

IMPORTANCIA DE LA PRÁCTICA DEPORTIVA

El “vivir a toda prisa”, las obligaciones, el incremento de la utilización de internet, los videojuegos, la falta de tiempo, el desgano, la pereza, incitan el desarrollo de un estilo de vida sedentario, aumentando el riesgo de desarrollar diversas enfermedades.

Se ha demostrado, a partir de diversos estudios, que realizar deporte físico es beneficioso para la salud, logrando mejorar no sólo el aspecto físico, sino también cuestiones psicológicas y favoreciendo las interacciones sociales. Así que...

EL CORONAVIRUS ¿NOS HA OBLIGADO A PARAR?

Pues saquemos partida a esta situación.

No hay mejor momento para empezar a realizar actividad física que reporte en nosotros/as todos los beneficios que tiene esta práctica.

Vamos a aprovechar que nuestro ritmo de vida se ha visto alterado debido a la situación actual y, que por ello tenemos más tiempo para dedicarnos a nuestro cuidado (ya que en muchas ocasiones lo hemos dejado de lado).

Para concienciarnos y motivarnos aún más, vamos a ver algunos de los beneficios que tiene la práctica de deporte físico.

Desde el punto de vista físico, la O.M.S. (Organización Mundial de la Salud), indica que ***la realización de actividad física de forma continuada prolonga la longevidad y protege contra el desarrollo de enfermedades.***

En la actualidad, los nutricionistas recomiendan acompañar *las dietas balanceadas con ejercicio regular* para complementar de manera progresiva y saludable.

Existe evidencia suficiente que prueba que las personas que llevan una vida físicamente activa, que se ejercitan diariamente, pueden obtener una larga lista de beneficios para su salud:

- Ayuda a cuidar el aspecto: permite el mantener un peso equilibrado y modelar la figura.
- Aumenta la masa muscular, volviendo el cuerpo más armónico, firme y atlético.
- Favorece la flexibilidad y coordinación, debido a que el cuerpo se mueve con más elasticidad permitiendo un nivel más amplio de estiramiento y elongación.

- Disminuye la sensación de cansancio y genera sensación de mayor nivel de energía.
- Mejora la resistencia y condición física, incrementando la capacidad funcional para realizar otras actividades físicas de la vida diaria.
- El fortalecimiento de los huesos disminuye el riesgo de lesiones o trastornos como la osteoporosis.
- Previene o reduce el riesgo de padecer enfermedades, como las cardiovasculares, ya que disminuye el colesterol malo y aumenta el bueno, protege las arterias, previene el riesgo de infarto y disminuye la presión alta; O la obesidad, presión alta, diabetes, artritis y algún tipo de cáncer.

Beneficios psíquicos

Más allá de los beneficios físicos, vale la pena practicar algún deporte por los aportes a la salud mental. ***El deporte trae aparejado la sensación de bienestar.***

Al mantener una rutina de ejercicio sostenida, el cuerpo produce y libera una mayor cantidad de endorfinas, que son las hormonas que producen la sensación de placer y disminuyen el dolor.

La sensación de bienestar somático afecta positivamente el estado anímico, logrando que afrontemos la vida con mayor optimismo y energía. Posibilita la liberación o descarga de tensiones y la distracción de las preocupaciones, disminuyendo la ansiedad, el malhumor, la irritación y otros estados emocionales alterados. Es sumamente recomendado para personas que padecen de estrés, depresión o trastornos de ansiedad.

- Permite afrontar la vida de una manera más positiva, permitiéndonos realizar actividades cotidianas sin cansarnos, como subir escaleras, caminar hacia el trabajo o jugar con nuestros hijos.
- Aumenta la sensación de confianza, seguridad en uno mismo y autoestima, al mejorar la imagen corporal y tras alcanzar metas propuestas.
- Promueve el desarrollo de la capacidad de sostenimiento de continuidad en una actividad y de planificación de metas.
- Estimula la competencia, ya sea por expectativas de autoeficacia en un desafío personal o para ganarle a otros. Al sentirse capaz de ejecutarlo en el plano deportivo puede estimular desarrollarlo positivamente en otros ámbitos como el social.
- Ordena y equilibra la rutina diaria posibilitando la distribución de los tiempos de una manera más equitativa en todos los planos: laboral, familiar, estudios, social y otros.
- Promueve el mejor descanso. Permite una mayor relajación y menor tensión nerviosa ayudando a conciliar el sueño. Es importante tener en cuenta que la calidad del sueño se ve favorecida siempre y cuando no se realice ejercicio físico intenso cerca de la hora de disponerse a dormir.

