

## **ACTIVIDAD FISICA: Nuevos puntos de vista.**

En la evolución del movimiento humano podemos postular que hemos pasado de instancias en la que el movimiento de carácter estructurado se ha dejado ya de lado, y el avance actual marca tendencias hacia el movimiento, el ejercicio y la actividad física en EQUILIBRIO.

Resulta difícil que el cuerpo acepte propuestas desmedidas o inadecuadas de movimiento sin efectuar procesos de preparación acordes, y es crucial tener en cuenta cómo es que nos movemos todos los días.

Una evaluación postural y funcional de los movimientos para cada persona forma parte de información ineludible que el marca su singularidad y condición actual y real.

Algunos hábitos en lo cotidiano nos ponen en situación de desorganización física y motriz, lo que obstaculiza la posibilidad de estandarizar planes para la práctica de actividad física.

El cuerpo tolera de manera variable y relativa las posiciones sostenidas y los movimientos repetidos, en distintos contextos: en la vida diaria, laboral y/o deportiva, y estas acciones constituyen carga física. Este umbral de tolerancia-en cada persona diferente- establece límites precisos de cuanto y COMO movernos

La única manera que el cuerpo nos ofrece para avisarnos que una actividad física no es la adecuada, es comunicándolo a través de la sintomatología, la percepción clara de tensión, molestia, dolor etc. en una o varias partes del cuerpo. La dirección clara para la solución pasa por organizar y equilibrar los aspectos de consideración de nuestras posturas y movimientos, para a partir de allí establecer estrategias en la AF para la salud sin mayores factores de riesgo

Esta organización requiere reconocer nuestros patrones de movimientos, explorarlos conscientemente, y empezar a movernos por la senda de la calidad motriz.

Esta disponibilidad debe estar orientada por profesionales de la educación física y de la kinesiología deportiva, que establecen junto al paciente-alumno adaptaciones, y una reprogramación de los movimientos con criterio y equilibrio para cada uno en particular

Un control, seguimiento y evaluación nos da la tranquilidad y convicción de que las acciones y decisiones elegidas en actividad física, son correctas : Para moverse más hay que moverse mejor...

**Pablo Javier Miranda**

Lic. en Educación Física y Deportes

Lic. en Kinesiología y Fisiatría

Kinesiólogo Deportólogo

[www.kinedeportes.com.ar](http://www.kinedeportes.com.ar)

Cel wassap: (011) 15-3 650 085