

## Lo Social, La Seguridad y el Deporte como Estilo de Vida.

Por: **Marco Antonio Ramírez Mobarec**

Estimados lectores, las actividades recreativas y el deporte en general, pueden sin duda alguna llegar a ser mucho más que unas simples actividades de carácter físico de tipo ocasional como en algunos casos.

Cuando el deporte y la actividad física se convierten realmente en un estilo de vida, los enormes beneficios tanto para la salud física y mental, son realmente de un valor incalculable, y de un gran impacto positivo en la calidad de vida de las personas.

El poder practicar actividades físicas y deportes de manera regular, mejora bastante la condición física, la capacidad de resistencia y la fuerza de carácter muscular.

Pero mis estimados lectores, esto no es solamente todo, ya que el deporte y la actividad física en general, son un aliado muy importante y crucial en la prevención de diversas dolencias y enfermedades de carácter crónico, como la obesidad, la temible diabetes, las enfermedades de carácter cardíaco y la ya conocida y también temida hipertensión arterial.

Las actividades físicas y deportivas ayudan a fortalecer el sistema inmunológico, y por ende el de ayudar a combatir las diversas enfermedades, infecciones y virus en general de manera mucho más eficiente.

La actividad física y el deporte tiene un tremendo y gran impacto positivo y muy notable en la salud mental, ya que la continua práctica de actividades físicas y de diferentes deportes, pueden reducir de forma considerable los niveles de estrés y en muchos casos de la creciente ansiedad, además de mejorar bastante los estados de ánimo y de manera fundamental aumentar considerablemente la autoestima, teniendo en cuenta también que una buena rutina deportiva mejora también la calidad del sueño, lo cual beneficia además de manera importante, la salud mental independiente de la física.

Otro asunto muy importante y esencial de la práctica del deporte y de la actividad física, es su gran capacidad para fomentar unas excelentes relaciones sociales, ya que al pertenecer a un equipo deportivo o participar en eventos de actividad física, los participantes pueden conocer a otras personas con metas en intereses muy similares y además de llegar a establecer relaciones muy significativas, ya que la interacción interpersonal y social fomentan una reacción de colaboración mutua y de mejorar la comunicación, además de potenciar las diversas habilidades que tienen un gran valor tanto como al interior o fuera de la actividad física, del ámbito deportivo y recreativo.

El poder incorporar el deporte y la actividad física en la vida cotidiana, ayuda bastante a establecer una rutina muy saludable y que incluya un ejercicio regular, además de una buena nutrición y de un descanso adecuado, y que es especialmente muy importante y adecuado para todas aquellas personas con trabajos y funciones laborales muy sedentarias, y además el de

llevar un estilo de vida bastante activo, puede tener también grandes beneficios de carácter económico, y ésto se debe al reducir los costos de atenciones de carácter médico y las bajas laborales ocasionada por diversas enfermedades.

Para poder comenzar a tener e incorporar el deporte y la actividad física en la vida, no es tan necesario el de realizar cambios muy drásticos, ya que se puede comenzar con pequeñas acciones, como por ejemplo el de caminar más, el de poder subir escaleras en vez de utilizar un elevador vertical o ascensor, y además de poder hacer ejercicios muy simples cuando se está en la casa, y a medida que se sienta la persona mucho más cómoda, ahí también puede buscar una actividad física que se disfrute y obviamente que comenzar a practicarla regularmente.

Como es sabido, también las actividades físicas mejoran bastante la salud del corazón y de todo el sistema circulatorio y cardiovascular, minimizando de manera importante el riesgo de padecer las temidas y peligrosas enfermedades cardiovasculares, ya que al tener un corazón más fortalecido y una presión arterial más baja, son parte de algunos de los grandes beneficios.

Realizar una actividad física regularmente también ayuda a quemar calorías y el poder mantener un peso corporal ideal y por lo tanto muy saludable, además de que mejora bastante la composición corporal de cada persona, como aumentando la masa muscular y bajando el porcentaje de grasa acumulada.

La actividad física y el deporte tienen también un efecto muy positivo en la salud mental de las personas, ya que se reduce de manera significativa el estrés, la ansiedad y por lo tanto además es una acción preventiva para no llegar a tener y caer en una depresión.

En las prácticas deportivas, físicas y recreativas se liberan endorfinas, y que son las que producen una gran sensación de bienestar y de tener un estado de felicidad.

También las actividades físicas y deportivas, regulan y estimulan la importante producción de tejido óseo, y teniendo como una acción preventiva el de llegar a tener la osteoporosis, pero al mismo tiempo el de fortalecer el sistema óseo, además de ayudar también a fortalecer todas las articulaciones del cuerpo y así reduciendo el riesgo de tener lesiones.

Es muy importante el poder incorporar la actividad física y el deporte en la vida diaria de cada uno, y es sin duda alguna, una importante decisión que tiene muchos beneficios y que puede mejorar, cambiar y transformar la salud y el bienestar de cada persona.

Pero también mis estimados lectores hay algo muy importante a considerar, y es que antes de comenzar con la realización de una actividad física, es fundamental el poder tener un buen chequeo médico previo, y además de realizar las actividades con las personas idóneas, con expertiz y realmente preparadas.

Deporte, recreación, actividad física y prevención, es la combinación perfecta para conllevar un buen estilo de vida en familia.

Hasta la próxima semana.