

## ENTREVISTA.

Nuestro proyecto se trata sobre cómo nosotros podemos llegarles a nuestros compañeros universitarios ¿Cómo motivarles a que hagan más ejercicio o que empiecen a tener una rutina de ejercicio?

1. ¿De qué manera nos puede explicar qué son los ejercicios aeróbicos?

R= Son los ejercicios que su principal combustible es el oxígeno, que NO llevan una carga fuerte muscularmente hablando. Que son ejercicios como correr, andar en bici, realizar diferentes movimientos, complejos y sencillos que no llevan una exigencia o una intensidad muy fuerte y que se pueden realizar durante periodos largos de tiempo, a partir de los 12 minutos es cuando ya se empieza a consumir como tal el oxígeno como combustible. Y pues prácticamente son los más sencillos de realizar.

2. ¿Cómo hace usted como maestro a motivar a sus alumnos?

El deportivo a nosotros nos encomendó dar materias en casa y yo tenía esa materia (integrando la actividad física a la información universitaria) en cierta manera buscando aquellos que puedan realizar la actividad física, y también estoy buscando aquellos que no realizan la actividad física y quieren o dentro sus expectativas es realizarlo.

El fin de la materia es generar un hábito, el problema de la actividad física es que no se realiza o se realiza de mal manera.

El 90% o el 85% de los alumnos que yo tengo son alumnos que no han realizado o que han dejado de realizar una actividad física realmente con las actividades sencillas que no abarcan mucho en vez de desgastar, estimulan al organismo para poder realizar más actividades como trabajar, estudiar.

Pero integrar la actividad física dentro de tu formación universitaria es un punto muy importante que se debe tener ¿Por qué? Porque se evitan muchas enfermedades, se libera el estrés y al final se genera una actitud más productiva.

El punto que utilizo como estrategia para que las personas sigan activándose es ver los beneficios, que el alumno vea los beneficios.

Los beneficios de la actividad física es lo primero que te estimula o motiva a seguir.

“Si yo realizo una actividad física y me siento mejor, pues seguiré haciéndolo”

Otro punto es que en pandemia no podíamos salir y teníamos que hacer actividad física dentro de casa, entonces se toman ejercicios simples, sencillos que se puedan realizar en un espacio de 2x2 o 3x3 metros en donde se activan los alumnos.

Del 100% de alumnos que tenía, el 90% que venía en 0, son personas que agarran el hábito y que empiezan a activarse físicamente, y es el fin, el poder activar tal hábito de hacer ejercicio.

La otra son los beneficios, es una reflexión “¿Cómo te sientes? Después de una actividad física”. Concientizar la importancia de la actividad física, y al final la respuesta es positiva porque se sienten mejor, liberan estrés.

El punto es dar conciencia de todos los beneficios que trae hacer actividad física.

### 3. ¿La importancia de una vida activa físicamente?

Los beneficios realmente son muy grandes, el primer punto habrán beneficios que no vamos a poder ver.

Pero el primer beneficio realmente es ¿Cómo te sientes? Y al tener una mejoría al sentirte mejor, es algo que te ayuda a descansar.

### 4. ¿Qué ejercicios aeróbicos recomendaría hacer? Para tanto gente que no está tan mal activamente, y para aquellos que si les hace falta.

R= El poder tener una activación progresiva.

De cierta manera es que no necesitas un gimnasio, no necesitas salir para activarte.

Simplemente en el mismo cuarto, sala puedes realizar actividades muy complejas simplemente utilizando tu peso corporal, utilizando unas herramientas muy sencillas y puedes ver ese cambio, el hecho de que puedas simular una caminata, hacer lagartijas, abdominales, estiramientos.

Cualquier ser humano puede realizar una actividad física siempre y cuando tenga la adecuada enseñanza y la adecuada metodología para llevarla a cabo.

### 5. ¿Existe alguna metodología para ejercicios aeróbicos?

R= Como toda actividad tiene que tener una planificación, tienes que planificar cómo debe ser la actividad física. Esta planificación va desde lo más básico a lo más complejo.

Hay que entender un poco cómo se adapta el cuerpo, cómo esa adaptación va logrando mejores rendimientos.

Entonces hay una metodología, y esta metodología va juntando varios principios, va juntando de cierta manera desde el principio con quién vas a trabajar, cómo vas a trabajar, al final cuál será tu objetivo.

Es importante una metodología, para generar un hábito, para poder manejar la carga de los entrenamientos para poder tener resultados.

### 6. ¿Hay algún tipo de fase o procedimiento antes de cierto ejercicio?

Toda actividad física tiene 3 fases que son sumamente importante, la primera es la activación, la segunda es la parte principal donde vas a desarrollar el objetivo y la tercera es la vuelta a la calma donde debes volver al organismo donde empezó.

La activación es fundamental para poder realizar los objetivos.

El poder dar una vuelta a la calma es una relajación, donde el organismo no se quede en su estado de trabajo y pueda tener una mejor recuperación, así evitando lesiones.

7. Dependiendo del ejercicio ¿Tenemos que cambiar el procedimiento?

En dependencia del objetivo, se prepara el cuerpo para realizar una actividad, la activación va de acuerdo a los objetivos trazados.

8. ¿Qué efectos trae el estar mucho tiempo sentado?

R= Realmente hay muchas consecuencias el no activarte, tu misma postura se va cambiando, los músculos van adquiriéndose.

Tu cuerpo se empieza a atrofiarse, es por eso que llegan todas esas enfermedades que afectan tu salud.

El cuerpo humano no está para estar sentado, el cuerpo está hecho para moverse, y al hacer este movimiento está el bienestar.

Muchas de las enfermedades (diabetes, obesidad, hipertensión) son consecuencias de no tener actividad física, sumando el sistema emocional (depresión)

9. ¿Cuántas veces y cuánto tiempo debemos dedicarle al ejercicio?

Todos los días debemos activarnos físicamente.

Lo mínimo recomendable son 3 veces por semana y lo recomendable es toda la semana en un rango de 15 a 45 minutos al día.

10. ¿Cuál es el mejor momento del día para poder hacer ejercicio?

R= Cada ser humano es diferente, cada uno reacciona de manera distinta, cada uno tiene diferentes tipos de vida (uno menos cargado que otro). Se recomienda hacer ejercicio al inicio del día ya que comienzas con energía y activas el cuerpo.

Después de un día de trabajo te ayuda a desestresarte y a descansar mejor.