- Mejora el funcionamiento intelectual: la capacidad de concentración, memoria, aprendizaje, reacción frente a las alertas se encuentran beneficiadas al aumentar el flujo de oxígeno al cerebro.
- Promueve sensación de realización, orgullo y alegría al alcanzar objetivos y metas propuestas.
- Incentiva a dejar hábitos que se contraponen a un estilo de vida sano como el fumar, el consumo excesivo de alcohol o alimentación chatarra.

Beneficios sociales

Independientemente a la aptitud física para el deporte seleccionado, está comprobado que el desarrollo de una actividad en grupo posibilita también el desarrollo de habilidades sociales, ya que:

- Promueve la inclusión e integración social: el acercarse a otros predispone el ejercicio de superar la timidez y moderar reacciones individualistas.
- Disminuye la sensación de soledad y aislamiento. Estimula la posibilidad de forjar nuevas relaciones que amplíen la red actual vincular, más allá de la actividad física que los nuclea.
- Desarrolla competencias, basadas en el cooperativismo, la aceptación de las diferencias y la negociación, para la puesta en marcha de un objetivo en común.
- Estimula el ser colaborador y respetar la autoridad, ya que deberá responder las reglas propias de la actividad, normas sociales del grupo al que pertenece y la coordinación de algún líder.
- Mejora la comunicación con los pares, promoviendo un discurso claro, fluido y empático.
- Promueve sensación de superación personal y el “ser parte de algo” al alcanzar la meta propuesta.

Es importante elegir un deporte que se ajuste a las necesidades de cada uno, que nos estimule lo suficiente para mantener la constancia y lograr así tener *un men sana in corpore sano* (cuerpo sano en una mente sana).



¡¡Nos toca ponernos en marcha!!

¡LLEVAMOS LA GIMNASIA A CASA!

Debido a la situación por la que pasamos nuestra actividad física diaria se ha visto reducida y con ello es posible que nuestro cuerpo esté más entumecido y comiencen a aparecer dolores musculares, muchos de ellos causados por la falta de movilidad.

Así que NO HAY EXCUSA.... **¡¡EN CASA TAMBIÉN SE PUEDE HACER GIMNASIA!!!!**

Por ello os traemos una serie de enlaces que van directos a diferentes vídeos con rutinas de ejercicios muy variadas y para distintas partes de nuestro cuerpo. Son videos muy diversos con diferentes ritmos e intensidades para que puedas encontrar el más acorde a ti.

Así que mientras no podamos darle continuidad de forma presencial al magnífico taller de gimnasia que imparte nuestro compañero Adolfo en la asociación, vamos a llevar este taller de gimnasia a casa.

DEDICA DE FORMA DIARIA UN RATO A TONIFICAR Y EJERCITAR TU CUERPO PARA SEGUIR CUIDANDO DE ÉL... ¡PARA SEGUIR CUIDANDO DE TI!

Todos estos vídeos los hemos sacado de un canal de Youtube, donde se realizan de forma diaria ejercicios. Si quieres seguir mirando algún otro puedes meterme en www.gymvirtual.com donde encontrarás nuevos videos con rutinas de ejercicios diferentes para hacer en casa.

¡ÁNIMO A DARLE CAÑA A NUESTRO CUERPO!

