

Habito 3: Actividad física

Meta 6: Realizar actividades aeróbicas de 3 a 5 veces por semana (20 a 60 min)

Frase 3: El fútbol soccer es unas de las actividades que más se practica en el mundo, debido a su intensidad se considera un deporte que combina la fuerza muscular y la resistencia aeróbica.

Abstract

El futbol soccer es uno de los deportes de conjunto más practicado a nivel nacional, ya sea como una actividad recreativa o profesionalmente. Un jugador de corre alrededor de 8 km en cada partido. Si se combina con una actividad 100% aeróbica puede ser muy gratificante.

Articulo.

El futbol es conocido popularmente en todo el mundo, es fácil de practicar y no se necesitan muchos implementos para ello. Lo practican tanto niños como adultos, desde la típica “cascarita” hasta nivel profesional. Sólo necesitas un balón o una pelota, tenis y ropa cómoda.

Por ser un deporte adaptable para todas las edades, géneros y estatus sociales, se le considera un deporte recreativo.

A nivel psicológico produce efectos positivos como la mayoría de las actividades físicas, mejora la autoestima de las personas que lo practican. Esto se debe a que no solamente se activan los mecanismos hormonales de organismo, también por ser un deporte de conjunto, te brinda la sensación de bienestar al ser parte de un equipo, convivir con otras personas y en algunas ocasiones se pueden llegar a establecer lazos afectivos con los miembros del equipo.

Reduce los riesgos de padecer alguna lesión en espalda baja, esto es gracias a la combinación del ejercicio de fortalecimiento y el ejercicio aeróbico, en una sola sesión. También incrementa tanto la masa muscular como la capacidad aeróbica.

Mejora la coordinación de los movimientos, especialmente de los pies y el tronco. Fortalece tus huesos, esto es un punto a tu favor, la mayoría de las personas mayores de 60 años que realizaron en su juventud ejercicio físico, tienen menor riesgo de padecer osteoporosis.

Es muy importante mencionar que el futbol por ser un deporte de contacto y porque al practicarlo se realizan algunos movimientos bruscos como, giros, cambios de velocidad, puede ocasionar lesiones cuando no se tiene un buen entrenamiento, las más frecuentes son en las rodillas y tobillos, por esto te recomendamos que incluyas en la práctica ejercicios que sean en su mayoría de tipo aeróbico, durante 20 o 30 minutos 2 veces por semana, también ejercicios de flexibilidad antes y después de la actividad principal de la sesión.

Recuerda que un calentamiento bien ejecutado te previene de contracturas, torceduras, calambres, desgarres o incluso lesiones articulares más graves.

Si deseas llevar a cabo este deporte de manera semi-profesional, es muy importante utilizar los implementos adecuados como los zapatos y los elementos de protección (espinilleras).

Aguilar Fuentes Patricio. *¿El futbol femenil es una actividad saludable?* Ef deportes revista digital. Buenos Aires Argentina 2011. Disponible en: <http://www.efdeportes.com/efd160/el-futbol-femenino-actividad-saludable.htm>. Consultado el 28 de junio 2012.

Herrera Garin Marcela. *Beneficios psicológicos de la práctica del futbol base.* Ef deportes revista digital. Buenos Aires Argentina 2011. Disponible en: <http://www.efdeportes.com/efd161/beneficios-psicologicos-del-futbol-base.htm>. Consultado el 28 de junio del 2012.

López Mojares, Luis Miguel. Et. Al. *Actividad física y salud para ejecutivos y profesionales*, España: Dossat, 2000.