

Deporte es bienestar... deporte es salud

Durante el transcurso de nuestra vida, una de las frases que más nos repetimos es: «tengo que hacer deporte, mañana empiezo, el mes que viene sin falta me apunto al gimnasio...», siempre está especialmente entre los buenos proyectos que nos planteamos todas las navidades para el año que va a empezar. Realizar ejercicio físico es necesario para mantener un equilibrio entre el estado físico y mental.

Desde la infancia es recomendable empezar a practicar deporte no sólo por motivos de salud, sino por las relaciones sociales e interculturales que se generan, así como para aprender los valores personales añadidos que aporta.

Sin perjuicio de los beneficios que aporta la práctica regular del deporte y el ejercicio físico, éstos se deben adecuar a la edad, sexo y estado de salud, pero si estamos en condiciones óptimas el deporte nos fortalecerá, proporcionándonos un mayor estado de bienestar dado que se estimula, fundamentalmente, el aparato circulatorio, nervioso y esquelético-muscular.



El deporte es uno de los mejores métodos para prevenir problemas de salud; entrenar el corazón reduce el riesgo de cardiopatías y enfermedades cardiovasculares, se reducen los niveles de colesterol en general, se mejora el sistema inmunitario, etc.

El ejercicio ha demostrado ser un método excelente de protección frente a enfermedades e, incluso, puede ayudar a disminuir el impacto de las mismas.

La actividad física regular puede llegar a prolongar la vida de una persona adulta uno o dos años, pero es especialmente importante la mejora de la calidad de vida, por lo que debemos potenciar y promover la actividad física de nuestros pequeños y pequeñas, así como mirar al futuro pensando que los años pasan para todo el mundo, razón más que poderosa para que la infancia y la juventud de hoy se mantengan físicamente activas.

Aparte del impacto directo que tiene sobre el organismo, el deporte contribuye al establecimiento de una relación positiva cuerpo-mente y espíritu, utilizándose por especialistas y

terapeutas para restablecer el equilibrio y fortalecer la autoestima, reducir el stress, fomentar la seguridad y la confianza en las personas, incluso se utiliza como herramienta en tratamientos para personas con discapacidad.

Las mujeres, cada día más integradas en todos los ámbitos socio-culturales, en muchos casos buscan el deporte para adquirir mayor seguridad y confianza en sí mismas y afrontar el stress que supone la conciliación de la vida laboral y familiar ya que, por lo general, tienen una carga de trabajo muy superior a la de los hombres por el cuidado de hijas e hijos, incluso en muchos casos por el de sus mayores.



Estas responsabilidades limitan las posibilidades de ocio de las mujeres y la práctica habitual del deporte, pero lo cierto es que en los últimos años, conscientes de que el deporte es salud y bienestar, se ha producido un importante incremento de mujeres que practican deportes y ejercicio físico, a nivel profesional y como hobby o por el mero hecho de sentirse mejor con ellas mismas, más vitales y tener mejor aspecto, destacando como favoritos la natación, aerobio, pilates, yoga, spinning, patinaje, voleibol, artes marciales o simplemente caminar.

No todas las mujeres son iguales, por lo que cada una debe adaptar su edad, condición, tiempo, etc, a los deportes que más se adecuen a su forma de vida, especialmente las mujeres embarazadas, que si bien deben seguir realizando algún deporte o ejercicio físico, éste no debe perjudicar, ser lesivo o dañar al futuro bebé.

Para las mujeres embarazadas son recomendables la natación, el yoga y caminar.

En España empezamos a ser conscientes de la importancia del deporte y empezamos a tomar ejemplo de países más avanzados, potenciando la práctica del deporte en la infancia desde los colegios e impartiendo clases y organizando actividades para la tercera edad a través, fundamentalmente, de centros culturales y ayuntamientos, y no debemos olvidarnos que los años pasan para todos y todas y que la juventud de hoy serán nuestros mayores del mañana.

Asimismo, debemos fomentar la práctica de deportes en familia, ya que no sólo crea hábitos saludables, sino que estrecha vínculos y nexos de unión, facilita la comunicación y favorece la creación de valores, como la superación, esfuerzo y respeto, que no debemos olvidar.



REFERENCIA CURRICULAR:

María del Mar de Villa Molina es Licenciada en Derecho. Procuradora de los Tribunales, Procuradora de la Rota, Mediadora y Arbitro Judicial, Huissier de Justicia y Profesora de Post Grado. Vicepresidenta de la Asociación Española de Mujeres Juristas y Vocal de distintas asociaciones de Mujeres empresarias como Aseme, Atrime y miembro de la comisión de Ayuda al desarrollo y Cooperación internacional de CEIM y de la Comisión Mujer y Deporte del Comité Olímpico Español.

Secciones: **Deportistas, Ellas**