



**¡Cambia  
tus hábitos,  
HAZ DEPORTE!**

# ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN
2. COMENZAR
3. MARCARSE UN OBJETIVO SMART
4. ACONDICIONAMIENTO GENERAL Y ADQUISICIÓN DE HÁBITOS
5. DISPONER DE UNA BUENA ORIENTACIÓN PROFESIONAL
6. LA LINEA DEL TIEMPO
7. PERSEVERANCIA
8. LA PRÁCTICA DEPORTIVA COMO HÁBITO
9. DEFINICIÓN DE HÁBITO
10. COMENZAR UNA ACTIVIDAD
11. ADQUIRIR UN HÁBITO
12. ¿REGLA DE LOS 21 DIAS?
13. ELIMINAR MALOS HÁBITOS
14. PROGRAMAS
15. BENEFICIOS
16. CONCLUSIÓN



# 1

## INTRODUCCIÓN





Que la pandemia ha modificado nuestros hábitos diarios es una realidad que a nadie se le escapa, hemos cambiado la forma de relacionarnos, de viajar o trabajar. Precisamente el teletrabajo, que ha afectado a 62,2% de los trabajadores, ha hecho que la práctica deportiva baje y la forma de practicarla cambiar: más de un 63 % de los españoles han modificado la manera de hacer deporte.

Estos resultados coinciden con la percepción de los expertos que aseguran que desde el inicio de esta situación la asistencia a sus centros deportivos se ha visto afectado.

Cada vez son más los centros deportivos que están diseñando programas específicos para ofrecer una buena experiencia al usuario y animar a retomar el deporte a los que lo he dejado ya seguir motivados a aquellos que nunca lo han abandonado.

Pero como todo en esta vida , tras finalizar el confinamiento nos hemos encontrado con personas que valoran más que antes su salud y su forma física y están dispuestos a retomar la actividad física o a comenzar por primera vez a hacer ejercicio.



Por otra parte aunque en un principio comenzamos a hacer ejercicio en casa, con clases on line, ahora deseamos relacionarnos con los demás y recibir una atención personalizada y con maquinaria profesional que va a acelerar el tiempo de consecución de los resultados deseados.

El mayor problema que nos vamos a encontrar va a ser la adquisición del hábito deportivo y la motivación necesaria para adentrarme en este reto tan importante para nuestra salud.



