



**UNIVERSIDAD
DE ANTIOQUIA**

**Facultad Nacional de Salud Pública
Héctor Abad Gómez**

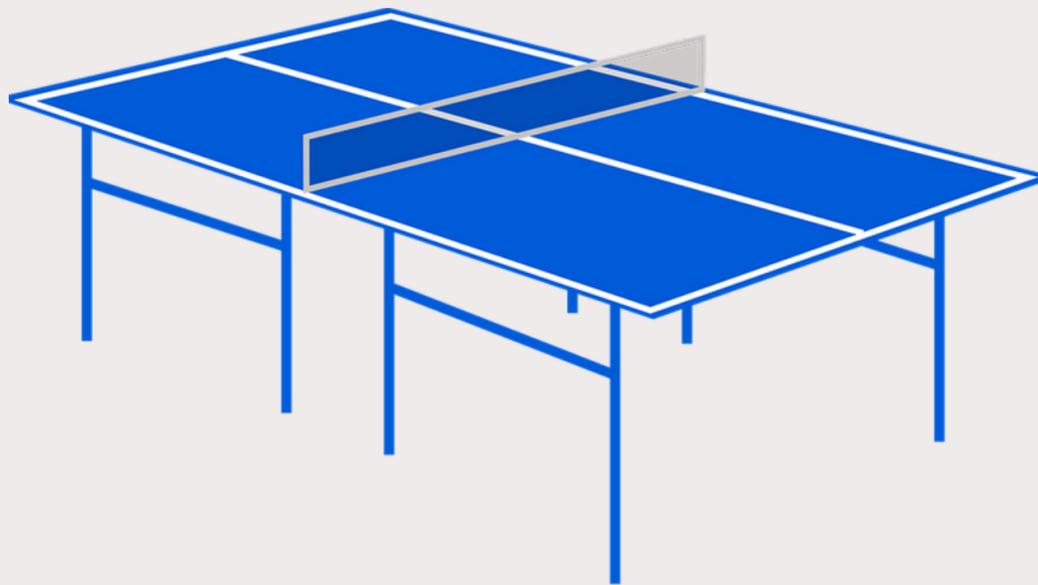
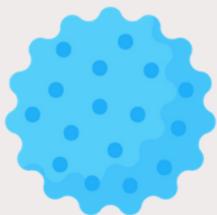
MAGAZÍN CULTURAL
#UdeADesdeCasa



ELOGIO AL DEPORTE QUE NO PRACTICO
PROGRAMACIÓN DEPORTIVA SOMOS BIENESTAR
EL DEPORTE NOS REVITALIZA

ELOGIO AL DEPORTE QUE NO PRACTICO

POR: SANDRA MILENA ALVARÁN LÓPEZ



Elogiar lo que no hago es un manifiesto y un compromiso de algún día hacerlo. Hace 8 meses asistí a una cita con una Podóloga muy prestigiosa de Medellín, el dolor constante en una rodilla así lo ameritó. Para iniciar la consulta, las preguntas de rigor; algunas que me hacen escribir estos renglones.

La pregunta: ¿practica algún deporte?, con orgullo y voz acelerada contesté, “SI”, contesta la podóloga con los ojos bien abiertos, ¿qué deporte practicas?, con pecho alzado contesté: “Tenis de mesa”.

Siguiente pregunta: ¿cuántas veces a la semana practicas tenis de mesa? Comencé a responder con voz pausada y con pecho caído: “hace cinco meses que no he practicado, de vez en cuando juego con un compañero en la Facultad para prepararme para un torneo”. Respuesta fría y directa de la podóloga: “no practicas deporte, el deporte es el presente, no se cuenta el pasado, ni el futuro”.

MAGAZÍN CULTURAL
#UdeADesdeCasa

En la actualidad en esta situación de confinamiento, quisiera culpar a la COVID-19 de mi falta de disciplina en el deporte, las múltiples reuniones, las clases, entre tantas cosas que se hacen en el teletrabajo. Pero no, también tenía excusas cuando estaba de manera presencial. Ver salir a mis compañeros tan aplicados a medio día para el gimnasio, siempre me hacía reflexionar de las posibilidades que tenía y estaba desaprovechando. Y es que en mi vida, el deporte ha sido mi tutor de resiliencia.

En el municipio de Santo Domingo Antioquia, sobrevivir a la guerra y al dolor que ella nos propinaba, sólo era posible a través del baloncesto. Todo el día estaba pensando a qué horas serían las cinco de la tarde para entrenar con mi grupo de amigas, entrenar para ir a jugar en San Roque, Cisneros, recorrer el Nordeste. Tenía motivos para hacer del deporte mi mayor aliado. Quedar campeonas del Nordeste no se cambiaba por nada en el mundo, el pueblo a pesar de enterrar las personas que día a día eran asesinadas, salieron en caravana y con chirimía a recibir las campeonas a la entrada del pueblo.



