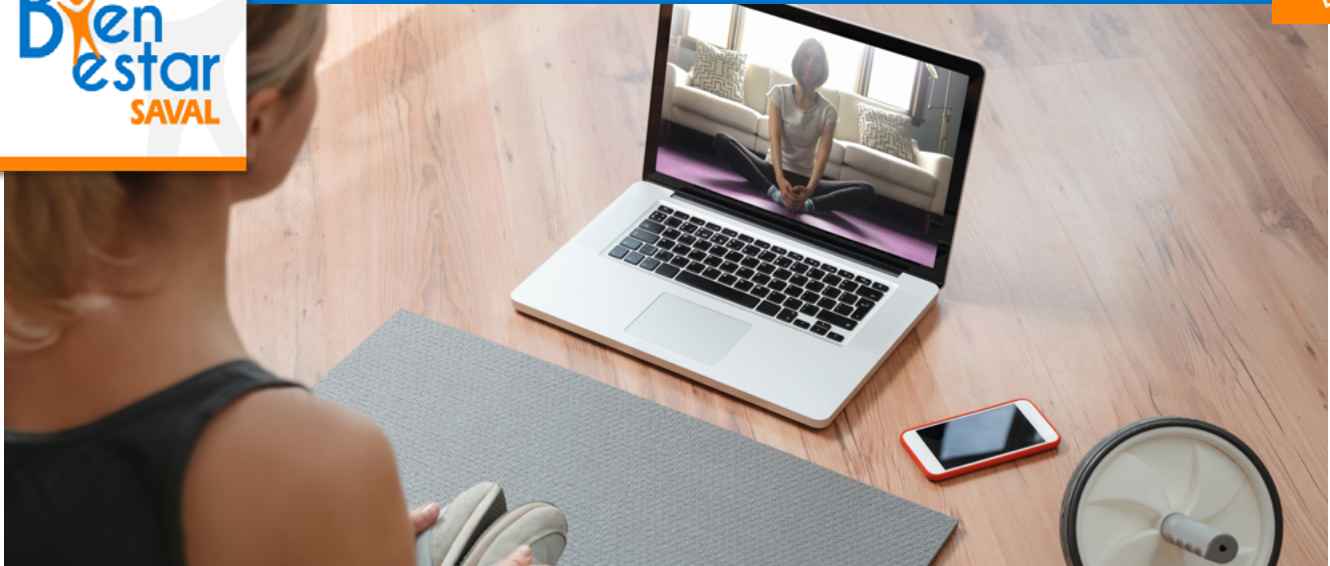




■ Superando el sedentarismo: active su cuerpo con baile, yoga y pilates

Durante estos meses de emergencia sanitaria, en muchos casos la actividad física se ha visto reducida. ¿Cómo ejercitarme si no cuento con el equipamiento necesario? ¿Dónde realizo actividad física si no tengo suficiente espacio en mi hogar? El yoga, el baile y pilates podrían ser buenas opciones para activar el cuerpo. Revise sus beneficios en el siguiente artículo.

■ Un camino al sedentarismo.

Si compara su vida antes y después de la emergencia sanitaria, notará que el tiempo que dedica a moverse es menor ahora. Tener una vida reducida al hogar, por el riesgo de contraer COVID-19, involucra la reducción del espacio disponible para el movimiento y de la motivación para hacer ejercicio, por otra parte, se pierde el acceso a parques y gimnasios. Todo esto podría generar un camino hacia el **sedentarismo** y, con ello, un deterioro de la salud.



■ La actividad física, ¿cómo aporta al bienestar emocional?

La importancia de realizar actividades físicas regularmente radica en la obtención de distintos beneficios que mejoran la salud y el bienestar físico y psicológico, esenciales para prevenir enfermedades asociadas al **sedentarismo**. Cualquier tipo de movimiento músculo-esquelético donde haya gasto energético entra en esta categoría, incluso caminar, subir y bajar escaleras, realizar tareas domésticas, jugar, etc. Independientemente de la actividad, cualquier cantidad de tiempo dedicado a moverse será un aporte para su salud. Algunos de estos beneficios son:

1. Mejoran la resistencia física y la capacidad respiratoria.
2. Desarrollan el equilibrio y corrigen la postura.
3. Fortalecen la musculatura y mejoran la elasticidad y la flexibilidad.
4. Reducen los dolores dorsales y musculares en general.
5. Previenen el deterioro de las articulaciones.
6. Impulsan los sistemas inmunológico y cardiovascular, mejorando la circulación y los niveles de colesterol.
7. Controlan la presión arterial y los niveles de azúcar y sodio en la sangre.
8. Son un apoyo para la digestión y ayudan a absorber mejor los nutrientes.
9. Calman la ansiedad y reducen los efectos del estrés.
10. Relajan el cuerpo y la mente, pudiendo entrar al estado de reposo más pronto al acostarse a dormir.

En este artículo, presentamos tres ejemplos de actividades físicas que podrían ayudarle a romper las prácticas sedentarias. Con el tiempo, notará los cambios en su salud y su estado emocional gracias a estos beneficios, a los que se suman los de cada disciplina, como se detalla a continuación.



■ Bailar: inicie su *playlist* y déjese llevar.

