En este punto la persona merece una atención especial, ya que la práctica de la musculación recreativa representa un importante medio de convivencia con otros practicantes, aumentando su autoestima y renovando su círculo de amistades. Todo esto le trae gran satisfacción personal y una mejora, bastante significativa, en su calidad de vida.

c) Mayor dedicación al tiempo libre:

Según Camargo (1989) el tiempo de recreación es el período que el ser humano escoge para la realización de actividades placenteras, desinteresadas y liberadoras de las obligaciones. En la actualidad este tiempo es cada vez menos en virtud de los quehaceres y responsabilidades inherentes a la realidad económica. No obstante, estudios recientes demuestran que las transformaciones de comportamiento provocadas por la práctica de la musculación recreativa tales como el mayor relajamiento físico y mental, mejoría de la auto-confianza y autoestima, disminución de la ansiedad y mejoría del entusiasmo y humor llevan a una mayor dedicación del tiempo libre para la recreación, lo que es reconocido por Cobra (2003) como un factor fundamental para una buena calidad de vida.

d) Disminución del sedentarismo:

Los niveles crecientes de sedentarismo observados en la especie humana parecen desempeñar un papel importante para la pérdida del desempeño orgánico. La gran mayoría de los estudios realizados en esta área conducen a considerar que la ausencia de actividad física genera un número bastante elevado de efectos perjudiciales al ser humano. Meller y Mellerowicz (1987) apuntan algunos de estos efectos, entre los cuales pueden destacarse la atrofia muscular en virtud de la inactividad, los vicios incorrectos de la postura, la mayor acumulación de grasa corporal, la hipertensión arterial, la diabetes y el envejecimiento físico precoz causado por la pérdida funcional de algunos órganos. Ante esto, se puede afirmar con seguridad que la calidad de vida queda bastante comprometida en individuos de comportamiento sedentario. La práctica de la musculación en el ambiente recreativo, en virtud de su componente lúdico, permite una mayor sensación de placer durante su realización auxiliando la transformación del ejercicio físico en hábito y estilo de vida. El hábito se forma con la práctica regular y placentera, provocando modificaciones comportamentales que llevan a la incorporación del movimiento en sustitución del sedentarismo. De este modo, las alteraciones fisiológicas provocadas por la inactividad física son anuladas y el individuo tiende a presentar una mejoría orgánica que le garantice la salud y el bienestar.

BENEFICIOS QUE PROPORCIONA LA MUSCULACIÓN ESTÉTICA.

En el mundo de la estética la musculación tiene como objetivo modelar las formas del cuerpo enfatizando en un trabajo de aumento del volumen muscular y de obtención de la simetría corporal. Todo ello debe ser realizado dentro de los límites de la normalidad, respetando todos los principios del entrenamiento físico con énfasis sobre el principio de la individualidad biológica (Barbanti, 1997). Los principales beneficios proporcionados por la musculación estética y que proporcionan una mejora de la calidad de vida de los practicantes son: el aumento de la masa corporal metabólicamente activa y una mejoría de la auto-imagen.

a) Aumento de la masa corporal metabólicamente activa:

Hoy los gimnasios reciben un gran número de nuevos alumnos que aparecen en busca de su mejora estética para las formas de sus cuerpos. El objetivo principal, sin duda, es la hipertrofia muscular. Actualmente se sabe que este proceso de hipertrofia ocurre por el aumento sarcoplasmático de las células musculares, más específicamente a través de la mayor actividad orgánica en el sentido de la síntesis proteica. En este sentido, Coutinho (2001) refiere que la mantención o el aumento de la masa muscular representa también un aumento en la tasa metabólica basal, o sea, cuando el individuo consigue provocar hipertrofia muscular por la práctica de ejercicios contra resistencia, provoca también el aumento de la masa corporal metabólicamente activa, provocando que su gasto energético en reposo sea mayor. Este hecho es de bastante importancia para la mejora de la calidad de vida en personas que están en proceso de pérdida de peso corporal o que están en proceso de mantención de la masa corporal, ya que actualmente se tiene conocimiento de que la persona baja de peso corporal perdiendo músculo, lo cual hace disminuir su gasto metabólico basal y aumentar su tendencia para engordar nuevamente, provocando el llamado "efecto ioiô" (ídem). Por tanto, el aumento de la masa muscular representa una gran mejoría en la calidad de vida, principalmente en lo que se refiere a la disminución de los efectos provocados por la obesidad.

b) Mejora de la auto-imagen:

En la sociedad contemporánea existe una excesiva preocupación con el cuerpo. La estética y su relación con la imagen corporal se transformo en tema de números estudios en el área de la psicología durante los últimos años. Los resultados de la gran mayoría de estos estudios apuntan a la existencia de un binomio estética - relajación interpersonal. En líneas generales, se puede decir que las personas insatisfechas con su imagen corporal presentan mayores dificultades de relación interpersonal que aquellas plenamente satisfechas con sus cuerpos. Esto implica dificultades de socialización y una tendencia al enajenamiento, lo que puede ocasionar futuramente la aparición de comportamientos depresivos. La musculación estética surge entonces como una forma de modelación corporal física del ser humano que proporciona al mismo mejorías de su auto-imagen, auto-estima y auto-confianza (Pearl, 1996).

