

MAGAZINE

ALIMENTACIÓN ANTES DE ENTRENAR

EL CRECIMIENTO
DE LA MASA MUSCULAR

LA VIDA DE UN CAMPEÓN

ADHERENCIA, SOBREPESO Y
EJERCICIO FÍSICO

EDICIÓN #10

DICIEMBRE 2022

MULTISPA

FITNESS CLUB



Índice

Alimentación antes de entrenar_____	3
Cybex_____	4
Consejos para mantener la motivación	
El peso muerto_____	5
El crecimiento de la masa muscular_____	8
Fórmula MET_____	10
Sabias que... _____	18
Casos MULTISPA	
La vida de un campeón_____	19
Adherencia, sobrepeso y ejercicio físico_____	22
Efectos del ejercicio físico variables psicofisiológicas_____	24

ALIMENTACIÓN ANTES DE ENTRENAR



¿Cuál es la importancia de tener una buena alimentación antes de entrenar?

Alimentarnos adecuadamente antes de cualquier tipo de entrenamiento tiene un gran valor, dado

que este es el principal elemento para la correcta funcionalidad del organismo y el trabajo muscular, es decir, la alimentación nos hace más fuertes, más rápidos, más potentes y es principalmente el causante para el cambio de composición corporal, ósea, cambio de grasa por músculo.

¿Qué tipos de alimentos recomendarías consumir antes de entrenar para tener suficiente energía?

Los carbohidratos complejos son la primera opción sin duda alguna, las proteínas y las grasas también pueden estar presentes en ese orden.

Carbohidratos en aporte mínimo de 30 gramos es una excelente alternativa, eso sería, dos rebanadas de pan integral, 2/3 arroz o 1 Tz de pinto, 1 Tz de fruta (banano y kiwi son una buena opción).

¿Cómo puede la nutrición afectar el rendimiento durante el entrenamiento?

Bastante, dado que sin energía, no tendremos un rendimiento óptimo, que pueden existir ante las exigencias de un entrenamiento, como recalque anteriormente, veámoslo de la siguiente metáfora: Un auto necesita agua, gasolina y aceite, si eso está bien no se funde y camina bien, ósea, si no hay alimento de energía nos fundimos en el entrenamiento.

¿Hay algún tipo de alimento que debemos evitar antes de entrenar?

Pues las grasas saturadas definitivamente no las recomiendo (frituras) y también las asociadas a alguna intolerancia personal, por ejemplo: Lactosa que proviene de los lácteos.

¿Cuál es el tiempo adecuado para comer antes de entrenar?

Pues depende de la tolerancia, costumbre, cantidad y experiencia, pero si nos basamos de ejemplo anterior, de 1 hora a 40 minutos estaría bien.

MULTISPA

FITNESS CLUB

En el mundo del fitness, las máquinas de entrenamiento son una herramienta esencial para el logro de objetivos físicos. Por esta razón, es importante seleccionar equipos de alta calidad y que ofrezcan una experiencia óptima durante el entrenamiento. En este sentido, las máquinas Cybex destacan por sus características innovadoras que las hacen sobresalir del resto.

Levas: Una de las principales ventajas de la maquinaria Cybex es la utilización de levas en lugar de cables o varillas para transmitir la resistencia. Las levas están diseñadas para seguir la curva de fuerza del músculo, lo que permite una resistencia más suave y efectiva durante todo el rango de movimiento del ejercicio. Esto ayuda a reducir el riesgo de lesiones y a maximizar el potencial de ganancias musculares.

Contrapeso: La maquinaria Cybex también utiliza un sistema de contrapeso para proporcionar una resistencia precisa y uniforme. El contrapeso se equilibra para que la resistencia sea constante en todo momento, independientemente del peso que se esté levantando. Esto garantiza que cada repetición sea igualmente efectiva, y que se mantenga la técnica adecuada durante todo el ejercicio.

Ergonomía: Por último, la maquinaria Cybex se destaca por su enfoque en la ergonomía. Cada máquina ha sido diseñada para adaptarse a la forma natural del cuerpo y minimizar la tensión y el estrés en las articulaciones. Los asientos y respaldos están acolchados y contorneados para brindar comodidad y apoyo, mientras que las manijas y empuñaduras están diseñadas para adaptarse a las manos y mejorar el agarre. La maquinaria Cybex es una excelente opción para tus entrenamientos gracias a sus levas, sistema de contrapeso y enfoque en la ergonomía. Estas características trabajan juntas para brindar una experiencia de entrenamiento más efectiva, segura y cómoda. ¡Atrévete a probarla en tu próximo entrenamiento!



Maquina VR1 Y VR3 CYBEX



Contrapesos para equilibrar



Las levas son componentes claves del sistema de resistencia

EL PESO MUERTO

ES UNO DE LOS EJERCICIOS MÁS POPULARES EN EL ENTRENAMIENTO

CON PESAS

DEBIDO A SU CAPACIDAD PARA TRABAJAR VARIOS GRUPOS MUSCULARES

AL MISMO TIEMPO.