2

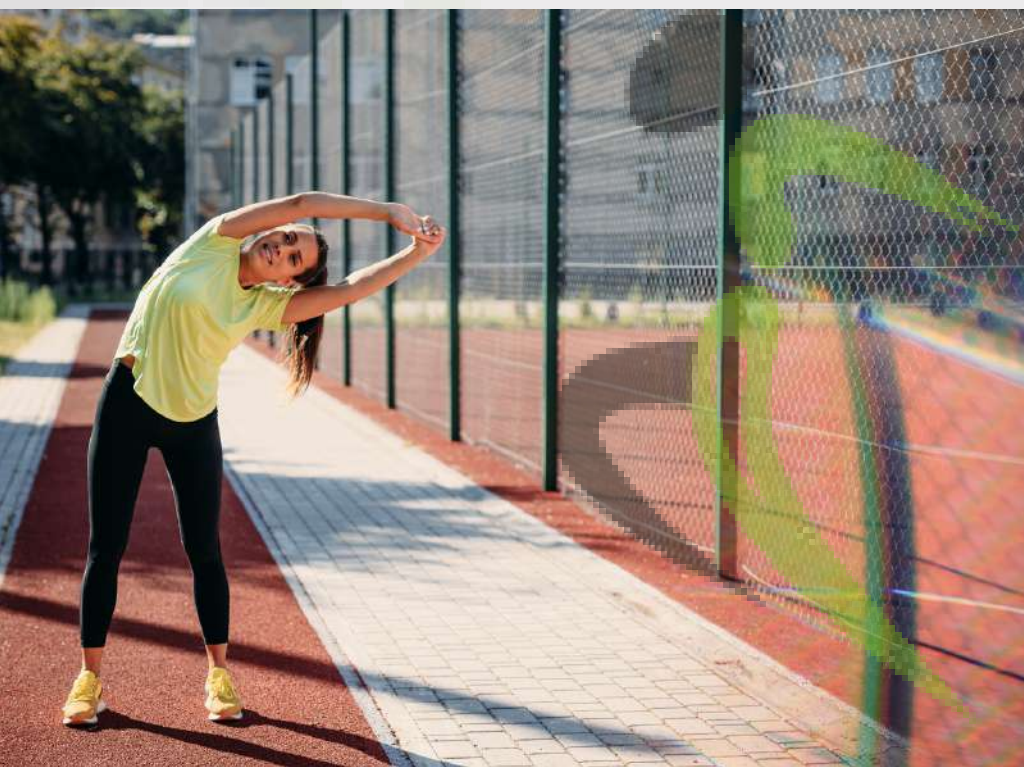
**COMENZAR**





Siempre nos dicen que los comienzos nunca fueron fáciles, y más cuando se trata de volver hacer deporte. La mayoría de las veces nos falta motivación, ganas, energía... Pero, para que eso no nos pase, es importante hacer una buena planificación y definir bien nuestros retos, metas, objetivos, etc. Y, sobretodo, tener en cuenta que los logros no llegarán de un día para otro, sino que deberemos ser constantes para conseguirlos, tenemos que tener una línea del tiempo, donde nos marquemos pequeños retos alcanzables y que harán que continuemos motivados durante este proceso que a veces puede parecer un poco largo, pero que si lo hacemos de manera correcta va a ser muy divertido y se va a pasar volando. Arrancar es difícil, pero si quieres acabarás logrando todos tus propósitos. ¿A qué esperas para ponerte tu ropa deportiva y empezar a entrenar ?

Y si hace tiempo que no haces deporte, sea por el motivo que sea, eso no debería ser un problema. No tengas miedo a volver a empezar, la condición física y el rendimiento pueden volverse a adquirir. Con fuerza de voluntad, lograrás cambiar tus hábitos y sentirte tan bien como antes. ¿Quieres saber cómo recuperar tus hábitos deportivos después de una larga temporada sin entrenar?



# 3

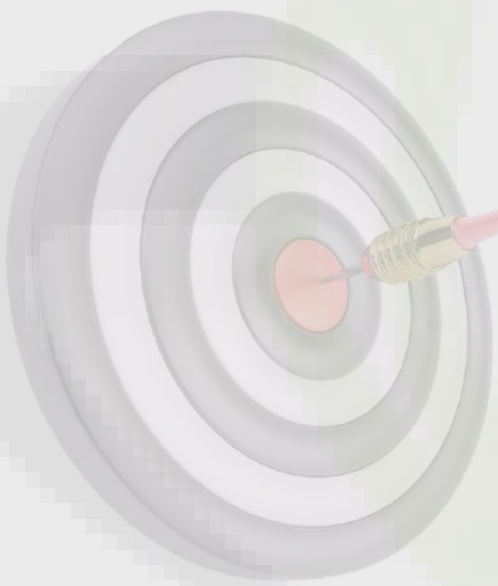
## MARCARSE UN OBJETIVO SMART





Cuando se trata de volver hacer deporte, es necesario ser realista, nos tenemos que poner retos asequibles.. Al principio no estaremos en forma, nos costará y será más duro. Sin embargo, poco a poco, iremos mejorando y aumentando el rendimiento.

Pero para obtener resultados, necesitaremos marcar objetivos reales, los cuales deberían ser:



**Alcanzables:** para evitar cualquier frustración que nos desmotive y haga que abandonemos antes de hora.

**Específicos:** el objetivo puede ser el que tú quieras, pero elijas lo que elijas, debe ser lo más concreto posible.

**Tangibles:** tiene que estar planteado dentro de un marco de tiempo. Por ejemplo: de hoy hasta el inicio del verano.

**Medibles:** estipular un objetivo numérico. Por ejemplo: correr un kilómetro, aumentar el número de sentadillas realizadas, etc.



