

Cómo relacionarse través del ejercicio

¡El juego es un remedio natural para el estrés! Y relacionarse a través del ejercicio es una forma de aumentar su actividad y hacer conexiones sociales para mejorar su salud general.

Siempre hemos sabido que el ejercicio nos hace bien. Si bien la evidencia más reciente muestra que el ejercicio no solo fortalece el corazón y puede ayudar con el manejo del peso, la actividad física también puede retrasar el proceso de envejecimiento y posiblemente agregar años a la vida, en especial si practica actividades físicas con otras personas.

Un estudio de [Saint Luke's Mid America Heart Institute](#) indica que hacer ejercicio en grupo puede ser mejor para prolongar su esperanza de vida a diferencia de hacer ejercicio solo. Los investigadores dieron seguimiento a cerca de 9.000 personas durante 25 años y determinaron que jugar tenis agregó un promedio de 9.7 años a la expectativa de vida, seguido del bádminton (6.2 años) y el fútbol (4.7 años). Estas son actividades en las que las relaciones sociales ocurren alegremente.

Estos resultados también se complementan con otra investigación que muestra que las relaciones sociales están fuertemente vinculadas a la longevidad. “Para el bienestar y la longevidad tanto físicos como mentales, estamos aprendiendo que nuestras relaciones sociales son probablemente la característica individual más importante de llevar una vida larga, saludable y feliz”, afirma el coautor del estudio, Dr. James O’Keefe. Sin mencionar que, si algo le parece divertido, es más probable que lo haga. ¡Así que inténtelo! Estas son algunas formas de relacionarse a través del ejercicio, ya sea en persona o virtualmente.

Ejercicios individuales

- **Salga de excursión:** Reúna a sus amigos y planifique un día de diversión y movimiento en un parque local, estatal o nacional. Empaque un almuerzo, abundante agua y su cámara.
- **Deportes colectivos:** hay ligas recreativas disponibles para hombres y mujeres de todas las edades y destrezas. Se reunirán para prácticas y juegos y hasta podrían viajar a torneos. Consulte en el departamento de

parques y recreación local o busque en línea ligas de pickleball, sóftbol, béisbol, fútbol, vóleibol o tenis.

- **Únase o cree un club de caminatas:** Permita que la conversación fluya mientras acumula pasos y avanza hacia una salud mejor. Camine por el vecindario, en el centro comercial o en un parque. Túrnense para liderar la caminata y anime a cada miembro a trazar una ruta diferente para aportar variedad. Si el tiempo lo permite, disfruten de una bebida caliente o fría después de caminar.
- **Desempolve sus zapatos de baile:** Incluso si nunca bailó en su vida, ¡nunca es tarde para aprender! Aprender a bailar swing, tango, rumba o el paso de The Hustle es una forma divertida y vigorizante de incluir algo de ejercicio en su vida. Algunas comunidades ofrecen clubes de baile en los que los miembros se reúnen regularmente para aprender nuevos pasos y practicar juntos.
- **Únase a una clase de acondicionamiento físico grupal:** Invite a sus amigos para registrarse juntos en una clase de ejercicios. Hay una variedad infinita de formatos para elegir, que incluyen ejercicios aeróbicos acuáticos, yoga, Pilates, artes marciales, step, kickboxing aeróbico, ciclismo, campo de entrenamiento y más. De seguro encontrará algo que le haga sudar y reír.
- **Disfrute de actividades de estación:** Comparta actividades de otoño, invierno, primavera y verano para que el acondicionamiento físico sea un hábito de todo el año. Propónganse probar nuevos deportes juntos y encuentren nuevos favoritos. Desde pescar y acampar hasta dar caminatas con raquetas de nieve y navegar, si mantiene la mente abierta y un espíritu aventurero, nunca se quedará sin ideas de diversión y acondicionamiento físico.

Ejercicios virtuales

- **Comience un desafío de pasos:** Los desafíos grupales pueden ser divertidos y son una excelente forma de mantenerse motivado, en especial si sus amigos y familiares son personas competitivas. Por ejemplo, establezca un desafío de pasos semanal o vea quién camina más en un día determinado.
- **Sesiones de ejercicio en Zoom:** es posible hacer muy buenas sesiones de ejercicio bajo techo, en especial si el clima no es agradable. Pueden configurar una transmisión en vivo a través de FaceTime o Zoom y participar juntos. Intenten incorporar ejercicios de peso corporal o seguir

- la misma sesión de ejercicio en sus dispositivos respectivos.
- **Haga una llamada grupal mientras camina:** Comience una llamada grupal antes de que cada uno salga de casa. Pueden turnarse para compartir historias graciosas o bromas, reproducir su música favorita o jugar al Veo veo. Incluso si la llamada es breve, preguntar cómo está cada uno les dará ánimo.
 - **Siga un plan de ejercicio grupal:** Algunas personas necesitan un plan de entrenamiento más estructurado para ser consecuentes y alcanzar sus objetivos. Establezca algunas semanas de caminatas de entrenamiento en una hoja de cálculo y compártala por correo electrónico o Google Docs. Incluya objetivos como conteo de pasos, distancia, tiempo o pérdida de peso y pida que todos anoten su progreso cada semana. Esto ayudará a que todos se sientan más conectados y parte de un equipo. ¡No olvide celebrar las victorias en el camino!
 - **Participe en un evento virtual:** Si completar un evento de caminar o correr es el tipo de motivación que necesita para mantenerse en buen estado físico, hay muchas opciones disponibles. A causa de la pandemia, los organizadores de carreras han cambiado a caminatas o carreras virtuales. Pídeles a sus familiares que escojan una caminata o carrera virtual local en su área. ¡Después podrán compartir fotografías de camisetas y medallas por terminar la carrera para sentirse conectados y celebrar juntos!