

# 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: