

Opinión

Martes 20 diciembre de 2022 | 11:25

## Ejercicios para reducir el estrés de fin de año



**Gustavo Belmar**

Académico Carrera de Kinesiología Universidad de Las Américas, sede Concepción

**COLUMNA DE OPINIÓN**

Nuestra sección de OPINIÓN es un espacio abierto, por lo que el contenido vertido en esta columna es de exclusiva responsabilidad de su autor, y no refleja necesariamente la línea editorial de BioBioChile



El estrés en pequeñas dosis puede aumentar el estado de alerta y el rendimiento, pero cuando es constante, puede generar un inconveniente significativo en la salud de las personas.

El ejercicio físico regular puede ayudar a que el sistema de respuesta al estrés mantenga un equilibrio saludable. El trabajo aeróbico puede ser la forma más rápida para eliminarlo, pues eleva el ritmo cardíaco liberando endorfinas en el cerebro, que son neuroquímicos que hacen sentir bien y promueven la resiliencia, cualidad que a su vez ayuda a tolerar mejor las situaciones estresantes.

Existen ejercicios aeróbicos que son muy buenos para reducir el estrés. Por ejemplo, caminar a paso rápido es una de las formas más simples de hacerlo, tanto así que la Asociación Estadounidense de Ansiedad y Depresión sugiere que una caminata de 10 minutos puede ser suficiente para restaurar la calma y ser tan útil como una marcha de 45 minutos o más cuando se trata de reducir el estrés.

Asimismo, trotar o correr en el caso que las articulaciones estén a la altura. Se debe intentar acelerar el ritmo para liberar más ansiedad, asegurándose de tener una ruta segura y calzado adecuado. También el ciclismo es una alternativa, ya que no daña las articulaciones y puede proporcionar un entrenamiento cardiopulmonar efectivo, se puede realizar en la calle o en una bicicleta estática como opción más segura.

Otra acción fácil de realizar es el baile: ¿Hay algo más alegre que simplemente moverse con buena música? Bailar puede ser una forma maravillosa de aliviar el estrés mientras se realiza ejercicio. Se puede desarrollar como una actividad social, ayudando con ello a fomentar una sensación de conectividad y apoyo que permitirá sentir menos estrés.

El boxeo es igual un aliado eficaz en una situación de enojo y agobio para volver a la calma, ideal si cuenta con un saco de boxeo o un compañero de entrenamiento, pues puede ser una excelente actividad para eliminar emociones intensas mientras proporciona un ejercicio de alta intensidad.

Finalmente, el entrenamiento HIIT en intervalos de alta intensidad hace que su corazón lata más rápido al combinar elementos aeróbicos, anaeróbicos y de fuerza en un entrenamiento compacto puede generar grandes dividendos en salud y bienestar.