MULTISPA
FITNESS CLUB



¿ QUÉ SABEMOS REALMENTE ? SOBRE ESTE EJERCICIO



En este artículo, exploraremos los hallazgos científicos más recientes relacionados con el peso muerto y las curiosidades que rodean a este ejercicio.

Mejora el equilibrio y la estabilidad El peso muerto no solo fortalece los músculos de la espalda, las piernas y los glúteos, sino que también mejora el equilibrio y la estabilidad. Un estudio de 2020 publicado en la revista *Journal of Strength and Conditioning Research* encontró que el entrenamiento de peso muerto mejoró significativamente el equilibrio estático en mujeres jóvenes.

Previene lesiones de espalda baja El peso muerto también se ha relacionado con la prevención de lesiones de espalda baja. Un estudio de 2019 publicado en la revista *BMC Musculoskeletal Disorders* encontró que el entrenamiento de peso muerto mejoró la fuerza muscular y la flexibilidad de la columna vertebral, lo que puede reducir el riesgo de lesiones de espalda baja en trabajadores de la construcción.

Variaciones del peso muerto Existen diferentes variaciones del peso muerto, y cada una tiene sus

propios beneficios específicos. Por ejemplo, el peso muerto rumano se centra en los músculos isquiotibiales, mientras que el peso muerto sumo implica más los músculos de la parte interna del muslo. La variación de peso muerto con una sola pierna también puede ayudar a mejorar el equilibrio y la estabilidad.

Peso muerto y hormonas El peso muerto también puede tener un efecto positivo en las hormonas del cuerpo. Un estudio de 2021 publicado en la revista *Frontiers in Physiology* encontró que el entrenamiento de peso muerto aumentó los niveles de testosterona y hormona de crecimiento en hombres jóvenes y saludables.

Técnica adecuada es clave Para obtener los beneficios del peso muerto, es importante realizarlo con la técnica adecuada. Una técnica incorrecta puede llevar a lesiones en la espalda baja o en otras partes del cuerpo. Es importante trabajar con un entrenador o instructor capacitado para aprender la técnica adecuada y asegurarse de estar utilizando el peso adecuado para su nivel de habilidad y condición física.

MULTISPA

FITNESS CLUB



Las 3R

El cuidado del medio ambiente es una tarea importante y necesaria en la sociedad actual. Las 3R (**Reusar, Reciclar, Reducir**) son una estrategia clave para la conservación del medio ambiente y para la lucha contra el cambio climático. La idea es hacer un uso más eficiente de los recursos, reducir la cantidad de desechos que producimos y aumentar la vida útil de los productos que utilizamos. En este sentido, organizaciones como Nicoya Peninsula Water Keepers se dedican a concienciar y educar sobre la importancia del cuidado del agua y la necesidad de que esta llegue al mar limpia. Pero más allá de la labor específica de esta organización, es importante destacar el papel que todos podemos desempeñar en la preservación del medio ambiente.

Reusar

La **primera R, reusar**, implica dar una segunda vida a los objetos que ya no necesitamos. Esto puede ser tan simple como llevar bolsas reutilizables al supermercado o usar recipientes de vidrio para almacenar alimentos.

Reciclar

La **segunda R, reciclar**, implica transformar los materiales usados en nuevos productos. Separar los residuos según su composición (plástico, vidrio, papel, etc.) y depositarlos en los contenedores adecuados es clave para un proceso de reciclaje efectivo.

Reducir

Por último, la **tercera R, reducir**, se centra en disminuir la cantidad de residuos que producimos en primer lugar. Algunas formas de hacerlo son comprar productos a granel o evitar el uso de productos desechables.

Al aplicar las 3R en nuestras vidas cotidianas, estamos contribuyendo a la conservación del medio ambiente y a un futuro más sostenible para todos. Así que la próxima vez que vayas al supermercado o al desechar algún objeto, piensa en las 3R y en cómo puedes ponerlas en práctica. Recuerda que pequeñas acciones pueden hacer una gran diferencia en el cuidado de nuestro planeta.

MULTISPA

FITNESS CLUB

EL CRECIMIENTO DE LA MASA MUSCULAR

A diario encontramos con la necesidad, el gusto o la ilusión de las personas por aumentar su masa muscular, por lo tanto, es de gran importancia entender, de una manera clara y coloquial, los principales factores que influyen en el crecimiento de la masa muscular.

El sistema musculoesquelético se conforma por un conjunto de estructuras blandas (músculos, tendones y ligamentos) y duras (huesos) que se unen para formar un mecanismo de sostén y protección de otros órganos y tejidos del cuerpo. Proporciona forma, estabilidad y movimiento al cuerpo.

Un músculo es un tejido blando compuesto por células llamadas miocitos, que en su interior comprende otros elementos que tienen la capacidad de contraerse para así producir un deslizamiento de sus proteínas y lograr un movimiento final. Además, son estructuras que tienen entre sus propiedades la elasticidad, flexibilidad, excitabilidad y la contractilidad.

Existen tres mecanismos responsables del crecimiento muscular o hipertrofia, la tensión mecánica, el estrés metabólico y el daño muscular.

La tensión mecánica es básicamente la fuerza que soporta la fibra muscular y es capaz de iniciar el anabolismo o proceso de construcción muscular. Esta puede ser pasiva cuando un músculo es estirado sin contracción o activa cuando un músculo es acortado tanto como se pueda. Un movimiento dinámico contempla la combinación de ambas en un



rango de movimiento completo convirtiéndose en el factor más importante a la hora de generar hipertrofia muscular.

El estrés metabólico por su parte comprende la demanda de energía que requiere el organismo para soportar el entrenamiento. Surge de la acumulación de metabolitos liberados mediante la glucólisis anaeróbica, la cual se define como la ruta metabólica para obtener energía para realizar contracciones musculares.

MULTISPA

FITNESS CLUB

EL CRECIMIENTO DE LA MASA MUSCULAR

EL dolor posterior al entrenamiento indica haber creado un daño a causa de hacer algo que es poco común para el organismo, de acentuar el componente excéntrico de un ejercicio o de estirar un musculo mientras es activado, induciéndolo a una alta tensión. El factor de crecimiento mecánico es sensible al daño muscular provocado por la contracción muscular constante, iniciando la respuesta inflamatoria que involucra al sistema inmune para la producción de mioquinas, las cuales viajan por el torrente sanguíneo aportando

efectos beneficiosos a nivel físico, psíquico y emocional.

Los tres factores están relacionados entre si y señalan la respuesta del crecimiento muscular que generalmente buscamos a la hora de realizar ejercicio contra resistencia, lo que nos lleva a obtener ganancias hipertróficas para obtener ganancias de fuerza, lo que es igual a hacernos mas fuertes en diversos rangos de repeticiones con cargas bajas, medias y altas.

- Lic. Orlando Calderón Oreamuno

FIBRA PARA LA PIEL AYUDA A LA PERDIDA DE PESO INHIBIDORES DE LA SINTESIS DEL COLESTEROL PARA EL HÍGADO VITAMINAS

mnc PARA LOS VIEJÓVENES
RAVEN NUTRITION CARE

MULTISPA

FITNESS CLUB

3 LECTURAS PARA ENTRENAR
MENTE Y CUERPO

+

1 CANCIÓN PARA EL
MÁXIMO RENDIMIENTO

+

3 PELÍCULAS DE MOTIVACIÓN
EN LA PANTALLA GRANDE

=

7

MULTISPA
FITNESS CLUB



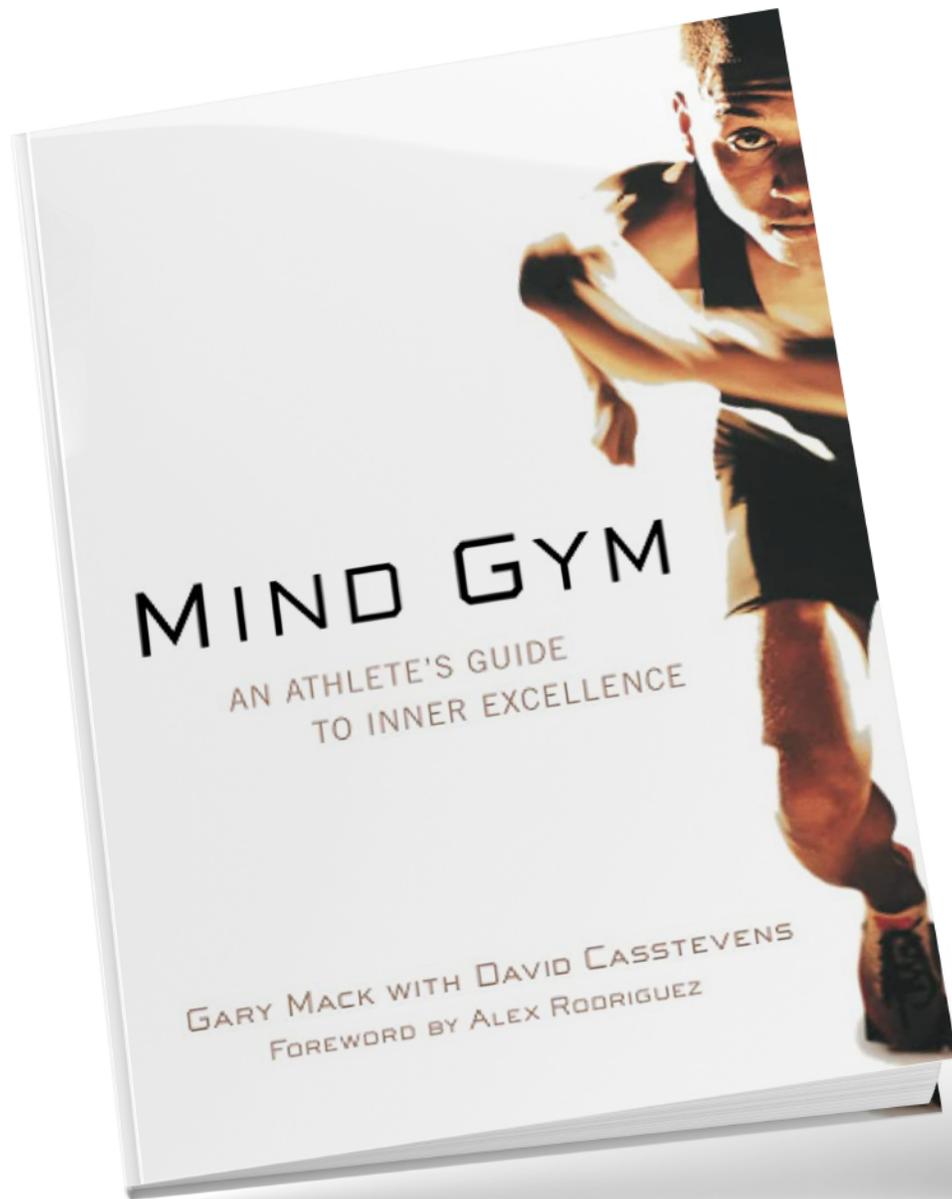
MULTISPA
FITNESS CLUB

HILLARY ALLEN

"Out and Back" de **Hillary Allen**: En este libro, Hillary Allen comparte su experiencia como corredora de montaña y su lucha por recuperarse de una caída que casi le cuesta la vida. A través de su historia, ofrece consejos para superar los obstáculos y perseverar en la vida.

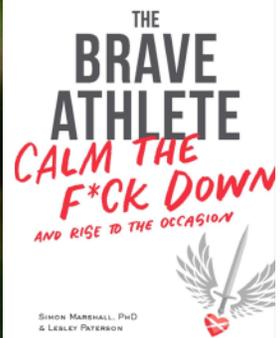
MULTISPA

FITNESS CLUB



GARY MACK & DAVID CASSTEVENS

"The Mind Gym: An Athlete's Guide to Inner Excellence" de **Gary Mack y David Casstevens**: En este libro, los autores ofrecen técnicas y herramientas para mejorar el enfoque, la motivación y el rendimiento mental en cualquier deporte. Incluye consejos de atletas profesionales y ejercicios prácticos para el lector.



MULTISPA
FITNESS CLUB



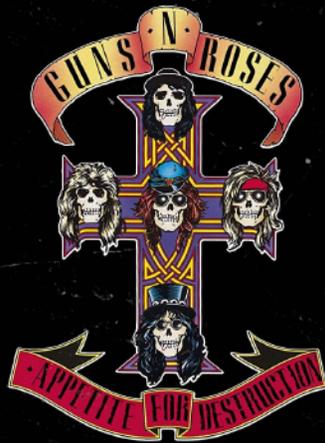
LESLEY PATERSON & SIMON MARSHALL

"The Brave Athlete: Calm the F*ck Down and Rise to the Occasion" de **Simon Marshall y Lesley Paterson**: Este libro aborda la psicología del deporte y cómo superar la ansiedad y el estrés en la competición. Los autores ofrecen herramientas y estrategias para mejorar el rendimiento deportivo a través de la gestión de las emociones y la mentalidad.

¿NECESITAS UN IMPULSO EXTRA PARA TUS ENTRENAMIENTOS?

¿Quieres agregar algo de rock 'n' roll a tu rutina de ejercicios?

Entonces, no busques más allá de "Appetite for Destruction", el álbum debut de la icónica banda de rock Guns N' Roses. Desde su lanzamiento en 1987, este álbum ha sido aclamado por su energía y su estilo inconfundible de hard rock.



Este álbum es el perfecto acompañamiento para tu entrenamiento de alta intensidad. Con clásicos como **"Welcome to the Jungle"** y **"Paradise City"**, **"Appetite for Destruction"** te hará sentir poderoso y motivado para alcanzar tus metas fitness. La energía y la actitud rebelde de la banda se combinan para hacerte sentir como si pudieras conquistar el mundo.

Pero no sólo es la energía lo que hace que **"Appetite for Destruction"** sea una excelente elección para entrenar. La combinación de guitarra eléctrica y batería, junto con la voz distintiva de Axl Rose, crea un ritmo que te mantendrá en movimiento. Además, la duración del álbum de 53 minutos es perfecta para un entrenamiento completo, sin interrupciones.

Además de las canciones más conocidas, como **"Sweet Child O' Mine"** y **"Nightrain"**, hay otras joyas ocultas en este álbum que también son excelentes para entrenar. **"It's So Easy"** y **"Rocket Queen"** son pistas menos conocidas pero igual de energéticas y perfectas para dar ese extra en tus ejercicios.

"Appetite for Destruction" es una elección clásica y atemporal para agregar a tu lista de reproducción de entrenamiento. Con su estilo de hard rock, energía y actitud rebelde, este álbum es el compañero perfecto para cualquier rutina de ejercicios de alta intensidad.

MULTISPA
FITNESS CLUB

Sube el volumen, siente la energía y rockea tu entrenamiento con Guns N' Roses.

