

ACTIVIDAD FÍSICA: EQUILIBRIO EMOCIONAL EN ESTADO DE CONFINAMIENTO



Charla Gratuita

Lunes 4 de Mayo a las 17:00 hora española

Videoconferencia Zoom

Solicita tu enlace y contraseña al whatsapp 644650361 o info@centre-terapeutic-xue.com

Por Samuel García Lanzo – Psicólogo del Deporte



LOS 3 PILARES DEL RENDIMIENTO Y LA CALIDAD DE VIDA



ACTIVIDAD FÍSICA, EJERCICIO FÍSICO Y DEPORTE

- **Actividad Física** → movimiento corporal de los músculos. *Ejemplo: correr, caminar, nadar, bailar y subir o bajar escaleras.*
- **Ejercicio Físico** → actividad física estructurada, planificada y repetitiva con la finalidad de lograr una meta, como puede ser mejorar la condición física de una persona.
- **Deporte** → ejercicio físico reglamentado, basado en un entrenamiento, cuyo objetivo es la competición.

¿ES POSIBLE REALIZAR DEPORTE O EJERCICIO FÍSICO SIN REALIZAR ACTIVIDAD FÍSICA?

¿ES POSIBLE REALIZAR ACTIVIDAD FÍSICA SIN REALIZAR EJERCICIO FÍSICO O DEPORTE?



¿POR QUÉ DEBEMOS REALIZAR ACTIVIDAD FÍSICA?

El ser humano no esta hecho para la vida

¡SEDENTARIA!

PROBLEMAS RELACIONADOS CON EL SEDENTARISMO

Sobrepeso y
Obesidad

Enfermedades
Cardiovasculares

Cáncer

Emocionales y
Psicológicos

ESTUDIOS DE POBLACIÓN RELACIONADOS CON LA ACTIVIDAD FÍSICA

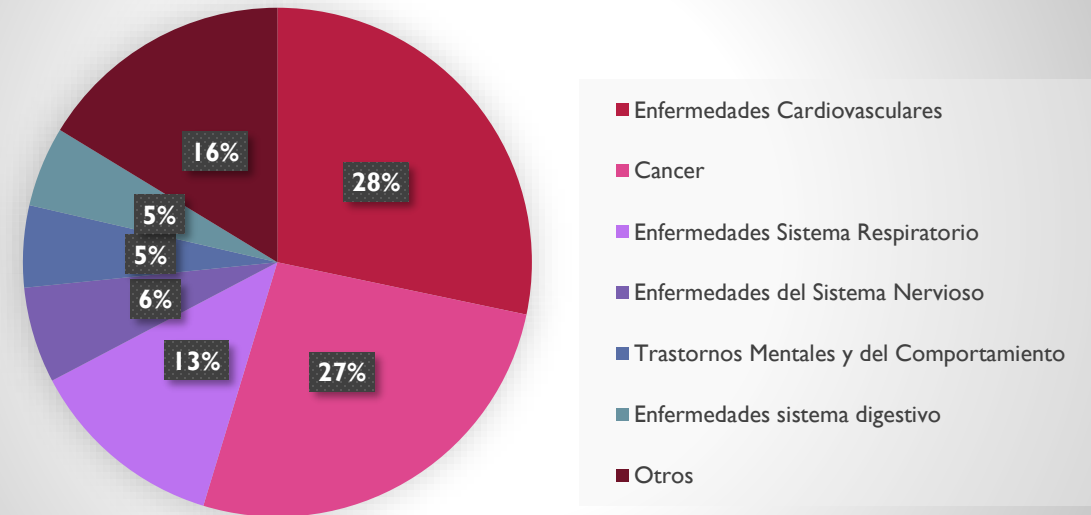
- SEGÚN LA ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD (OMS):
 - 60% de la población mundial no realiza actividad física.
 - España es el 4º país más sedentario de Europa

Defunciones por capítulos de la CIE-10. Año 2018

Valores absolutos y porcentajes

Capítulos de la CIE-10	Defunciones	%
Total Defunciones	427.721	100,0
Enfermedades del sistema circulatorio	120.859	28,3
Tumores	112.714	26,4
Enfermedades del sistema respiratorio	53.687	12,6
Enfermedades del sistema nervioso y de los órganos de los sentidos	26.279	6,1
Trastornos mentales y del comportamiento	22.376	5,2

PREVALENCIAS: CAUSAS DE MUERTE EN ESPAÑA 2018



Instituto Nacional de Estadística (2019)

HORMONAS RELACIONADAS CON LA ACTIVIDAD FÍSICA

“EL EJERCICIO LIBERA MÁS DE 50 HORMONAS EN EL CUERPO”

- **Hormona antidiurética (Vasopresina):** encargada de controlar la absorción de líquidos en la vejiga, reguladora homeostática de fluidos, glucosa y sales minerales en sangre.
- **Hormona de crecimiento (GH):** encargada de mantener y aumentar el volumen de músculos, huesos y colágeno. Cumple una función importante en el metabolismo de las grasas.
- **Adrenalina y noradrenalina:** encargada de la frecuencia cardíaca, contraer los vasos sanguíneos, dilatar vías aéreas, y participa en la reacción lucha y huida del sistema nervioso. Elevan los niveles de glucosa en la sangre, además de aumentar la tensión arterial y el flujo sanguíneo, a la vez que estimula la sudoración y la función muscular.
- **Endorfinas:** encargada de regular el dolor, tiene un efecto parecido al de la morfina.
- **Serotonina:** encargada de regular el estado de ánimo, la percepción, la ira, el apetito, y la atención.

