

# Si eres mujer, practica deporte

*Chabela Quintanilla*

*Licenciada en Educación Física*

*Jefa de la Sección de Actividades Deportivas del Ayuntamiento de Granada*



En la actualidad, de todos es bien sabido que la práctica de alguna actividad física o deporte está directamente relacionada con la buena salud y una mejor calidad de vida.

En las últimas décadas, la mujer se ha dado cuenta de todo lo que le aporta el ejercicio físico en su vida, bien por salud, por estética, para deshacerse del estrés o para estar en forma.

Dejando a un lado el aspecto competitivo (aunque también hay mujeres que lo buscan), se ha demostrado que la mujer encuentra en la actividad física aspectos placenteros, recreativos y nuevas sensaciones corporales relacionadas con lo rítmico o estético.

Estamos hablando de realizar una práctica muy sencilla, gimnasias suaves, actividades relacionadas con la música, con cuerpo y mente, acuáticas, recreativas, caminar, etc....todo vale, mientras se sea constante.

Esta constancia ha de ser como mínimo de una hora, tres veces en semana o treinta minutos diarios. ¿Quién no tiene ese tiempo? Es cuestión de prioridades, pero no hay que dejarlo y tampoco tomárselo como una obligación, sino hay que pensar que es un tiempo que se dedica a sí misma y que le va a ayudar a sentirse bien consigo mismo y con los demás.

Razones hay de sobra para que una mujer comience a practicar ejercicio físico, siendo muy importante la elección del tipo de actividad a realizar, ya que nos encontramos ante una variedad enorme de actividades donde elegir que debemos adecuar a nuestro perfil y así cumplir el objetivo propuesto.

## ¿Por qué hay que hacer deporte?

- **Para mantenerse en forma:** el Ejercicio hace que se recupere la agilidad, la fuerza, la flexibilidad, etc.
- **Para controlar el peso:** con la constancia del ejercicio se activará el metabolismo que hará consumir más energía y más calorías.
- **Contra el estrés:** el deporte y la actividad es un relajante natural.
- **Para mejorar la estética:** el deporte es mejor alternativa que la cirugía, estiliza el cuerpo, reduce volumen y endurece los grupos musculares.
- **Para mantener la salud:** la actividad moderada en las mujeres previene enfermedades como la obesidad, la diabetes, la osteoporosis...
- **Para rejuvenecer:** hacer actividad física de forma correcta, frena los efectos del paso del tiempo.