

# ¿Una rutina de ejercicio de tiempo flexible? Borrego Fitness 24



## Antonio Leal | Campus Sinaloa

Junto a las canchas de voleibol y básquetbol del **Tec de Monterrey campus Sinaloa**, profesores y colaboradores de distintas áreas **se reúnen con un mismo objetivo: mejorar su condición física.**

Para ello, asisten al reto **Borrego Fitness 24**, un programa donde **realizan 40 minutos de ejercicios diarios durante 24 días del mes.**

**Yumei Alcalá**, entrenadora del reto, comentó que este "consiste en ejercicios que van a **ayudarles en cuanto a flexibilidad, condición física, y tono muscular.**

Según la **Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos**, alrededor del **32%** de la población de México tiene **algún problema de obesidad**, mientras que la **Organización Mundial de la Salud** destaca que los mexicanos ocupan el primer lugar en **estrés laboral, con un 75%.**

**Luis Urrea** de la **Coordinación Atlética y Deportiva** comentó que las rutinas son de 40 minutos "para que cumplan con el tiempo suficiente para realizar una actividad física que realmente sea

beneficiosa para el organismo tras un día de trabajo".

"El principal objetivo es el de la salud, mejorar la calidad de vida, y también, reducir el estrés", relató Luis.

Para ello, cuentan con la **asesoría y la valoración de una profesional de nutrición**, la cual al inicio del programa les hace una **valoración nutricional**, evalúa su estado y les propone una meta.

Con el objetivo de **brindarles flexibilidad, los participantes pueden elegir entre tres horarios** durante el día y tienen la libertad de intercalarlos de acuerdo a sus necesidades.

**Cosme Escobar, coordinador de admisiones y apoyos educativos**, se motivó a asistir debido a que buscaba "obtener condición física al final del reto [...] hacer una rutina que me ayude a tener un equilibrio en mi vida".

Rosa Carrillo, ejercitándose con su grupo width="5184" loading="lazy">

Por su parte, Rosa Carrillo, profesora tutora de PrepaTec, **afirmó sentirse relajada y orgullosa** de haber terminado su primer semana de ejercicios.

*"Me ha servido **a ajustarme a mis tiempos y a poder tener un equilibrio** entre mi trabajo y el poner el ejercicio en mi vida"*

Héctor Nuñez, realizando un ejercicio con pesa. width="5184" loading="lazy">

*"Pueden venir **personas que no han hecho ejercicio y poco a poco se van a ir fortaleciendo hasta lograr el objetivo que se tracen**"* - Héctor Nuñez, especialista en TI y asistente al reto.

Respecto al futuro del programa, Luis Urrea destacó que **buscarán abrir un horario especial para que empresas inscriban a sus colaboradores**.

*"La intención es recaudar ingresos para el fondo de becas del campus y así apoyar a más alumnos a realizar sus estudios".*