Bailar es una manera lúdica de dejar el **sedentarismo**. No requiere entrenamiento y cualquiera, independiente de su edad, puede hacerlo: solo requiere de música y voluntad. Es la actividad perfecta para los descansos cortos durante el trabajo o para volver más entretenidos los quehaceres, como las tareas domésticas. Cabe mencionar que, los beneficios físicos y cognitivos son mayores cuanto más tiempo le dedique y según la exigencia de la coreografía. En cuanto al ejercicio, bailar puede darle todos los beneficios anteriores y más:

1. Una mayor exigencia ayuda a quemar calorías.
2. Reduce el deterioro cerebral y mejora la capacidad de memoria, siendo una característica que se ve potenciada por coreografías complejas.
3. Estimula la liberación de dopamina, mejorando el estado anímico y amortiguando la angustia del encierro.
4. Otro buen aspecto del baile es que puede practicarse en solitario o en compañía, siendo una buena oportunidad para divertirse junto a otros. Bailar con las personas que viven con usted, ayudaría a reforzar los lazos y a subir el ánimo, constituyéndose como un espacio seguro para dejar salir las emociones.

■ Yoga: mejorando la salud en la calma.

El yoga es una práctica ampliamente reconocida por los especialistas en salud. Sus distintas variedades consideran distintos puntos de vista sobre la filosofía detrás de esta disciplina, pero todas ellas se enfocan en la realización de posturas (asanas), que requieren de concentración y una respiración consciente. Su práctica regular otorga muchos beneficios, siendo de gran ayuda como un complemento a los deportes de alto rendimiento o como una forma de iniciarse en el ejercicio.



Las mejoras en la salud son resultado del fortalecimiento del cuerpo, dada la combinación entre las asanas, la respiración profunda y la concentración. Dependiendo de la rama en que se inicie, con el tiempo observará distintos avances, siendo los más comunes:

1. Potencia la fuerza.
2. Relaja la musculatura y las articulaciones.
3. Puede llegar a prevenir la osteoporosis y a mejorar sus síntomas.
4. Su práctica produce las sensaciones de calma, vitalidad y bienestar.
5. Estimula la concentración y la autoconciencia del cuerpo.

Para comenzar a realizarlo busque un sitio tranquilo y aislado del ruido, idealmente. Utilice ropa cómoda, con la que le sea fácil moverse y estirarse. Investigue los tipos de asanasantes de ponerlos en práctica, aunque lo recomendable es recurrir a una profesora o profesor que pueda servirle como guía y le ayude durante la actividad. Actualmente, hay centros y profesores que imparten clases online, a través de videollamadas grupales.

■ Pilates: la búsqueda del equilibrio físico.

Este método de ejercitación consiste en un programa de entrenamiento con ejercicios controlados y precisos, que permiten llevar al cuerpo a un estado físico equilibrado. Sus ejercicios se inspiran en la danza, el yoga y la calistenia, y se enfocan en trabajar la musculatura profunda, la fuerza muscular, la flexibilidad de bajo impacto y la postura. Por esto, es útil a la hora de recuperarse de lesiones o para volver a ejercitarse por ejemplo durante la cuarentena.

Suele utilizarse como entrenamiento de reforzamiento para atletas y bailarines profesionales, pero todos pueden practicarlo. El punto de los ejercicios está en ejecutarlos correctamente, no en la exigencia, ni en el tiempo dedicado.



Algunas de sus ventajas son:

1. Tonifica el cuerpo, quemando muchas calorías y estilizando la figura.
2. Mejora la flexibilidad, aumentando el rango de movimiento y la estabilidad de las articulaciones.
3. Practica la respiración y la concentración, por lo que es útil realizarlo temprano por la mañana o antes de trabajar para mejorar el rendimiento.

Considere que los ejercicios están clasificados por nivel y que es necesario dominarlos uno por uno antes de avanzar. Los ejercicios se realizan varias veces según su intensidad. Quizás, deberá iniciarse con otra actividad antes de practicarlo si lleva mucho tiempo sin moverse lo suficiente, para familiarizar al cuerpo con el ejercicio.

*Recomendamos a embarazadas y personas con enfermedades cardiovasculares consultar a su médico antes de iniciar una actividad exigente.

**El contenido de este artículo sólo cumple la función de informar, no sustituye ni reemplaza el consejo y/o las órdenes del médico tratante relacionadas con su salud, tratamiento o medicamentos que hayan sido recetados*



■ Referencias

BBC Mundo. (2017). *¿Qué es mejor para tu cerebro: bailar, caminar o hacer estiramientos?* Disponible en <https://www.bbc.com/mundo/noticias-39456242>

Hernández, A. *Pilates: salud y bienestar*. Fundación española del corazón. Disponible en <https://fundaciondelcorazon.com/corazon-facil/blog-impulso-vital/2531-pilates-salud-y-bienestar.html>

Martí, R. (2020). *Si no puedes salir a correr, haz yoga para mantener tu entrenamiento*. En Runner's World. Disponible en <https://www.runnersworld.com/es/training/a31669832/yoga-runners-cssa/>

Mayo Clinic. (2019). *Pilates para principiantes: explora los aspectos básicos*. Disponible en <https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/fitness/in-depth/pilates-for-beginners/art-20047673>

Mayo Clinic. (2019). *Yoga: Combatir el estrés y encontrar serenidad*. Disponible en <https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/yoga/art-20044733>

OMS. (2017). *10 datos sobre la actividad física*. Disponible en https://www.who.int/features/factfiles/physical_activity/es/

s/a. (2018). *Bailar nos hace más felices*. En Psicologosonline. Disponible en <https://www.psicologosonline.cl/articulos/bailar-nos-hace-mas-felices>

s/a. *Pilates and yoga - health benefits*. Better Health. Disponible en <https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/conditionsandtreatments/pilates-and-yoga-health-benefits>



Bienestarsaval tiene para usted descuento en más de 80 medicamentos

Seleccione marca

Seleccionar marca

Seleccione presentación

Todas

BUSCAR

www.bienestarsaval.cl