Unbroken

(2014)

Esta película, dirigida por Angelina Jolie, está basada en la historia real de Louis Zamperini, un atleta olímpico y héroe de la Segunda Guerra Mundial. La película sigue su increíble historia de supervivencia después de que su avión se estrella en el océano Pacífico y es capturado por los japoneses. "Unbroken" es una historia inspiradora de resiliencia, coraje y perseverancia, y muestra cómo el espíritu humano puede superar cualquier obstáculo.

MULTISPA



Rush

(2013)

Dirigida por Ron Howard, "Rush" es una película basada en la rivalidad entre dos pilotos de Fórmula 1, James Hunt y Niki Lauda, durante la temporada de carreras de 1976. La película es una mezcla de acción, emoción y drama, y ofrece una mirada íntima a la mentalidad de los pilotos y la increíble dedicación que requiere ser un atleta de élite.

MULTISPA



Kung Fu Panda

(2008)

Esta película de animación sigue la historia de Po, un panda torpe y soñador que sueña con convertirse en un guerrero kung fu. Cuando un antiguo enemigo amenaza al Valle de la Paz, Po es elegido para unirse a los Cinco Furiosos y salvar a su hogar. "Kung Fu Panda" es una historia divertida y emocionante que inspira a los espectadores a creer en sí mismos y perseguir sus sueños.

MULTISPA



SABIAS QUE....

Perder peso no siempre significa perder grasa: A menudo, cuando las personas tratan de perder peso, no solo están perdiendo grasa, sino también músculo y agua. Por lo tanto, es importante tener en cuenta que el objetivo real debe ser perder grasa corporal y no simplemente bajar de peso.

El ejercicio de resistencia puede ayudar a quemar grasa incluso después de haber terminado el entrenamiento:

Cuando se realiza ejercicio de resistencia, se crea un efecto conocido como EPOC (exceso de consumo de oxígeno post-ejercicio), que significa que el cuerpo sigue quemando calorías incluso después de haber terminado el entrenamiento. Las personas pueden perder grasa corporal en áreas específicas: Si bien es cierto que no se puede perder grasa corporal en un solo lugar específico, las personas pueden centrarse en entrenar ciertas áreas para tonificar y moldear el cuerpo. Por ejemplo, hacer ejercicios de fuerza en los brazos puede ayudar a reducir la grasa en esa zona y tonificar los músculos.

Dormir adecuadamente puede ayudar a perder grasa: El sueño es una parte importante del proceso de pérdida de grasa, ya que ayuda al cuerpo a recuperarse y regenerarse. Además, dormir lo suficiente ayuda a regular las hormonas que controlan el apetito y el metabolismo, lo que puede ayudar a mantener un peso saludable.

El estrés puede dificultar la pérdida de grasa: El estrés crónico puede aumentar los niveles de la hormona cortisol, lo que puede contribuir a la acumulación de grasa corporal en la zona abdominal. Por lo tanto, es importante aprender técnicas de manejo del estrés, como la meditación o el yoga, para ayudar en el proceso de pérdida de grasa.

MULTISPA

FITNESS CLUB

Don FRANKLIN

LA VIDA DE UN CAMPEÓN

Como entrenadores de Centros deportivos Premium tenemos la dicha de conocer personas de muchísimo valor; individuos que de una u otra manera marcan nuestras vidas con sus historias de lucha, de éxito, de emprendimiento y de valentía, estas personas de quien les hablo son nuestros queridos clientes que día a día nos dan el honor y el privilegio de formar parte de su entorno; nos abren las puertas de sus vidas y nos regalan su confianza para formar parte importante de ellos; colaborándoles y asesorándoles en un cambio de vida radical, un cambio de mentalidad y consecuentemente un cambio de hábitos que conlleva inevitablemente a una mejora física y por ende una notable mejora en su calidad de vida que los lleva a ser mejores seres humanos, más productivos, más exitosos en su trabajo, en el deporte; en fin más funcionales en todas las áreas en las que se desenvuelven.

Hoy por este medio queremos hacer un pequeño y modesto homenaje a un ser humano que ya es costumbre verlo transitar mañana a mañana en nuestro querido Multispa Cipreses. Tal vez él no lo sepa pero es y ha sido la comidilla de muchas personas en nuestro gimnasio; clientes y entrenadores que somos admiradores de ÉL, don Franklin; un joven de 82 años de edad, si un joven y es que sin duda se debe de llevar por dentro un alma y un espíritu fuerte para tener el ímpetu de levantarse todos los días a hacer ejercicio con una sonrisa y una actitud tan envidiable, tan fresca, tan decidida; digna de un joven con toda la energía y una vida por delante.

MULTISPA

FITNESS CLUB



Don Franklin realiza cualquier tipo de clase, desde las más fuertes y funcionales; hasta las que requieren de más coordinación y condición física, para él no hay obstáculos, excusas o peros, solo lo vemos entrar y ponerse en posición de inicio a la par de cualquier otro cliente, alto, bajo, atleta experimentado o un joven de esos fiebres para el gym, eso no es problema porque de seguro este señor dará la talla en cualquier disciplina; en cualquier clase grupal, esa energía que transmite verlo trotar alrededor de nuestra amplia piscina y nuestras bellas instalaciones es digna de ser contada, sé que sin duda a más de uno le gustará dejarse seducir por la receta de la vida de un campeón como lo es este señor y porque no, agarrar uno que otro tips y como decimos por aquí “agarrar para su saco”.