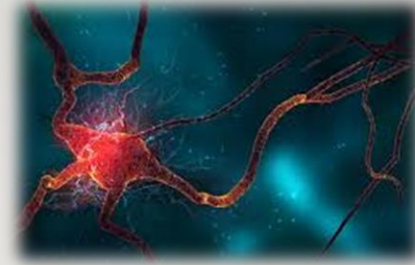
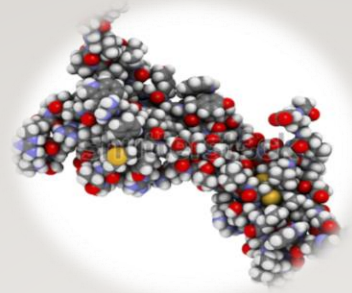


LOS SERES HUMANOS NACEMOS CON UN NÚMERO
DE NEURONAS CONCRETAS Y NUNCA PODREMOS
DESARROLLAR OTRAS NUEVAS

VERDADERO

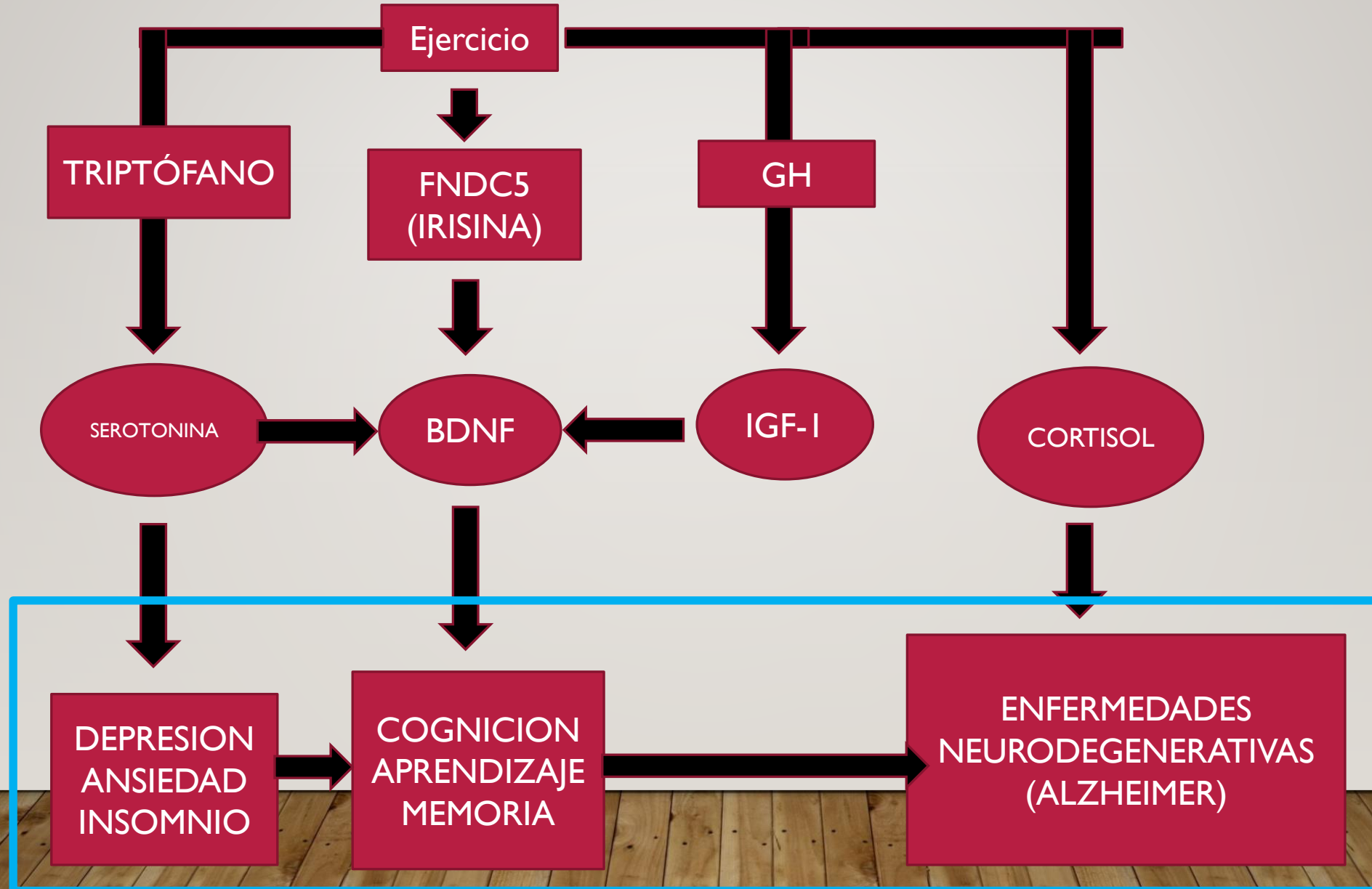
FALSO

PROTEINA BDNF



-
- Interviene en la Plasticidad Neuronal
 - Tiene una función crucial en el Sistema Nervioso Central (SNC)
 - Estimula la producción de nuevas células cerebrales y fortalece las existentes
 - Mejora el aprendizaje, la memoria, y reduce el envejecimiento de las neuronas