Pincha en los enlaces que se te presentan a continuación y te llevará de forma directa a los ejercicios:

- [Calentamiento para antes de hacer ejercicio](#)
- [Estiramientos Cuello y Espalda](#)
- [Ejercicios Inicio Cardio](#)
- [Ejercicios Cardio 2](#)
- [Ejercicios fáciles en casa](#)
- [Ejercicios para abdomen](#)
- [Ejercicios zona lumbar](#)
- [Ejercicios fortalecer lumbares](#)
- [Ejercicios para estirar espalda](#)
- [Ejercicios de brazos, hombros y pecho](#)
- [Ejercicios de brazos](#)
- [Ejercicios abdomen 1](#)
- [Ejercicios abdomen](#)
- [Ejercicio glúteos](#)
- [Ejercicios básicos para piernas](#)

- [Ejercicios piernas](#)
- [Ejercicios glúteos y piernas](#)
- [Ejercicios todo el cuerpo](#)
- [Estiramientos cervicales](#)
- [Ejercicios Cardio Moderado](#)
- [Cardio completo 45 min](#)
- [Estiramientos para después del entrenamiento](#)
- [Estiramientos](#)

¡¡Si no podemos ir a los talleres... los talleres vendrán a casa!!

¡¡DEPORTE FÍSICO FUERA DE CASA!!

Del mismo modo debido a la situación actual, poco a poco se nos va permitiendo aumentar nuestra actividad fuera de casa.

Es muy recomendable que, siguiendo las pautas de prevención indicadas, podemos disfrutar de un paseo o realización de algún deporte fuera de nuestras casas. Que nos permitan ir poco a poco normalizado esta situación.

No hay que tener miedo a salir de casa o evitar salir por miedo al contagio. Lo importante es cumplir con las medidas de prevención y seguridad que están establecidas para garantizar una salida de casa segura y de la que podamos disfrutar.

Por ello, os animamos a que deis un paseo diario para tomar aire, desentumecer nuestros cuerpos e ir retomando nuestra actividad fuera de casa.

Os dejamos a continuación la información sobre los horarios y franjas de edad establecidas para estas salidas y las medidas de prevención que debemos seguir.

Poco a poco iremos volviendo a la normalidad, mientras tanto vayamos adaptándonos con responsabilidad y calma.

FRANJAS HORARIOS SEGÚN EDAD (fase 0)

- **ADULTOS MAYORES DE 14 AÑOS hasta 69 AÑOS:** de 6.00 a 10.00 de la mañana / de 20.00 a 23.00 de la noche. Salidas para hacer deporte o pasear.

- **MAYORES DE 70 AÑOS:** de 10.00 a 12.00 de la mañana / de 19.00 a 20.00 de la tarde. Se incluye en este grupo a personas dependientes y su cuidador
- **MENORES DE 14 AÑOS:** de 12.00 de la mañana a 19.00 de la tarde.

PAUTAS A SEGUIR:

- Respetar la franja horaria en función de tu edad para salir
- Salir solamente una vez al día
- Los paseos a NO más de 1 kilómetro de distancia de tu domicilio
- La práctica deportiva se amplía a su realización dentro del municipio
- Paseos individuales o de dos en dos con algún miembro con el que convivas en tu mismo domicilio
- Actividad física individual
- Si presentas algún síntoma NO puedes salir
- Son compatibles los diferentes horarios en función de las circunstancias (es decir si eres cuidador de una persona dependiente podrás salir en el horario correspondiente a la persona que cuidas y después en tu hora correspondiente a pasear, por ejemplo)
- Las medidas para sacar a los perros, ir a hacer la compra, a la farmacia, etc. No están sometidas a estos horarios, por lo que siguen teniendo su vigencia.
- NO CONTACTO. No está permitido pararte a charlar con el vecino
- Mantener un distanciamiento social de 2 metros
- El uso de mascarillas es muy recomendable
- Lavarse las manos a la salida y entrada al domicilio
- Los guantes NO son necesarios para salir a pasear a la calle. Es más eficaz una limpieza adecuada de nuestras manos (el uso de guantes es recomendable para ir a hacer la compra y manipular los diferentes alimentos, por ejemplo)
- Las personas mayores de 70 años podrán salir acompañadas de una persona de entre 14 y hasta 69 años incluidos con la que convivan
- En casos de necesidad, las personas con discapacidad o ciertas necesidades especiales, pueden saltarse estos horarios, con la documentación acreditativa que justifique esa necesidad de incumplimiento de las medidas
- En Madrid, por ahora, NO abrirán los parques
- Por ahora, NO se puede ir a visitar a familiares o amigos/as
- Disfrutar de ese tiempo fuera del domicilio, siendo responsables.