
Disciplina para el cuerpo

Por: Yaima Cabezas / CubaSí

27/06/2023



Todos conocemos los beneficios del deporte para el bienestar personal. Hacer ejercicio físico es casi la recomendación número uno de muchas especialidades médicas. Lo indica el nutriólogo si existe sobrepeso; también el cardiólogo si se padece hipertensión u otra enfermedad asociada.

De igual forma lo recomiendan los psicólogos para mejorar la función cognitiva y si se requiere despejar la mente y controlar la ansiedad; y así, sucesivamente, otros expertos aseguran que es posible prevenir, hasta cierto punto, un accidente cerebrovascular; que es importante para ampliar la capacidad pulmonar, y ante el síndrome metabólico, la diabetes, y la artritis.

Muchas son sus ventajas demostradas por la ciencia. Y la verdad es que, casi de forma inmediata se pueden sentir sus efectos porque, contrario a lo que en ocasiones se cree, la actividad física regular ofrece más energía, incide directamente en los niveles de satisfacción, por tanto, aporta salud y felicidad. Lo ideal sería hacerlo con frecuencia, pero lo significativo es decidirse a combatir el sedentarismo y saber que, si no se cuenta con demasiado tiempo, cualquier cantidad de actividad es más que ninguna.

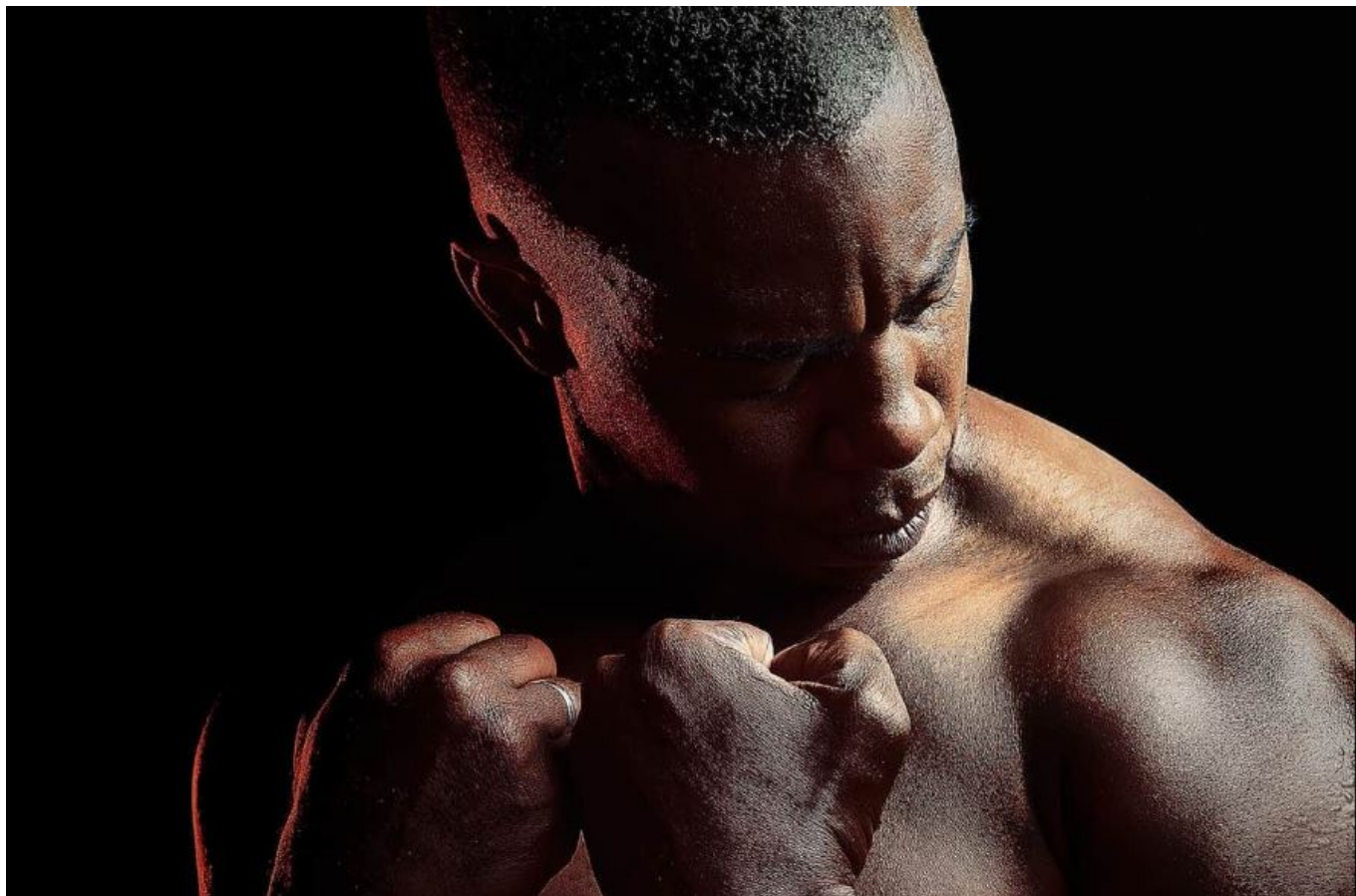
Por eso tantas personas comienzan en gimnasios. Algunos para manejar peso corporal, otros para buscar esa sensación de complacencia que se encuentra entre la salud y la apariencia de un cuerpo tonificado.



El ejercicio físico puede mejorar la fuerza muscular y aumentar la resistencia. En los barrios de Cuba existen muchísimos gimnasios. Fotografía tomada de <https://fitnesscuba.com>

El ejercicio es una adicción. No importa si son aeróbicos o con el uso de pesas, tampoco si es con aparatos o artículos profesionales o adaptados, ni siquiera si se acude a local preparado o se hace en la sala de la casa o en un parque al aire libre; una vez que se sienten sus bondades, se quiere buscar más y más bienestar y fortaleza. Entrenar cada día exige sacrificio, constancia, y rigor para mantener determinada composición corporal. Se trata de un estilo de vida que promueve la salud, pues hay pocas maneras de ser más saludable que practicando ejercicios diariamente.

Oliet Petitón es un adicto al ejercicio. Comenzó a sus 15 años de edad “como cualquier muchacho que iba al gimnasio para entrenar un poco y tonificar, sobre todo, los brazos”, que es lo que más buscaban mejorar los varones de entonces, “no como hoy en día, que se hace más parejo”. Antes no había tantos instructores, era más empírico.



Oliet Petitón. Foto tomada del perfil de facebook de Casa Kohly.

Así se enamoró de ese universo de movimiento y actualmente se dedica a ello por entero, alterna su propia preparación como fisiculturista con el entrenamiento de otras personas que buscan sus conocimientos. A sus 46 años de edad, Oliet es uno de los entrenadores personales más solicitados de un gimnasio de barrio ubicado en la intersección de las calles 25 y 56, en el municipio Playa, donde permanece gran parte de su jornada, también en el Casa Kohly, ambos en La Habana. Sobre este modo de vida reflexiona que “el ejercicio físico tiene mucha importancia para la salud. Ayuda hasta con la autoestima. Tengo clientes que padecen de ataques de ansiedad, o que vienen con lesiones en articulaciones, y mejoran”.

En Cuba el fitness está de moda como en el mundo. Es un concepto bastante popular, pero no es nuevo. Para conseguir resultados se exige abnegación y rigor porque tampoco es fácil incorporar rutinas y modificar hábitos. Sobre su experiencia Oliet comenta: “me interesa todo, el bienestar, la forma física que se adquiere, la manera de alimentarse. Cambia hasta la manera de pensar hacia la vida”.



El ejercicio físico ayuda a que el sistema cardiovascular funcione de manera más eficiente, y contribuye a la confianza sobre la apariencia física, mejora el estado de ánimo y la autoestima. Fotografía tomada de <https://www.cmdsport.com>

La alimentación es uno de los aspectos más importantes para cumplir bien con la vida saludable que se pretende y que por lo general se apoya en el ejercicio físico. “En Cuba, aunque tengamos escasez, sí se puede hacer —explica Oliet— el problema es que tiende a ser aburrido porque hay poca variedad y se encuentra lo mismo: pollo, pescado, arroz, boniato, malanga, las verduras de estación como col, tomate, habichuela, entre otros. La comida es fundamental, por eso cuando se quiere se puede.”

La recomendación es que sea balanceada, con medida, lo más natural posible, sin químicos, rica en fibra, con abundante agua y frecuentemente. De acuerdo con Oliet, es alta la incidencia de la alimentación en la salud debido a que con el déficit pueden aparecer enfermedades, lesiones, sobreentrenamientos, o estancamientos. “Una persona que se inicie en este mundo lo primero que tiene que aprender es a alimentarse de acuerdo con sus objetivos y metabolismo. Esto lleva a pesar las comidas para tener total control de lo que se come, que no puede ser regado sino cada dos o tres horas hasta cumplir aproximadamente las seis comidas del día”. Esto, más el periodo de descanso, es el extra que se necesita para regenerar músculo de manera adecuada.

El sacrificio se vence con voluntad, el placer se encuentra en los resultados, y los objetivos solo se logran con esfuerzo. “Para todo lo que quieras lograr, sacrificio y disciplina, es lo primero que necesita una persona” —indica Oliet.