IMPACTO DEL EJERCICIO EN EL CEREBRO



CONCLUSIÓN: BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

- Estado de animo
- Autoestima
- Habilidades sociales
- Funcionamiento cognitivo
- Actitud en el trabajo
- Calidad de sueño
- Reduce la ansiedad y el estrés
- Alivia síntomas depresivos
- Tiene efectos neuroprotectores en enfermedades neurodegenerativas
- Hace que otros tratamientos tengan mayor efecto.



RUTINA SEMANAL PARA REALIZAR EN CASA DURANTE EL CONFINAMIENTO

OFRECIDO POR LA GENERALITAT DE VALENCIA



GENERALITAT
VALENCIANA

RUTINA PARA REALIZAR EN CASA

LUNES-MIERCOLES-VIERNES

- Apóyate en una pared si fuese necesario
- Camina 20 pasos poniendo un pie delante de otro  
- Camina 20 pasos sobre los talones  
- Camina 20 pasos sobre las puntas de los pies  
- Camina 20 pasos elevando las rodillas  

- Camina por el pasillo o haz bicicleta estática
- En una silla sin reposabrazos, realiza los siguientes ejercicios:

- Estira una pierna, mantenla estirada durante 30 segundos y repite el ejercicio con la otra pierna



- Cruza una pierna, mantenla cruzada durante 30 segundos y repite el ejercicio con la otra pierna



- Separa las piernas con las manos durante 30 segundos



- Cógete las manos, estira los brazos y súbelos a la altura de la frente, mantén la posición durante 30 segundos



- Para acabar, continúa en la silla y relájate respirando tranquilamente unos minutos

RUTINA PARA REALIZAR EN CASA

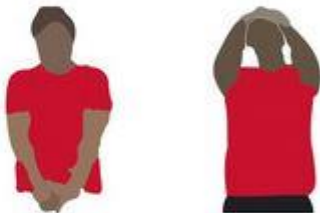
MARTES-JUEVES-SABADO

Preparación

- De pie, con los brazos estirados hacia delante, abre y cierra los brazos 15 veces



- De pie, con los brazos estirados hacia delante, sube y baja los brazos 15 veces

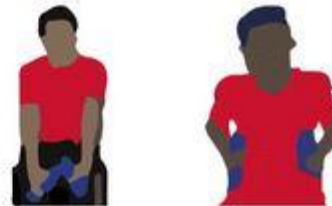


- De pie, con los brazos pegados al cuerpo, lleva las manos hacia los hombros 15 veces



- Siéntate en una silla sin brazos, con la espalda recta, coge una botella de agua pequeña en cada mano y realiza estos ejercicios:

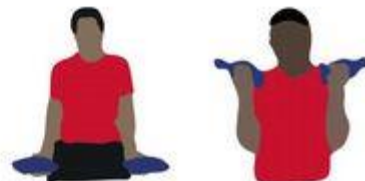
- Lleva los codos hacia atrás 10 veces



- Sube y baja los brazos estirados hacia delante 10 veces



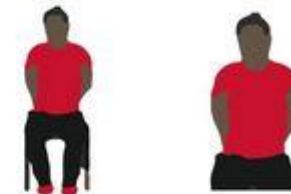
- Con los brazos pegados al cuerpo, lleva las manos hacia los hombros 10 veces



- Repite otra vez estos tres últimos ejercicios

- Continúa sentado, deja las botellas de agua y realiza los últimos ejercicios

- Lleva los brazos hacia atrás, intentando cogerte las manos, durante 30 segundos



- Cógete las manos, estira los brazos y súbelos a la altura de la frente, mantén la posición 30 segundos



- Abrazate durante 30 segundos



- Inclínate hacia delante y agarra las rodillas por detrás durante 30 segundos



- Para acabar continúa en la silla y relájate respirando tranquilamente unos minutos

“Recordad que vida solo hay una, realizad actividad física, alimentaros bien, y descansad, ya que estos tres pilares harán que podáis rendir en vuestro día a día, y además, prolongareis vuestra calidad de vida.”

Samuel García Lanzo



SAMUEL GARCÍA LANZO
PSICÓLOGO DEL DEPORTE
RENDIMIENTO Y SALUD

N° Colegiado 26678 (COPC)

CONTACTO



<https://samuelgarcialanzo.com>



samugarcialanzo@gmail.com



686 656 302



@CotoMataSPL



@samupsicologo