A continuación, una pequeña pincelada sobre la vida de Don Franklin



¿Cuéntenos como es un día común en la vida de Don Franklin, cual es la clave para que a su edad se mantenga en tan buena forma, cuénteme sobre sus hábitos diarios?

Me levanto a las 5:30 am todos los días; desayuno y leo el periódico más de una hora, luego alrededor de las 7:30 am llego al gimnasio en donde realizo ejercicios de calentamiento y estiramiento alrededor de la piscina unos 40 min antes de alguna clase grupal para ir bien preparado.

“El hombre es un animal de costumbres” y desde que llegué a MULTISPA sentí esa adherencia inmediata y muy emotiva, que me instó a realizar ejercicio todos los días. De hecho, solo faltó al gimnasio los jueves Santo y viernes santo (este último porque está cerrado) ...exclama entre risas.

Ceno saludable y liviano, no duermo mucho, pero si 5 o 6 horas bien descansadas.

¿Hace cuánto tiempo la actividad física forma parte de su vida?

Antes de asistir a MULTISPA solía salir todos los días durante 1 hora con mis dos perritas a caminar de manera intensa...es decir hace más de 30 años realizo actividad física, luego una vez que mi hijo Iván debía salir del país me dio el carnet para poder asistir al gimnasio Cipreses y así fue como llegué aquí.

¿Cuánto tiempo tiene de formar parte de la Familia Multispa?

Tengo 28 o 29 años de asistir a Multispa Cipreses, no conozco otro gimnasio que no sea este, es muy bueno.

¿Qué condiciones reúne Multispa Cipreses para que usted nos haya dado el privilegio de tenerlo por tantos años con nosotros?

Reúne 100 % de las condiciones más favorables para la práctica de la actividad física, piscina semi olímpica y temperada, el vapor que me gusta muchísimo, las amplias instalaciones, muy buena luz y ventilación, equipo abundante

MULTISPA

FITNESS CLUB

de todo y para todos y los instructores muy competentes; siempre ofreciendo colaboración y ayuda.

¿Cómo hemos impactado su vida o como hemos contribuido como empresa a su bienestar físico?

Multispa con las condiciones que presenta ha impactado mi vida, soy Diabético hace 50 años, pero con la actividad física esta condición ha mejorado notablemente; está controlada, mi problema de dolencia en rodillas ahora es casi nulo gracias a los consejos de los instructores que me ayudaron, cada vez que salgo del gimnasio; lo hago súper motivado y con una actitud muy positiva, salgo tan lleno de adrenalina que cuando me doy cuenta voy rapidísimo rumbo a casa, siento como se da una generación de endorfinas en mi cuerpo.

“He tomado la actividad física como una terapia eterna antes de que lleguen los males de la vejez”

¿Cómo es su rutina diaria de ejercicios y cuantos días a la semana frecuenta nuestras instalaciones?

Todos los días de la semana asisto al gimnasio realizo estiramientos y trabajo Cardio por 40 min; luego realizo 1 clase grupal; las cuales defiendo al 100% porque me gusta interactuar con las personas y sé los beneficios que tienen dichas actividades, por último, realizo ejercicio de fuerza algunos días a la semana.

¿Sabemos que le gustan mucho las clases grupales, que le gusta de éstas y cuales clases le gustan más?

Las clases grupales me gustan mucho porque se les aprovecha hasta un 90%, es decir, la intensidad es alta, el tiempo de descanso es poco; sale uno cansado pero muy satisfecho, para seguir con la parte de entrenamiento de fuerza un ratito más.

¿Un campeón no nace, se construye, como es su alimentación, en que se basa?

Recordemos que soy diabético, pero lejos de ver lo negativo, veo lo positivo; mi condición me obliga a llevar una dieta balanceada que me mantiene en muy buen estado físico, dicha dieta es a base de carnes blancas, vegetales y ensaladas y algunas veces carnes rojas en pocas cantidades, aunado a esto soy estricto con mis medicamentos y la actividad física.

¿Qué mensaje positivo les daría a nuestros lectores sobre la vida, el ejercicio y nuestra empresa?

Tomen la decisión temprana de hacer actividad física de manera seria y responsable y con una actitud positiva esto les aumentará la frecuencia de visitas al gimnasio, háganlo antes que aparezcan las enfermedades, ósea de una manera preventiva.



Christian Granados

Entrenador de Don Franklin y escritor del artículo.

“Y fue así como tocó la hora de despedirnos de Don Franklin Tiffer , entre un buen café y una tertulia” que nos deja pensar y analizar en el gran privilegio que tenemos muchos de poder despertar cada mañana y movernos, regalarnos vida por medio del movimiento, que cuando se quiere, se puede lograr lo que te propongas y que la constancia es muchísimas veces la llave que abre las puertas al éxito.

ADHERENCIA, SOBREPESO Y EJERCICIO FÍSICO



Coach:

MULTISPA HEREDIA

Según la OMS en Costa Rica el 68.5% de las personas entre los 20-65 años, sufren de sobrepeso y obesidad, la cual se ha convertido en un problema de salud pública, esta aumenta los riesgos de enfermedades crónicas como la hipertensión, diabetes mellitus y dislipidemia (Gómez et al. 2020).

Una de las estrategias más utilizadas para poder solucionar dicha enfermedad es el ejercicio físico, siendo una herramienta que no solo te va a ayudar físicamente, sino también mental, emocional y social, logrando una salud integral optima (Burgos et al. 2017).

Por otro lado, una de las problemáticas al realizar ejercicio físico es la adherencia, constancia y motivación, provocando que el plan de entrenamiento no se realice como debería y no se logren los objetivos previstos, muchas veces esto se produce por falta de disciplina.

Sin embargo, acá de traigo unos tips para que logres constancia y motivación en tus entrenamientos:

MULTISPA

FITNESS CLUB

ADHERENCIA, SOBREPESO Y EJERCICIO FÍSICO

MULTISPA HEREDIA

¿Cómo lograr constancia en el entrenamiento?

1. Levántate temprano y trata de realizar tu entrenamiento como primera actividad del día: Esto te va a liberar endorfinas, las cuales son las hormonas de la felicidad, provocando que tengas energía y concentración durante todo el día.

2. Se realista, establece metas a corto plazo y alcanzables en un principio como ir al gym 2-3 veces a la semana: Esto te va a ayudar a ir creando un hábito diario y conforme vayas avanzando vas a ir construyendo una rutina semanal, logrando más días de actividad física.

3. Busca ayuda de un profesional de la salud física que te guíe, te motive y te rete, en todos tus entrenamientos: Tener un entrenador o entrenadora a tu lado, va a generarte un compromiso con el entrenamiento, ya que sabes que alguien te está esperando para ayudarte con tus objetivos y además para motivarte, cuidar de ti y retarte en cada sesión de entrenamiento.

4. Realiza actividades que te gusten e inclúyelas en tu semana de entrenamiento como baile, nadar, bicicleta, etc. Recordá que MULTISPA te ofrece clases grupales donde puedes hacer otros tipos de actividad física: Realizar alguna actividad que te guste y además en grupo, te va a ayudar a aumentar tu motivación, además de socializar mientras

aprendes de una forma divertida.

5. Ama tu proceso y céntrate en vos: Sé amable contigo, todos tenemos procesos diferentes y cada etapa es esencial para poder lograr tus objetivos.



Referencias Bibliográfica

Burgos, C., Ramírez-Campillo, R., Henríquez-Olguín, C., Mahecha, S. y Cerda-Kohler, H. (2017). ¿Puede el ejercicio físico por sí disminuir el peso corporal en sujetos con sobrepeso/obesidad? Revista médica Chile, 145 (6).

Gómez, G., Quesada, D., y Monge, R. (2020). Perfil antropométrico y prevalencia de sobrepeso y obesidad en la población urbana de Costa Rica entre los 20 y 65 años agrupados por sexo: resultados del estudio latina americano de nutrición y salud. Nutrición Hospitalaria, 37 (3).

