

Fecha: 29-05-2025
 Medio: Publimetro
 Supl.: Publimetro
 Tipo: Noticia general
 Título: ¿Que le aporta el tenis a tu cuerpo en comparación con otros deportes?

Pág.: 9
 Cm2: 563,2

Tiraje: 84.334
 Lectoría: 382.227
 Favorabilidad: ☐ No Definida

Said Pulido
 Metro World News

Se ha demostrado que jugar al tenis aporta una serie de beneficios para la salud, como la reducción del riesgo de obesidad y diabetes, la mejora de la coordinación, el aumento de los niveles de energía y el fortalecimiento del corazón.

Los frecuentes movimientos de la raqueta también mantienen y aumentan la masa muscular magra de hombros y brazos; los músculos centrales y estabilizadores mejoran con la rotación y el movimiento constantes del cuerpo; y el sprint, la postura y el compromiso prolongado fortalecen los músculos de piernas, espalda y pies.

Estos son algunos de los beneficios del tenis para la salud:

1 DESARROLLO MUSCULAR:

Jugar tenis es una forma de desarrollar la musculatura, especialmente en piernas, brazos y abdomen. Este deporte requiere rapidez, fuerza y movimientos constantes de un lado a otro de la cancha, lo que ejercita diversos grupos musculares.

2 QUEMA DE CALORÍAS:

De igual forma, jugar al tenis puede ayudarte a quemar una gran cantidad de calorías en poco tiempo, debido a la velocidad y a la intensidad que se puede alcanzar durante un encuentro.

3 MEJORA DE LA RESISTENCIA AERÓBICA:

El tenis es un deporte aeróbico que demanda un esfuerzo continuo e intenso, lo que contribuye a mejorar la resistencia. Al ser comparable en intensidad a actividades como el ciclismo o el running, el tenis te desafía físicamente de principio a fin.

4 COORDINACIÓN Y HABILIDADES MOTORAS:

Este deporte es ideal para mejorar la coordinación y desarrollar habilidades motoras finas. La precisión necesaria para golpear la pelota, analizar su trayectoria y poder desplazarse eficientemente en la cancha requieren un alto grado de coordinación y destreza.

pear la pelota, analizar su trayectoria y poder desplazarse eficientemente en la cancha requieren un alto grado de coordinación y destreza.

5 AGILIDAD Y FLEXIBILIDAD MEJORADAS:

La naturaleza demandante de los movimientos en el tenis fomenta tanto la agilidad como la flexibilidad. La rapidez con la que debes responder a cada jugada de tu oponente ayuda a mejorar tu capacidad de movimiento y flexibilidad.

6 BENEFICIOS PSICOLÓGICOS:

Concentración y Control emocional: El tenis no solo fortalece tu cuerpo, sino también tu mente. Requiere concentración, control emocional, confianza en uno mismo y habilidades tácticas. Jugar al tenis contribuye a mejorar tu capacidad de manejar la presión y el estrés, lo que puede tener beneficios duraderos en tu vida cotidiana.

7 AUTOESTIMA, DISCIPLINA Y ESTRATEGIA:

Jugar tenis mejora tu autoestima al desafiar constantemente a alcanzar nuevas metas y superar obstáculos. Además, te inculca disciplina, responsabilidad y la capacidad de desarrollar estrategias tanto dentro como fuera de la cancha.

¿Qué le aporta el tenis a tu cuerpo en comparación con otros deportes?



FOTOS: FREEPIK, CORTESIA

Salud. La práctica del tenis puede conducir a unos huesos más sanos, una mayor amplitud de movimiento, un aumento de la función cognitiva y una mayor longevidad que con cualquier otro deporte.

TRES EXPERTOS COMPARTEN SU OPINIÓN SOBRE LOS BENEFICIOS DEL TENIS:



JAMES GLADSTONE
 Ortopedista y Médico del Deporte, Mount Sinai Health System, EE.UU.

"A diferencia de muchos otros deportes, el tenis requiere un uso polifacético del sistema musculoesquelético para jugar bien, incluso con arrancadas y paradas rápidas y cambios bruscos de dirección"



BENJAMIN LEVINE
 Director del Instituto de Ejercicio y Medicina Ambiental

"El tenis ha perdurado tanto tiempo porque se puede jugar a varios niveles (desde dobles sociales hasta individuales de alta competición) y supone un reto para todo el cuerpo en muchos aspectos, como la velocidad, la resistencia, la fuerza, las habilidades técnicas y la planificación estratégica"



BABETTE PLUIM
 Asesora Médica en Jefe Real Asociación Neerlandesa de Tenis

"Los movimientos repetidos asociados a la actividad forman tejido óseo nuevo y ayudan a facilitar la descomposición del tejido viejo. La combinación de tensión mecánica, respuestas hormonales, aumento del flujo sanguíneo y mayor absorción de nutrientes asociada al ejercicio contribuye a fortalecer los huesos y mejorar la salud general del esqueleto"

FUENTES:
 NATIONAL GEOGRAPHIC, USTA, UNIVERSIDAD DE LOS ANDES Y CLÍNICA MAYO.

LAS CLAVES

■ Es un deporte se puede jugar de manera individual o en equipo. Cuando se juega singles, el enfrentamiento se hace entre dos tenistas, uno contra uno. Cuando se juega dobles, el enfrentamiento se lleva a cabo entre dos equipos de dos tenistas cada uno.

■ Se juega en una cancha rectangular dividida por una red. Los tenistas deben

golpear una pelota con una raqueta y enviarla por encima de la red hacia el campo contrario.

■ El objetivo es hacer que los contrincantes no puedan regresar la pelota o que esta rebote dos veces para anotar.

■ Los tenistas deben anotar suficientes puntos para ganar un juego y ganar suficientes juegos para ganar un set. Los ganadores son los que hayan ganado más sets en un partido.

