

INDUCCIÓN A LA ACTIVIDAD FÍSICA Y AL EJERCICIO COMO FACTOR DE PROTECCIÓN EN UNIVERSITARIOS

Se ha dedicado atención a la posible influencia del ejercicio físico sobre la conducta de algunos hábitos adictivos como por ejemplo el de fumar, aunque la experiencia con algunas personas sugiere que, en ocasiones, cuando los fumadores se dan cuenta de las limitaciones que el tabaco impone a su rendimiento físico, la motivación por abandonar el hábito de fumar puede aumentar considerablemente. Asimismo, la mejora en el rendimiento físico durante la práctica específica de ejercicio, puede reforzar la conducta de abstinencia. En algunos casos, la actividad física puede contribuir a combatir los síntomas fisiológicos adversos del abandono del tabaco u otra sustancia, tanto por su posible acción directa sobre los mismos como por el efecto de distracción que tiene en el exfumador. La práctica del ejercicio también puede favorecer la abstinencia a través de la reducción de determinadas manifestaciones del estrés (activación fisiológica y cognitiva), cuando la conducta de fumar es utilizada como “estrategia” para reducir la sintomatología estresante. Es necesario intervenir, convenientemente, para interrumpir este hábito de fumar tan perjudicial, dilatando, inicialmente, la conducta de fumar de la finalización del ejercicio, e incrementando el estado de alerta del fumador respecto a los efectos relajantes de la actividad física cuando se lleva con paciencia para comprobarlos. La finalidad del programa de ejercicio físico para la salud, es establecer una mejora de la forma física para la realización de las actividades cotidianas, mediante el entrenamiento de las cualidades físicas básicas. Afortunadamente, cada vez surge un mayor interés por cambiar hacia un estilo de vida más sano, en tiempos en los que se hace muy necesaria la realización de actividad física que contrarreste el poco o ningún esfuerzo físico durante nuestras ocupaciones cotidianas.

**INDUCCIÓN A LA ACTIVIDAD FÍSICA Y AL EJERCICIO COMO FACTOR DE PROTECCIÓN EN
UNIVERSITARIOS**

Ramirez Ramirez Patricia

Calderón Martínez Cynthia Rocío

Universidad Autónoma de San Luis Potosí

Patricia.ramirez@uaslp.mx