MULTISPA

FITNESS CLUB

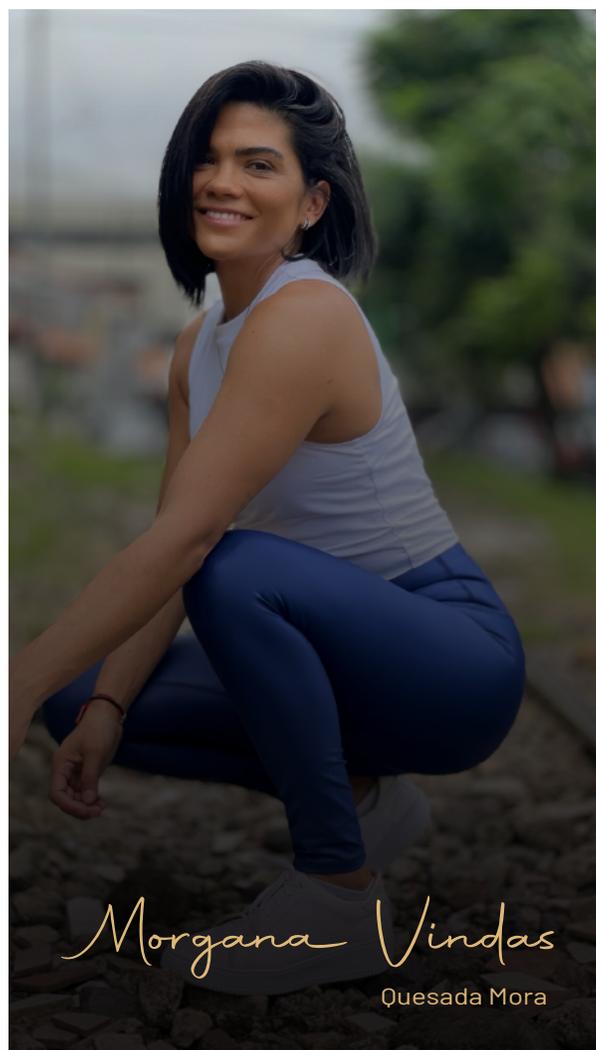
EFFECTO DEL EJERCICIO FÍSICO VARIABLES PSICOFISIOLÓGICAS

El estilo de vida moderno, caracterizado por una presión implícita para encontrar el “éxito”, una sobreexposición y constante comparación con las vidas ajenas y la necesidad de ser productivos por encima de todo, ha llevado a que trastornos psicológicos como la ansiedad y la depresión sean el mayor problema de salud mental en la actualidad. Se estima incluso que la prevalencia de las enfermedades cardiovasculares sea superada por las enfermedades mentales asociadas a depresión y ansiedad (Salazar et al., 2019).

A pesar de la gravedad del problema, la incidencia y prevalencia de estos trastornos ha sido históricamente infravalorada, subdiagnosticada y por ende, mal tratada. En muchos casos, y haciendo poco análisis del cuadro clínico e historia del paciente, lo que se ha acostumbrado es a prescribir solamente con fármacos invasivos para tratar los síntomas, dejando de lado abordajes que podrían ir de la mano y que han demostrado funcionar para estabilizar y controlar estos trastornos.

Uno de estos tratamientos es el ejercicio físico. Una revisión sistemática realizada por Salazar et al. (2019), analizó un total de 44 ensayos clínicos que vinculaban el efecto de la actividad física sobre la salud mental, específicamente sobre variables de ansiedad y depresión. Los resultados obtenidos demostraron que el ejercicio físico no solo trae beneficios a la población que lo practica, sino que mejora la calidad del entorno en el que estas personas se desenvuelven, contribuyendo así a sus relaciones y roles sociales. Por otro lado, se evidencio que la actividad física produce cambios

psicológicos que llevan a una reducción de estados de estrés crónico, y por ende, a una reducción del riesgo de presentar una enfermedad crónica no transmisible (ECNT).



MULTISPA

FITNESS CLUB

EFFECTO DEL EJERCICIO FÍSICO

VARIABLES PSICOFISIOLÓGICAS

La bibliografía analizada también indicó que el formato de entrenamiento que probó tener una mayor efectividad sobre el control de síntomas de la ansiedad y la depresión, son las sesiones personalizadas por encima de las intervenciones grupales.

Se sugiere también que para obtener cambios significativos sobre estos síntomas, las sesiones tengan un mínimo de 30 minutos de duración, se mantengan a lo largo de 6 semanas, se encuentren en una intensidad de entre el 40-60% de la FC máxima para ejercicios aeróbicos y para entrenamiento de la fuerza, sosteniendo una intensidad entre moderada y vigorosa (EEP) (Salazar et al., 2019).

Entre los mecanismos fisiológicos que explican el efecto de la actividad física sobre la ansiedad y la depresión están la estimulación de procesos neuroplásticos, neuroendocrinos (incremento agudo en producción de beta-endorfinas y efectos sobre el eje HHS) y la reducción de la inflamación (mediada por mioquinas) y por ende, el aumento de la resiliencia al estrés fisiológico y oxidante. (Juárez y Rojas, 2019)

Independientemente de las razones por las cuales el ejercicio físico beneficia la salud mental, la evidencia que respalda su eficacia es innegable, por lo que fomentarlo como herramienta de prevención y tratamiento de trastornos de salud mental, debería ser una prioridad para las políticas de promoción de salud pública.

Es por eso que Multispa se preocupa por vos de

manera integral, nos interesa apoyarte en tu proceso de construir una mejor salud, no solo física, sino también mental. Acercate a Multispa Sabana y conocé nuestra Pizarra de Salud Mental, esta iniciativa te permite observar de una forma más palpable los cambios que el ejercicio físico produce sobre tu mundo mental.



Bibliografía

Juárez-Castelán, M. A., & Rojas-Russell, M. E. (2019). Efecto de la actividad física sobre el riesgo de depresión. Una revisión narrativa. *Casos y Revisiones de Salud*, 1(1), 35-50

Salazar, C. F. D., Aguilera, E. T. M., Bolivar, L. A. R., & Parra, W. A. V. (2019). Efectos del ejercicio físico sobre la depresión y la ansiedad. *Revista colombiana de Rehabilitación*, 18(2), 128-145.

MULTISPA

FITNESS CLUB

MAGAZINE

SÍGUENOS REDES OFICIALES

 4081-2000

 Multispa_cr

 @multispacr

 @multispacr

Edición
Director: Ariel Mora
Dirección Creativa: Mariela Sáenz
Diseño Gráfico: José David Umaña
Fotografía: The Pirate Boat

MULTISPA

FITNESS CLUB