BENEFICIOS QUE PROPORCIONA LA MUSCULACIÓN A CONTINGENTES ESPECIALES.

La musculación para contingentes especiales es aquella que tiene como objetivo el auxilio en tratamientos de enfermedades vinculadas a los aspectos profilácticos y terapéuticos, mejorando así la calidad de vida de las personas sometidas a esta práctica física. A continuación se refieren los beneficios proporcionados por la musculación en grupos afectados por enfermedades (personas con arterosclerosis, hipertensión arterial, obesidad, diabetes mellitus y osteoporosis).

a) Musculación y arterosclerosis:

Según Guyton (1988) la aterosclerosis es definida como una enfermedad degenerativa de las arterias que tiene como causa principal el desarrollo de depósitos de grasas y fibróticos

en las paredes de las mismas. Es componente perjudicial para el organismo y el causante primario de esta dolencia es el colesterol salido de las lipoproteínas de baja densidad (LDL) que están circulando en el torrente sanguíneo. Estas lipoproteínas son derivadas principalmente de la digestión y absorción de grasas saturadas ingeridas en la alimentación. En este sentido, Santarém (1999) asegura que la práctica de la musculación es capaz de estimular la disminución de los niveles de LDL sanguíneo al mismo tiempo que estimula también la producción de lipoproteínas de alta densidad (HDL), que retiran el colesterol de la sangre evitando su depósito en las arterias (Mion Jr., 1994). En este contexto se puede ubicar a la práctica de la musculación como una actividad de carácter profiláctico en relación a la arterosclerosis.

b) Musculación e hipertensión arterial:

Según Funchal (2004) la hipertensión arterial es una dolencia crónica, no transmisible, de naturaleza multifactorial, asintomático (en la gran mayoría de los casos) y degenerativa. Se dice que ella es de naturaleza multifactorial porque puede ser causada por varios factores, entre los cuales se destaca el estilo de vida, la obesidad, factores hereditarios, factores de stress y hábitos alimentarios. Se agrega que generalmente ella es asintomática porque la gran mayoría de las personas no presentan síntomas que puedan identificarla, siendo por tanto una dolencia reconocida como "silenciosa". Por último, se afirma también que ella es una dolencia degenerativa en virtud del hecho de provocar el compromiso del corazón, cerebro y los riñones. El trabajo de musculación con hipertensos debe ser cuidadosamente controlado, atendiendo a que las principales recomendaciones expuestas en la literatura científica apuntan a la no realización de ejercicios con Maniobra de Valsalva, ni tan poco de ejercicios isométricos. La contra indicación de estos tipos de ejercicios se debe al aumento súbito e inmediato de la presión arterial por ellos provocados, lo que en personas con hipertensión puede generar lesiones y hasta la ruptura de vasos sanguíneos. La musculación trae beneficios para este grupo cuando es aplicada a través de ejercicios prolongados utilizando cargas moderadas. El principal beneficio es la disminución de la presión arterial en reposo, lo que coloca la práctica de ejercicios contra resistencia como una aliada en el tratamiento de la hipertensión arterial y, consecuentemente, como un agente que facilita una buena calidad de vida (Santarém, 1999).

c) Musculación y obesidad:

Atendiendo a planteamientos de Katch F, Katch V. y Mcardle (1999) la obesidad es definida como la acumulación excesiva de grasa corporal. Ya Coutinho (2001), basado en el índice de masa corporal (IMC), define la obesidad como una situación en la cual la persona presenta IMC superior a 30 kg/m². Independientemente de la definición referida, se sabe que la obesidad tal vez se constituya en la mayor amenaza a la calidad de vida del ser humano. Esto es evidente en la medida en que se constata que la obesidad está directamente relacionada como causa de otras enfermedades tales como la hipertensión arterial, diabetes mellitus, cáncer, artritis, problemas cardiovasculares etc. Como ya fue explicado anteriormente en este mismo espacio, la musculación con fines hipertróficos contribuye al aumento de la masa corporal metabólicamente activa, aumentando el gasto energético basal, favoreciendo más aún el adelgazamiento. Cuando la musculación asume

características aeróbicas (alto número de repeticiones con cargas cuantitativamente pequeñas) proporciona el mantenimiento de un bajo contenido de grasa total del cuerpo así como también la reducción del ritmo de acumulación de las células adiposas (Fox, 2000). Por tanto, se percibe que la musculación puede asumir aspectos tanto preventivos como terapéuticos en lo que se refiere al control de la obesidad.

