

DISCIPLINA

EJERCICIO Y SALUD

en el gimnasio de la UPS Cuenca



Jorge Galán

En estos tiempos en los que la apariencia física ha sido llevada a los pedestales, como una especie de virtud y de señal de éxito de las personas, existen quienes están a favor y en contra de la moda de los gimnasios y de los ejercicios.

La necesidad de ejercitarse ha surgido tras el desarrollo tecnológico, que ha hecho la vida de los seres humanos más sedentaria.

Varios estudios han demostrado que el ejercicio físico, acompañado de una adecuada alimentación, tiene una relación directa con la salud. Claro, no hay que confundir el ejercicio que se hace por el culto al cuerpo, con el ejercicio que se practica para mantener la salud y la calidad de vida.

Uno de los primeros estudios epidemiológicos fue desarrollado en Inglaterra a principio de la década del 50 por Jeremy Morris, quien ejercía su actividad médica entre los empleados públicos de Londres. Este médico inglés observó durante mucho tiempo a los choferes de buses y comparó sus evoluciones médicas con la de los guardias, que vendían los boletos y caminaban permanentemente por el vehículo subiendo y bajando las escaleras. Los choferes, que estaban siempre sentados, tuvieron un 35% más de infartos de miocardio que los guardias. De allí en adelante, se han realizado incontables investigaciones médicas que han cambiado los hábitos de millones de personas hacia una vida más activa en la que el ejercicio tiene un lugar destacado.

La variedad de estudios que establecieron la asociación íntima entre actividad física y salud cardiovascular, llevó a declarar al sedentarismo como un factor de riesgo mayor para el desarrollo de enfermedades cardiovasculares, que se han constituido en la primera causa de muerte en los países más desarrollados.

Hoy en día, nos hablan y escriben por todas partes sobre la importancia de ejercitarnos para mantener la salud, es por ello que en muchas organizaciones e instituciones se ha llegado a incluir, dentro del currículo personal, puntajes adicionales para quienes practican actividades físicas.

Lo cierto es que nadie pone en duda la importancia que tiene para el mejoramiento de la cali-

dad de vida, la práctica regular de ejercicios físicos. Es dentro de esa onda que, seguramente, un grupo de profesionales entusiastas propiciaron la creación del gimnasio en la sede Cuenca de la Universidad Politécnica Salesiana, al que acuden aproximadamente unas 70 personas diariamente, para realizar ejercicios bajo la guía de los instructores. Los clientes del gimnasio son principalmente personas de fuera de la institución, pero también acuden alumnos, profesores y personal administrativo de la universidad.

Manuel Morales, un joyero de 51 años de edad, acude al gimnasio de la Salesiana desde hace tres años, él comenta que la actividad física le mantiene con salud y le hace sentir bien, al punto de que aquellos días que no puede ir, siente una especie de depresión, por lo tanto se siente un adicto al ejercicio.

Otra persona que llega diariamente a ejercitarse en las máquinas es Santiago Torres, electricista de 45 años de edad, quien realiza actividad física desde hace 15 años y

es uno de los primeros clientes que tuvo el gimnasio desde que se abrió al público hace unos cuatro años.

De igual manera, la ingeniera comercial Sara Orellana dedica dos horas diarias a sus ejercicios dentro del gimnasio. Según expresa, esta actividad le ha permitido mejorar su cuerpo y su salud, sin descuidar sus tareas como profesional, madre de tres hijas y esposa. Inclusive comenta que fue su esposo quien le animó hace dos años a acudir al gimnasio universitario, convertido hoy en un sitio obligado de visita.

Junto con quienes acuden a ese sitio para ejercitarse en las máquinas, también está una treintena de amas de casa, estudiantes y profesionales que en las noches participan de las rutinas de los aeróbicos.

Disciplina, constancia y salud, son las tres palabras que mejor expresan los resultados que obtienen quienes acuden al gimnasio de la UPS sede Cuenca, cuyo local y equipos se quedan pequeños frente a la demanda creciente que tiene ese servicio que mejora la calidad de vida de sus beneficiarios.

