

Beneficios de la actividad física

20/07/2012

La profesora de la Universidad de Castilla-La Mancha Susana Aznar ha abogado por la elaboración de un plan de ejercicios personalizado para cada individuo, afirmando que "la actividad física ayuda a tomar conciencia del propio cuerpo y contribuye a mejorar nuestro estilo de vida".



Beneficios de la actividad física. Foto: Flickr

Susana Aznar ha recomendado la presencia de un profesional en el seguimiento del plan de ejercicios, ya que, por un lado, comprobará las mejoras efectuadas, y por otro, motivará al alumno personalizando sus actividades

“Un hábito no se puede coger de la noche a la mañana; hay que moverse todos los días y convertirlo en algo natural y rutinario” ha recomendado esta mañana en Laredo la profesora del área de Educación Física y Deportes de la [Universidad de Castilla-La Mancha](#) Susana Aznar, que además ha subrayado que **“la actividad física ayuda a tomar conciencia de nuestro cuerpo**, lo que genera un efecto dominó para ir mejorando poco a poco nuestro estilo de vida”.

Susana Aznar ha hablado en el curso de verano de la [Universidad de Cantabria](#) “Salud y actividad física desde una perspectiva multidisciplinar”

sobre **la necesidad de incrementar la actividad física en dos niveles: por un lado, en el ejercicio que se lleve a cabo como actividad pautada y reglada, y por otro, en la incorporación de buenas prácticas a nuestro estilo de vida cotidiano.** Para ello, la profesora ha recomendado la elaboración de un plan de ejercicios personalizado para cada individuo, para el que se evalúe inicialmente su estado físico, mental, social y de salud, y se estudien aspectos como su motivación y su disposición al cambio. **Estos planes, que han de ser realistas y perseguir un objetivo comprobable, han de acompañarse de un estilo de vida activo, ya que, como ha recordado la profesora, “la persona que se mueve más durante el día tiene más posibilidades de cumplir un plan de ejercicio, ya que saltar de no hacer nada a seguir un plan tiene muy pocas garantías de éxito”.**

El acercamiento de las personas al ejercicio físico depende también de la edad. Así, Aznar ha apuntado que **en la infancia y adolescencia el concepto de actividad física es más espontáneo, y puede ampliarse a gran diversidad de experiencias.** La edad adulta, por su parte, presenta más dificultades debido al incremento de responsabilidades y a la disminución del

tiempo libre. En estos casos, **Susana Aznar ha sugerido la posibilidad de introducir el ejercicio en el estilo de vida para generar un pequeño plan personalizado, que puede ser “sencillo, como ir caminando al trabajo y realizar unos pequeños ejercicios complementarios, o más elaborado”.**

Tres a seis meses para consolidar el hábito

Especial hincapié ha hecho la profesora Aznar en la elaboración de un plan de ejercicio personalizado para las personas mayores. En estos casos, el interés se centra en potenciar la fuerza y la movilidad articular, que son habitualmente los dos aspectos que más se deterioran con el paso del tiempo. Para ello **se trabajará con progresiones, potenciando la fuerza muscular mediante ejercicios con el peso del propio cuerpo o con pequeñas cargas externas, y moviendo las articulaciones para evitar su anquilosamiento.**

La intervención de la profesora Susana Aznar, que ha cerrado el curso “Salud y actividad física desde una perspectiva multidisciplinar” que se ha venido impartiendo en Laredo a lo largo de esta semana, **ha presentado, finalmente, una pequeña parte práctica donde la ponente ha enseñado a sus alumnos la denominada metodología Elements, un sistema de entrenamiento que incorpora varias disciplinas,** y las complementa para optimizar el tiempo y los recursos. Entre otras, Aznar acostumbra a introducir prácticas como la meditación, el Pilates o el Chi Kung en diferentes momentos del entrenamiento, reservando siempre un tiempo para el llamado trabajo de agua, un trabajo terapéutico de compensación de los elementos más débiles o menos trabajados.

Fuente: Universidad de Castilla-La Mancha