

Habito 3: Actividad física

Meta 5: Escoger algún tipo de ejercicio que requiera mayor actividad física que sólo caminar

Frase 2: Bailar es una actividad física que te mantiene sano y además te divierte.

Abstract

El baile es una actividad en la que el ser humano expresa sus emociones, como actividad física aporta beneficios a tu salud, además de ser fácil, divertida y relajante. Te mantiene en forma a cualquier edad, nos ayuda coordinar mejor los movimientos del cuerpo, te desconecta del mundo exterior y de los problemas, te hace sonreír.

Artículo.

El baile de salón o danza terapia es una actividad física que se practica en grupos, es una mezcla de gimnasia aeróbica y de pasos de ritmos latinos como la salsa, el merengue, el cha-cha-cha, el mambo, la cumbia, entre otros.

Es una excelente terapia anti estrés, también es un excelente ejercicio cardiovascular. El baile es utilizado en algunas instituciones como pausa laboral. Te ayuda a tener una actitud positiva, es buena para tu auto estima y para vencer la timidez al socializar con otras personas.

El baile te ayuda a bajar de peso, durante una sesión pueden quemarse de 500 a 1000 calorías, esto depende de metabolismo de cada persona.

A nivel cardio-respiratorio aumenta la capacidad pulmonar, incrementa la irrigación de los tejidos con lo cual las células de tu cuerpo cuentan con mayor cantidad de oxígeno y sangre rica en nutrientes. En el sistema nervioso central, mejora el balance al segregar endorfinas que como ya habíamos mencionado esta sustancia te brinda una sensación de bienestar. Se ha probado que estos péptidos, precursores de proteínas, utilizan los mismos receptores en el sistema nervioso que los opiáceos disminuyendo el dolor y produciendo otras sensaciones subjetivas como sedación y sensación de bienestar¹.

Es una actividad altamente recomendada porque reduce la tensión en los músculos de hombros, cuello y espalda principalmente,

La Comunidad Europea en sus políticas de promoción de la salud, recomienda el baile como una actividad física que aporta múltiples beneficios en la salud y el estilo de vida de las personas.

Para practicar este estilo de actividad física se necesita, usar ropa y calzado cómodos, llevar agua (recuerda que la hidratación es importante), no es necesario que seas un bailarín experto, con una actitud positiva y ganas de aprender es suficiente. Relájate y déjate llevar por el ritmo de música.

Bailar es una actividad física cardiovascular que no solo te mantiene saludable también es divertida, cualquier persona puede realizarla, es económica y no necesitas

1. E Hazum, K J Chang and P Cuatrecasas Interaction of iodinated human [D-Ala2]beta-endorphin with opiate receptors
march 25, 1979 The Journal of Biological Chemistry, 254, 1765-1767.

ser un experto para realizarla, así que estas esperando para transformar tu vida bailando.

Acada Cruz Alina. Best Rivero Aleida. La bailoterapia: eje de motivación, al ritmo de la música. Ef deportes revista digital. Buenos Aires Argentina 2011. Consultado el 25 de junio de 2012. Disponible en: <http://www.efdeportes.com/efd155/la-bailoterapia-al-ritmo-de-la-musica.htm>