

Sé fit sin gym: 5 deportes para lograr tus metas este año



De acuerdo con **Itzel Benítez**, nutrióloga de campus Sinaloa, cuando inicia febrero cada vez es más difícil seguir con el **reto** de una vida **saludable**, ya que en enero se hacen **propósitos** para mantener un **vida sana**, pero con el paso el tiempo se abandonan.

"En ocasiones llegan al extremo de hacer algún ejercicio muy pesado y desagradable, así como una alimentación muy restrictiva que los hace más propensos a evitar la fatiga y caer en la tentación", expuso la nutrióloga.

Por esta razón, alumnos **apasionados por el deporte** comparten distintas **alternativas** que los han ayudado a **mantenerse fit** durante este inicio de año.

Conoce las **razones** por las que el **deporte** forma parte de la vida de estos jóvenes y elige la mejor opción para cumplir tu **propósito** de este **año**.

BOXEO

Bryan Félix, estudiante de profesional que cuenta con apenas un año entrenando boxeo, cada día se compromete más con este **deporte** al haber afirmado encontrar su **pasión**.

"El box mejoró mis reflejos, me brindó fuerza, me hizo más disciplinado, seguro de mi mismo y asertivo", indicó Bryan.

Además, describió la disciplina como un **entrenamiento de mente y cuerpo**, demandante físicamente para pelear y retador para la mente en cuanto a la capacidad de respuesta.

Valentín León, entrenador de boxeo, aseguró que este deporte te ayuda a mantenerte **fit** porque trabaja todo el cuerpo, define y **tonifica los músculos**, te da más **resistencia física**, **quema calorías** y mejora tu **salud cardiovascular**.



width="900" loading="lazy">

FUTBOL

José Carlos Angulo, alumno de profesional que tiene 12 años entrenando fútbol y por su gran habilidad tiene la **oportunidad de estudiar** en el Tec de Monterrey con una **beca deportiva**.

Él ha destacado en sus participaciones como **semifinalista y finalista** en la **Copa Borrego**, **campeón Intercampus** mini soccer y dos veces **finalista en Intercampus** en fútbol 11.

“Descubrí que solo necesitaba una pelota para poder jugar, que el campo era grande y a diferencia de otros deportes en en el fútbol podía correr y ser parte del juego todo el tiempo”, manifestó José Carlos.

Asimismo declaró que este deporte le ha permitido tener un estilo de **vida fit** más allá de la **condición física**, porque lo ayudó a alejarse de los malos hábitos y en su lugar **dar lo mejor** en el campo.

Eduardo Viedas, entrenador de fútbol, informó como este deporte ayuda a los jóvenes a estar saludables porque fortalece el sistema muscular y el equilibrio.



width="900" loading="lazy">

BASQUETBOL

Carlos Vega es miembro del equipo de basquetbol y expresó como el ambiente de este deporte lo ha hecho **crecer personal y físicamente**.

“Al estar contra reloj te preparas para ser más determinado y rápido para tomar decisiones, mientras que te demuestra la importancia de trabajar en equipo para lograr la meta”, explicó Carlos.

Asimismo, afirmó tener un **estilo de vida fit** gracias a este **deporte** porque lo motiva a **comer balanceado** para tener un **mejor rendimiento**, incluso se siente más **enérgico**, por lo que el sedentarismo no es opción.

Fernando Medina, entrenador de basquetbol, reveló que este deporte ayuda a los jóvenes a adquirir un estilo de vida saludable porque demanda resistencia para correr en condiciones de fatiga.

“El basquetbol se basa en movimientos rápidos y constantes dentro de un partido que dura 40 minutos, en el que se corre alrededor de 5 km cuando menos”, expuso el entrenador.

Además, agregó que esta disciplina requiere de un entrenamiento de 2 horas diarias en el que se trabaja fuerza, resistencia, coordinación, elasticidad, velocidad y técnicas propias del básquetbol.



width="900" loading="lazy">

SOFTBOL

A diferencia del béisbol, en este deporte los juegos tienen menor duración, usa una pelota más grande y destaca por ser más accesible debido al tamaño de su cancha.

José Ángel Flores, miembro del equipo de sóftbol desde hace dos años, sostuvo que este deporte **activa tu mente**, porque se trata de **estrategia**.

“Antes de tomar la bola tienes que saber que hacer, dependiendo de cómo esté el juego debes hacer tu movimiento para apoyar al equipo de la mejor manera”, planteó José Ángel.

David León, entrenador de softbol, argumentó cómo los jóvenes pueden ser **fit** a través de este deporte.

“El softbol ayuda a tonificar el cuerpo por la variedad de movimientos que requiere y al correr, oxigena la sangre beneficiando también a la mente”, comentó el entrenador.



width="900" loading="lazy">

VOLEIBOL

Rodrigo Hernández, parte del representativo del voleibol de PrepaTec Sinaloa y campeón de intercampus regional 2019, declaró que este deporte le ha ayudado a mejorar su **condición física** y **disminuir el estrés** del día a día.

“El voleibol mejora tu capacidad para trabajar en equipo, la manera en la que te comunicas para evitar que el balón caiga al suelo y la perseverancia para dar lo mejor cada juego”, agregó Rodrigo.

Agustín Fernández, entrenador de voleibol, manifestó que este deporte hace más **saludables** a los jóvenes, porque generan buena **condición física** y los inspira a **alimentarse mejor** para complementar su entrenamiento.

“Un estilo de vida saludable comienza por los hábitos de disciplina y responsabilidad”, planteó el entrenador.



width="900" loading="lazy">

INFLUENCIA DEL DEPORTE

La nutrióloga del campus, Itzel, extiende la invitación para que visiten algún especialista en **nutrición** y revela que para mantener un **peso saludable** es necesario realizar **150 minutos de ejercicio** por semana y tener una **alimentación balanceada**.

Por su parte, **Luis Urrea**, coordinador de deportes del campus, afirmó que practicar un **deporte** trae **grandes beneficios** para los estudiantes.

"El deporte despierta la activación sanguínea, brinda energía, agiliza la mente, reduce el estrés ocasionado por la carga académica, te permite conocer gente nueva, incluso te motiva y te vuelve más optimista", comentó Luis.

"Si amas lo que haces es menos probable que te rindas", enfatizó el coordinador de deportes.

SEGURO QUERRÁS LEER TAMBIÉN: