

CONDICIÓ FÍSICA: COMPONENTS I FACTORS QUE INCIDEIXEN

1.-QUÈ ÉS LA CONDICIÓ FÍSICA?

És un estat que permet a la persona poder desenvolupar el seu treball diari amb energia, eficàcia i sense que provoqui cansament. A més una bona condició física **prevé les malalties i assegura una bona salut.**

Contràriament, un nivell deficient de condició física repercutirà negativament en la realització de les activitats diàries. Fins i tot, si el teu nivell és molt baix, podem traspasar el lílindar de la salut i entrar en la malaltia per un funcionament deficient dels aparells i sistemes del cos humà. La biomàquina “no funcionarà correctament”.

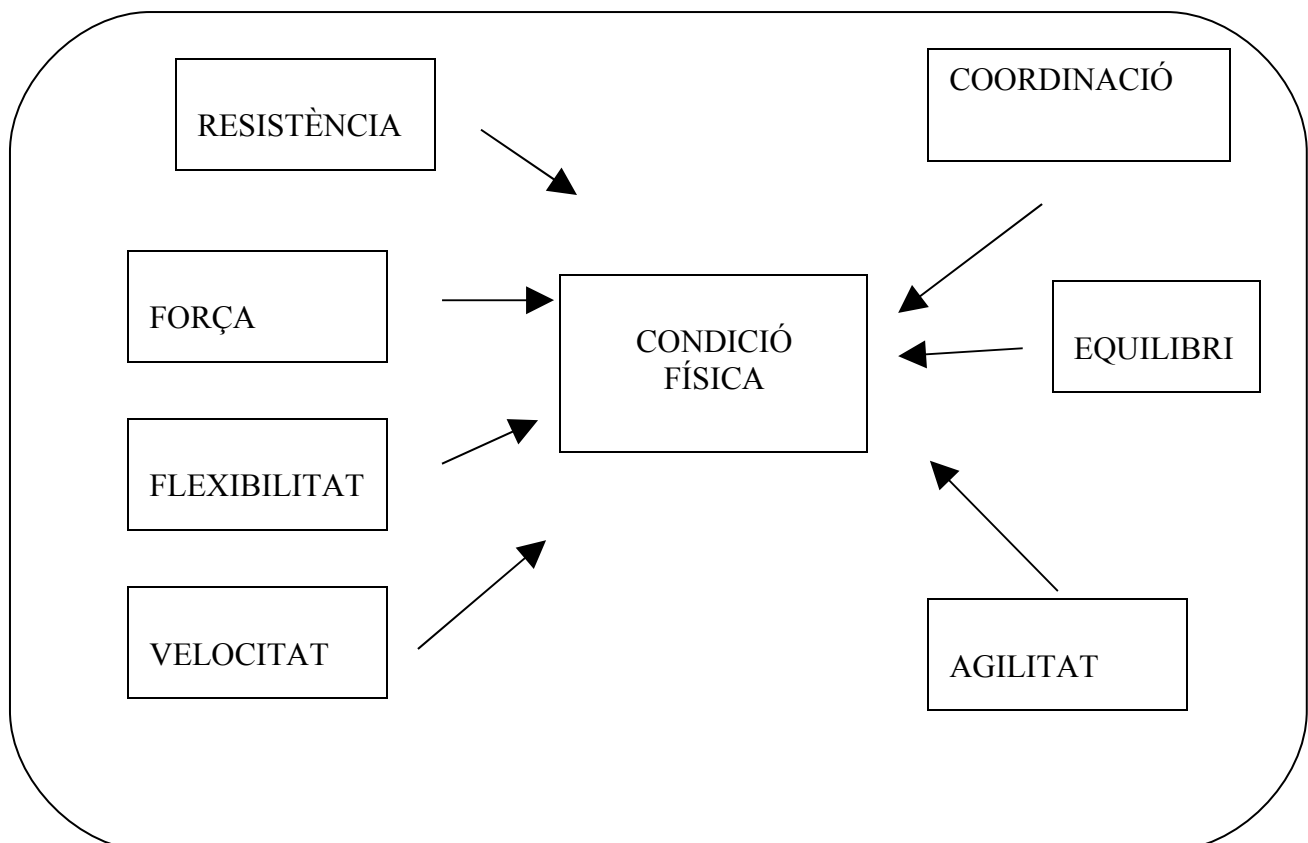
1.1.- QUINS SÓN ELS COMPONENTS DE LA CONDICIÓ FÍSICA?

La condició física és la suma del nivell de cadascuna de les qualitats físiques i psicomotrius de la persona. Aquestes qualitats són :

EXERCICI FÍSIC

QUALITATS FÍSQUES

QUALITATS PSICOMOTRIUS



1.2.-QUINS FACTORS INCIDEIXEN EN LA CONDICIÓN FÍSICA ?

1. **L'exercici físic** ens ajudarà a augmentar el nivell de les nostres qualitats físiques. Per això es recomanable que l'exercici físic ocupi una part del lleure de la persona. Per contra, el sedentarisme, com que no fa treballar de manera suficient els sistemes i aparells de l'organisme, perjudica la condició física.
2. Una correcta **alimentació** permet al cos funcionar millor. Una dieta desequilibrada, insuficient o excessiva provocarà trastorns en la condició física i en la salut.
3. **El consum de drogues.** Pels seus efectes nocius, qualsevol tipus de droga, alcohol i tabac inclosos, incideixen negativament en la condició física de la persona ja que perjudiquen el funcionament dels sistemes esmentats.
4. **El descans.** Qualsevol treball, qualsevol exercici físic, necessiten el descans corresponent. Cal respectar un horari mínim de son i aprofitar les estones lliures del dia per relaxar-nos. Així el nostre cos es recuperarà i podrem iniciar una altra activitat. Compte, però!!, no hem de confondre descans amb sedentarisme; l'esport i l'exercici físic són formes saludables de relaxació.
5. **Les qualitats físiques.** Per desenvolupar les qualitats físiques i, en conseqüència, millorar la condició física són necessàries qualitats psíquiques com la voluntat, la confiança en un mateix, l'autoestima, un bon estat d'ànim,...
6. **L'edat.** Evidentment, la condició física va augmentant a mesura que la persona es va fent adulta. A partir d'aleshores pot anar decreixent de manera paral·lela a l'envelliment de la persona; però aquesta disminució sempre és més brusca en les persones sedentàries.
7. **Els condicionants genètics.** Alguns aspectes que influeixen en la condició física poden heretar-se genèticament. El tipus de fibres musculars n'és un bon exemple. Però el treball i la constància permeten millorar aquesta herència.