# 4

## **ACONDICIONAMIENTO GENERAL Y ADQUISICIÓN DE HÁBITOS**



Es importante empezar poco a poco, cogiendo ritmo semana tras semana. Si estás acostumbrado al pleno sedentarismo, te recomendamos que realices un primer mes de adaptación al ejercicio. Es lo que viene a llamarse acondicionamiento genérico que consiste en preparar a tu cuerpo para poder acometer el trabajo posterior con garantías y libre de lesiones. Empezaremos entrenando 3 días por semana, con una duración que oscilará entre 30-40 minutos al día, los más atrevidos pueden entrenar incluso una hora.. La intensidad del ejercicio dependerá de las sensaciones que tengamos a la hora de practicarlo. Os recomendamos que empecéis con una intensidad media o baja.

Conforme vayan pasando las semanas, incrementaremos el tiempo dedicado por sesión y, posteriormente, aumentaremos un día de entrenamiento semanal, de todos modos esto no es obligatorio pudiendo quedarme con tres días a la semana si mi agenda no me permite entrenar más días.

La intensidad del ejercicio también se incrementará, siempre basándonos en nuestras sensaciones en el momento de su práctica, evidentemente siempre va a estar pautado por el profesional que me lleve los entrenos, por este motivo os recomendamos un centro deportivo donde se os asesore y se os acompañe durante todo el procesos, aunque haya centros más baratos , a la hora de decidiros por uno que sean los profesionales y el seguimiento el motivo central de vuestra decisión. El objetivo principal de esta primera etapa es habituar al cuerpo a la práctica deportiva, tanto física como mentalmente. Aprender a escucharlo y evaluar las necesidades de éste y lo más importante es crear el hábito de venir al gimnasio. Si durante los primeros meses logro venir de media tres días por semana está comprobado que he adquirido el hábito y será más difícil que abandone.



5

**DISPONER DE UNA  
BUENA ORIENTACIÓN  
PROFESIONAL**



Cuando enfrentamos un reto solas, es más difícil mantener la constancia porque nos cansamos antes. Por eso, si hay alguien a nuestro lado que nos apoye y nos motive, será más fácil no decaer y conseguir nuestros objetivos. Esta persona te ayudará con las siguientes claves:

**Motivación:** todos empezamos en el gimnasio con mucha motivación, pero con el paso de las semanas la motivación decae y empiezan las excusas. ¡Lo más importante es que nos dejemos guiar por el profesional y acudir a los entrenos que tenemos programados, debemos confiar en nuestro instructor o instructora.

**Variación:** cada cierto tiempo, tenemos que cambiar algo en nuestra rutina de entrenamiento. Hacer siempre lo mismo puede provocar que te canses o no mejores y acabes dejando de lado el deporte que has elegido. Por eso verás que en las programaciones cada cierto tiempo hay variaciones. Esto no significa que haya que estar cambiando constantemente sin criterio, sino que puede haber cambios estratégicos de ejercicios, intensidades, etc para lograr nuevas adaptaciones.

**Especificidad:** encontrar aquellos ejercicios que más te ayuden a lograr tu objetivo no es tarea fácil. Y saberlos realizar de forma adecuada tampoco lo es. Es importante que los ejercicios vayan en función de los objetivos que quieres lograr, es probable que no hagas los mismos ejercicios que otra persona que entró contigo pero que tiene otros objetivos, otra forma física, edad, etc.



# 6

## LA LINEA DEL TIEMPO



Pensar que los resultados van a llegar a corto plazo es un tremendo error. Si piensas en resultados a medio o largo plazo en lugar de "milagros" en pocas semanas no tendrás que enfrentarte a la frustración de no conseguir tus objetivos.

