

Sólo un 30% de quienes se proponen mejorar su forma física a principios de año lo consiguen

- Así lo aseguraron el CPFCM, el Colegio de Fisioterapeutas de Cataluña, el Colegio Oficial de Fisioterapeutas del País Vasco, el Colegio Oficial de Fisioterapeutas de Navarra y el Colegio Oficial de Fisioterapeutas de Galicia, a través de su campaña "12 meses, 12 consejos de salud"



Sólo un 30% de quienes se proponen mejorar su forma física a principios de año lo consiguen

 Compartir

 Twittear

 LinkedIn

 Google+

 Enviar

 Imprimir

 Comentar

Los fisioterapeutas informaron de que pese a que, según datos del estudio anual de consumo Showroomprive, un 12,6% de la población decide apuntarse a un gimnasio al comenzar el año para conseguir mejorar su forma física, solo un 30% lo consigue.

Por ello, estos profesionales recomiendan a quienes se lo proponen realizar un estudio articular y muscular previo para alcanzar con éxito este propósito.

Así lo aseguran a través de un video de animación el Colegio Profesional de Fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid (CpfcM), el Colegio de Fisioterapeutas de Cataluña, el Colegio Oficial de Fisioterapeutas del País Vasco, el Colegio Oficial de Fisioterapeutas de Navarra y el Colegio Oficial de Fisioterapeutas de Galicia, en su campaña '12 meses, 12 consejos de salud' (<https://youtu.be/8fZuuKixyAo>).

VALORACIÓN PREVIA

A través de esta iniciativa, el secretario general del CpfcM, José Santos, aconsejó a quienes se planteen empezar a hacer ejercicio con el año nuevo acudir previamente a un fisioterapeuta para realizarse una valoración musculoesquelética para determinar si está en condiciones óptimas o si precisa algún tipo de tratamiento previo.

"De este modo, los profesionales de la Fisioterapia le informarán sobre su estado muscular y articular, y sobre la actividad deportiva que puede resultar más adecuada", apuntó.

por lo que señala que "hay que ser realista con las posibilidades que cada uno tiene respecto a su propio estado físico y de salud, así como el tiempo disponible".



Así, recomendó comenzar de forma progresiva con las actividades más adecuadas y tener una programación que permita progresar en ellas. De esta forma, mes a mes el objetivo de una mejor forma física se verá cumplido.

OTROS PROPÓSITOS

Para lograr los propósitos de fin de año, el presidente del Cpfcm en primer lugar aconseja marcarse unos objetivos, argumentar por qué se quieren conseguir, escoger prioridades, planificar cómo se va a realizar y poner la lista en un lugar visible para que sea un recordatorio de en qué se está luchando. "El obstáculo más importante que tenemos es el que nos ponemos a nosotros mismos cuando decimos que no podemos", añade.

El secretario general del Cpfcm recalca que habría que apostar por pocas metas para alcanzar el éxito en alguna, ya que lo habitual es que no se logren si se fijan demasiadas. En este sentido, Santos afirma que "cuando elaboramos los propósitos, con la fuerza de la emoción, recibimos endorfinas que nos hacen sentirnos bien, pero también es importante que el fracaso en los objetivos sean públicos para motivarnos con la vergüenza".

Además de ir al gimnasio, entre los propósitos más habituales están perder peso o reducir el consumo de tabaco. Para bajar de peso, Santos señala que el problema es el mantenimiento que provoca un efecto yo-yo, por lo que debe hacerse un estudio sobre la alimentación y el ejercicio físico para hacer una dieta personalizada.

Mientras, según asegura, dejar de fumar es en la actualidad un reto más asequible gracias a las dificultades que se tienen para fumar en lugares públicos, ya que está mal visto.