d) Musculación y diabetes mellitus:

Sobre este particular, Fox (2000) define a la diabetes como un disturbio relacionado con la incapacidad de las membranas plasmáticas celulares para que capten la glucosa para dentro de las células. De acuerdo con este mismo autor, existen básicamente dos tipos de diabetes conocidos: el tipo I, caracterizado por la ausencia de la producción de insulina por el páncreas; y el tipo II, caracterizado por el aumento de la resistencia a la acción de la insulina en las células. Según Santarém (1999) la musculación actúa en el aspecto terapéutico de la diabetes, pues a medida que provoca un aumento de la masa muscular, genera también un aumento en la cantidad de tejido captador de glucosa, que en reposo, auxilia el control de la glicemia. Los ejercicios contra resistencia con Maniobra de Valsalva y los ejercicios isométricos deben ser evitados, pues se sabe que estos provocan elevaciones excesivas de la presión arterial, y debido a la fragilidad vascular observada en los diabéticos, pueden generar lesiones y rupturas de vasos sanguíneos. La musculación realizada con cargas leves, en un tiempo total de entrenamiento que este entre 20 y 60 minutos de duración por sesión, es la más recomendada para la mejora de la calidad de vida de los diabéticos (Fox, 2000).

e) Musculación y osteoporosis:

La osteoporosis es una dolencia de carácter degenerativo cuyas principales características la presentan como una masa ósea baja y con deterioro en la arquitectura del tejido óseo, resultando de mayor fragilidad los huesos y, consecuentemente, mayor riesgo de deformaciones y fracturas (Katch F., Katch V. y Mcardle, 1999). Las principales causas de la osteoporosis es la pérdida mineral ósea, ocasionada principalmente por el proceso de envejecimiento por la inactividad física. Según las recomendaciones del Colegio Americano de Medicina Deportiva (ACSM), citadas por Katch F., Katch V. y Mcardle (1999), los ejercicios seleccionados para acciones profilácticas y terapéuticas contra la osteoporosis deben ser aquellos que proporcionan el mejoramiento de las capacidades motoras fuerza y flexibilidad. En este punto es que la práctica de la musculación intervenga con mayor intensidad, pues se sabe que los ejercicios contra resistencia actúan positivamente en la mejoría de la capacidad contráctil de los músculos esqueléticos, así como también generan efectos positivos en la elasticidad muscular como consecuencia de la proliferación de tejido conjuntivo ocasionada por la hipertrofia (Santarém, 1995). Las mejoras en fuerza y flexibilidad son acompañadas por el aumento de la densidad ósea mineral, dejando al sistema esquelético más fuerte y más resistente a fracturas y deformaciones. De esta forma la musculación puede ser considerada el más eficiente estímulo ambiental en la prevención y tratamiento de la osteoporosis, mejorando significativamente la calidad de vida de todas las personas que están obligadas a convivir con este tipo de problema.

Lo visto hasta aquí sobre las variantes de musculación y sus beneficios, hace perceptible su amplio espectro de influencia benéfica, sobre todo en sus variantes, recreativa y para contingentes especiales, actuando en la prevención y mejoramiento de afecciones que tienen su origen en las condiciones de vida generadas por la sociedad contemporánea. A lo que se agrega la estética que siempre ha constituido una preocupación que ha estado acompañando al hombre en su evolución.

Bibliografía.

BARBANTI, V. J. Teoría y práctica del entrenamiento deportivo. 2ª ed. São Paulo: Editorial Edgard Blücher LTDA. 1997.

FOX, E. L. et al. Bases fisiológicas da educación física y de los deportes. 6ª ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan. 2000.

KATCH F. et al. (1999). Nutrición, ejercicio y deporte. 1.ª ed. Estados Unidos: Ed. Lippincott Williams y Wilkins; 1999.

MELLER, W. y MELLEROWICZ, H. FÍSICA DE FORMACIÓN: Bases y principios fisiológicos. Nueva York: EPU. 1987.

PEARL, Bill. (1996). Tratado General de la Musculación. Barcelona: Ed. Paidotribo.

SANTARÉM, J. M. Musculación: principios actualizados: fisiología, entrenamiento y nutrición. San Paulo: Fitness Brasil. 1995.

SANTAREM, J. M. El entrenamiento de la fuerza y potencia. In: Seminario de Fisiología II. 1999.