Tenemos que hacernos a la idea de que los resultados son a medio – largo plazo y nos vamos poniendo retos que nos acercan al objetivo final para estar siempre motivado. Nos tenemos que imaginar una línea en la cual hacemos pequeñas marcas con objetivos intermedios y al final la gran meta. A la línea le damos un tiempo, por ejemplo un año , y a las metas pequeñas tres meses, seis meses etc. Esto va a hacer que veamos todo desde una perspectiva realista y no nos desanimemos porque a los tres meses no he conseguido el resultado porque ya sabía yo que iba a necesitar un año.





7

**PERSEVERANCIA**






Sabemos que ser constante es complicado. Pero también sabemos que es el único camino para lograr la creación de los hábitos. Nada de lo anteriormente citado será posible sino tenemos constancia y somos perseverantes. Independientemente de las condiciones que tengamos va a ser más importante ser constante en el entreno y la alimentación que cualquier otra cosa.



# 8

## LA PRÁCTICA DEPORTIVA COMO HÁBITO





Como ya sabemos, el ser humano realiza muchas de sus actividades de una manera repetitiva y casi automática, actividades que se engloban en lo que conocemos como rutina diaria. Esta característica nos permite no tener que poner los 5 sentidos en todas las acciones que realizamos lo largo de nuestro día y poder desarrollarlas prácticamente sin pensar.



# 9

## DEFINICIÓN DE HÁBITO



Un hábito es una conducta aprendida previamente que se realiza de forma automática sin necesidad de control externo. Las características principales de los hábitos son la constancia (necesaria para su mantenimiento) y la flexibilidad (que permite adaptar la actividad a las circunstancias diarias).



# 10

**COMENZAR UNA  
ACTIVIDAD**





Cuando comenzamos a realizar una actividad pueden producirse dos situaciones:

- *Que su inicio y mantenimiento nos suponga un gran esfuerzo* (esfuerzo de respuesta alto).
- *Que su comienzo no nos suponga esfuerzo* (esfuerzo de respuesta bajo).

MEI primer caso se puede solucionar si nos dejamos guiar por un profesional que nos haga comenzar con un nivel de exigencia bajo hasta que seamos capaces de aumentar esa exigencia. También es importante que la actividad que elija sea placentera y me guste. En el caso del deporte, tener un entrenador que nos haga una preparación de acondicionamiento genérico el primer mes para que mi cuerpo se adapte al ejercicio sin que suponga un gran esfuerzo.

Por tanto las actividades agradables nos resultan mucho más sencillas llevarlas a la práctica y si es necesario más nivel de exigencia esté se irá incorporando al programa cuando el cuerpo esté más adaptado y hayamos adquirido el hábito .



# 11

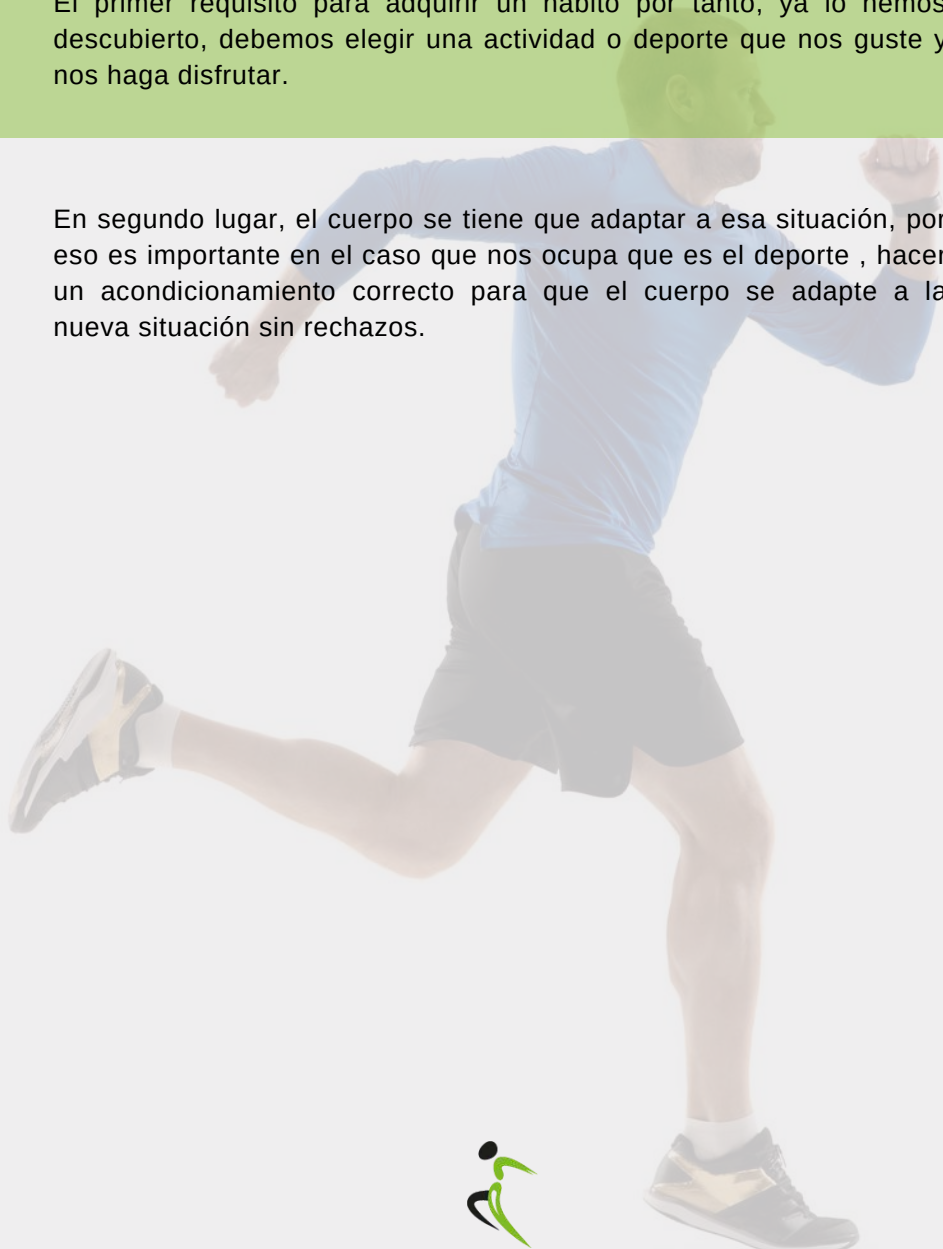
## ADQUIRIR UN HÁBITO



Se dice que si soy capaz de realizar una actividad durante 21 días seguidos ya he adquirido el hábito, evidentemente no son 21 días exactos para todo el mundo , pero si que si durante un tiempo parecido logro ser constante habré logrado dar un paso muy importante.

El primer requisito para adquirir un hábito por tanto, ya lo hemos descubierto, debemos elegir una actividad o deporte que nos guste y nos haga disfrutar.

En segundo lugar, el cuerpo se tiene que adaptar a esa situación, por eso es importante en el caso que nos ocupa que es el deporte , hacer un acondicionamiento correcto para que el cuerpo se adapte a la nueva situación sin rechazos.



# 12

**¿REGLA DE LOS  
21 DÍAS?**



Los expertos en psicología han determinado que **se necesitan 21 días para establecer un hábito**. Lo que tienes que evitar es “machacarte” sin sentido, especialmente si estás empezando a entrenar. Empieza poco a poco y de manera progresiva. Elige una actividad deportiva que realmente te guste, y entiende que más que un castigo es un estilo de vida con el que te sentirás mejor. El movimiento debe formar parte de nuestro día a día. Como habíamos hablado antes de los 21 días vamos a profundizar un poco más ya que no es tan sencillo.

Estudios concluyen que el tiempo que solemos tardar en convertir un comportamiento en un hábito oscila entre 18 y 254 días dependiendo de las características personales de cada persona, el tipo de comportamiento y los factores contextuales y sociales. Debemos saber, que al contrario de lo que se piensa, el saltarte la actividad, o en este caso el entrenamiento un día, no interrumpe la adaptación. Por lo tanto, una de las formas de adquirir un hábito es mantener la actividad durante un tiempo más o menos prolongado.



# 13

## **ELIMINAR MALOS HÁBITOS**



### **1- Identifique los factores desencadenantes.**

Los hábitos dependen de algo que los activa, y esos factores desencadenantes pueden ser cualquier cosa, identifíquelos.

### **2- Interrumpa esos procesos automáticos.**

Una vez que sepa cuáles son sus factores desencadenantes, puede poner un alto a los hábitos que desea eliminar.

### **3- Reemplace el hábito por otro.**

Los estudios demuestran que sustituir un mal comportamiento por uno bueno es más eficaz que solo detener el mal comportamiento.

El nuevo comportamiento "interfiere" en el antiguo hábito y le impide al cerebro entrar en el modo de piloto automático. Si se propone optar por una fruta cada vez que se le antoje comer galletas dulces, estará sustituyendo el hábito negativo por un comportamiento positivo.

### **4- No complique las cosas.**

Es conveniente simplificar los nuevos comportamientos para que sea más sencillo integrarlos en las rutinas del piloto automático.

### **5-Piense a largo plazo.**

Cuando intente cambiar hábitos, tenga siempre en mente los beneficios a largo plazo para recordarse por qué está haciendo el esfuerzo.

### **6-Persevere.**

Los hábitos consolidados son difíciles de romper. Pero la buena noticia es que, si se mantiene firme, sus nuevos comportamientos también se convertirán en hábitos.

*Persevere y triunfará.*





**14**

**PROGRAMAS**



*Otro de los requisitos fundamentales es la planificación. Si deseamos incorporar la práctica del ejercicio durante un tiempo prolongado debemos decidir cuándo lo realizaremos, dónde, cómo, con quién y cuánto tiempo invertimos en él.*

*Debemos seguir el programa de forma completa, días, horarios, ejercicios, descansos. Por eso es muy importante asesorarnos bien y no hacer lo que me apetezca y cuando yo considere sin un criterio profesional, ese es el motivo de que en los centros donde no te asesoran el porcentaje de bajas sea tan alto en relación con los centros donde recibes un asesoramiento adecuado.*

*Con ello además eliminamos los pensamientos negativos asociados al esfuerzo, tales como: ahora hace frío, no tengo ganas de salir de casa, estoy cansado..., ya que la actividad se encuentra prefijada y ha sido pensada con anterioridad.*

*Esta es una manera sencilla y práctica de incorporar el ejercicio a nuestro día a día, práctica que aumentará sin duda nuestra calidad de vida y nuestro bienestar...*



# 15

## **BENEFICIOS**



No tenemos que pensar en lo que cuesta hacer ejercicio, por el contrario nuestra mentalidad tiene que ser que voy a obtener haciendo ejercicio. Cuando uno piensa en los beneficios del deporte para la salud, casi siempre está pensando en una mejora física. No obstante, el ejercicio físico conlleva una serie de ventajas tanto para el cuerpo como para la mente. Por este motivo, hoy vamos a profundizar un poco más en ellas. Mucho de los practicantes de actividad física lo hacen por esa mejora mental, eliminación de estrés, ansiedad, etc.

Todos sabemos que el sedentarismo es uno de los principales enemigos de la salud. Nuestro cuerpo ha sido diseñado para estar en movimiento, y los músculos requieren de activación física para mantenerse fuertes. De hecho, muchas enfermedades se pueden prevenir llevando una rutina deportiva adecuada. Para conocer a fondo los beneficios del deporte para la salud, vamos a diferenciar entre las ventajas físicas y mentales que esta práctica tiene para el ser humano.

ERecuerdo una entrevista en televisión a un afamado médico una frase que hoy día la sigo recordando, esta frase es la siguiente “ si el deporte se podría recetar y dar en pastillas sería el mejor medicamento del mundo, ningún otro tan siquiera se le acercaría “, con esto no haría falta seguir insistiendo en que debemos hacer ejercicio. La vida activa, con entrenamientos repartidos a lo largo de la semana, es una rutina apta para todo el mundo. Los niños, los adultos y las personas mayores necesitan hacer deporte. Tanto es así, que los médicos aseguran que el ejercicio físico es fundamental para poder llevar una vida sana. No solo a nivel físico, sino también en el plano que ver con la salud mental. El deporte ayuda a mejorar nuestra condición física, pero también potencia la memoria, la concentración y la agilidad mental.



# BENEFICIOS FÍSICOS

- Mejora la forma física y la resistencia.
- Regula la presión arterial.
- Ayuda a mantener una buena densidad ósea.
- Mejora la flexibilidad.
- Fortalece músculos, tendones, ligamentos y articulaciones.
- Ayuda a perder peso.
- Reduce el riesgo de padecer diabetes de tipo 2.
- Fortalece el corazón y mejora la salud cardiovascular.
- Mejora la condición aeróbica.
- Reduce el riesgo de padecer ciertos tipos de cáncer como, por ejemplo, cáncer de mama o cáncer de pulmón.
- Evita la osteoporosis.
- Fortalece el sistema inmunológico.
- Ayuda a controlar el colesterol.
- Mejora la digestión.
- Regula el ritmo intestinal.
- Nos hace más fuertes.
- Aumenta la esperanza de vida.

# BENEFICIOS MENTALES

Está comprobado que el deporte libera endorfinas, la hormona de la felicidad. Esto significa que el ejercicio físico produce una sensación de placer que llega incluso a actuar como analgésico natural. Al mismo tiempo, se produce en nuestra mente unos beneficios dignos de mencionar, tales como:

- Reduce el estrés.
- Favorece el sueño.
- Ayuda a combatir la ansiedad.
- Mejora la autoestima.
- Disminuye la agresividad y la ira.
- Reduce la ansiedad y la angustia.
- Combate la depresión.
- Mejora la concentración y la memoria (Alzheimer).
- Aumenta el estado de alerta.
- Evita el aislamiento social y mejora las relaciones con los demás.
- Ayuda a ser más productivo.
- Mejora el humor.
- Es útil para controlar y combatir las adicciones.



# 16

## CONCLUSIÓN



Haciendo un resumen para que sea sencillo llevarlo a la práctica, lo que debemos hacer es:

- Eliminar hábitos no deseados.
- Adquirir el hábito de entrenamiento 3 días por semana.
- Durante los dos primeros meses no fallar para afianzar el hábito.
- Programa de acondicionamiento, diseñado por un profesional.
- Objetivos Smart.
- Programación profesional según objetivos
- Seguir la línea del tiempo.
- Disfrutar del camino.
- Obtención de resultados.

***Es importante que hay que poner fecha de inicio y de final a todos los pasos que realizamos, siguiendo la idea de un objetivo Smart.***

*Para finalizar, el principal motivo para hacer actividad física es que si lo hacemos de manera adecuada, bajo supervisión profesional y de manera constante, vamos a ser más felices. Con esto se podría resumir todo lo anterior.*

***¡ HAZ DEPORTE, SE FELIZ !***

#### **FUENTES**

[https://www.objetivobienestar.com/eduard-larrosa-perez\\_192\\_115.html](https://www.objetivobienestar.com/eduard-larrosa-perez_192_115.html)

<https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/fitness/in-depth/exercise/art-20048389>

[https://www.cuerpomente.com/psicologia/desarrollo-personal/como-adquirir-nuevo-habito-solo-21-dias\\_523](https://www.cuerpomente.com/psicologia/desarrollo-personal/como-adquirir-nuevo-habito-solo-21-dias_523)

<https://www.consejo-colef.es/post/habitos-deportivos-2020>