Cuando estaba en mi formación doctoral, tenía 5 tutores, psicólogos y pedagogos sociales de la Universitat Jaume I, que no sólo fueron teóricos, metodólogos, epistemólogos, fueron algo más: en mi doctorado tuve a un equipo que se preocupó por mí. En mi proceso de escritura de la tesis doctoral, que tenía un capítulo muy importante donde debía analizar toda la información recogida durante mi formación en la Universidad Nacional, particularmente el trabajo de campo en Altos de Cazucá con niños y niñas víctimas del desplazamiento forzado, este capítulo particularmente me desencajó, me dolió, me revivió lo no elaborado en la guerra.

MAGAZÍN CULTURAL
#UdeADesdeCasa

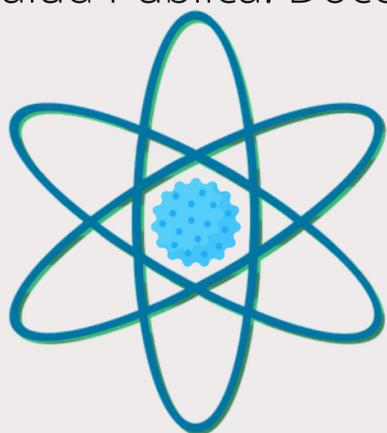
Afortunadamente tuve a este gran equipo de acompañantes. Me convocaron a una reunión y me pidieron que llevara todos los materiales que tuviera sobre la tesis, documentos, computador, libros, revistas, grabaciones, etc. Así lo hice y al llegar a la reunión, crucé mirada con un hombre que jamás había visto en la universidad y ya llevaba 5 años en el campus. **José Manuel Gil**, el director de tesis me dice con voz pausada: "Sandrita, pásame todos los materiales", y uno a uno los fue guardando en su escritorio. Sentía como si me estuvieran robando algo y estaba muy asustada.

Posteriormente José Manuel me abraza y me dice: "Sandrita esta tesis es muy importante para todos, pero no más importante que tú, últimamente te hemos visto estresada, sensible, acelerada, no avanzas en el texto, y si sigues así esto no permitirá que seas doctora, así que tomamos una decisión como grupo, te presento a **Xema** (el hombre que nunca había visto), él es el entrenador de tenis de mesa de la Universitat Jaume I, y tiene dos meses para enseñarte a jugar, porque en verano tenemos torneo interuniversidades y representarás la Universidad".

Y así fue como aprendí a jugar tenis de mesa, pero además, bastó un mes para sentirme mejor, retomé mi tesis y todos los días entrenaba de 6.00 p.m. a 10:00 p.m. Alcancé a tener una disciplina de entrenamiento de lunes a viernes 4 horas diarias y los fines de semana competía por toda la provincia de Alicante. Los primeros días fueron terribles, me dolía todo, lloraba por sentir que estaba perdiendo el tiempo, en fin, las resistencias que tiene iniciar una rutina de deporte.

Así entonces, escribir estos renglones vuelven y me conectan con mi tutor de resiliencia que es el deporte, seguramente no iniciaré mañana, o pasado mañana, pero si me invito a mí misma a abrazar el deporte porque en otros tiempos él me abrazo.

SANDRA MILENA ALVARÁN LÓPEZ: Trabajadora Social Universidad Nacional de Colombia, Magíster y Doctora por la Universitat Jaume I de España. Coordinadora del Observatorio Psicosocial de Recursos en Situaciones de Desastre de la Facultad Nacional de Salud Pública. Docente departamento ciencias básicas, FNSP.



MAGAZÍN CULTURAL
#UdeADesdeCasa

PROGRAMACIÓN DEPORTIVA SOMOS BIENESTAR

DEPORTES UDEA

La unidad de Bienestar Universitario, ha adaptado su oferta para acompañarte desde casa, por eso todos los cursos de deporte formativo, entre otros han sido rediseñados para la virtualidad.



Te invitamos a compartir, socializar y realizar actividad física a través del siguiente enlace:

<https://view.genial.ly/5eab84f297f3ce0d7f5291f2/interactive-content-plantilla-agenda-deportes-udea>

MAGAZÍN CULTURAL
#UdeADesdeCasa



EJERCICIOS BÁSICOS DE CALISTENIA PARA TRABAJAR FUERZA SIN IR AL GYM

ENTRENAMIENTO BODYWEIGHT, CROSSFIT



Una de las tendencias actuales en métodos de entrenamiento son aquellos que no necesitas ningún material extra, sólo tu propio peso del cuerpo. Esta técnica se conoce con el nombre de *bodyweight training* y, desde 2013, ocupa las primeras posiciones en la famosa lista de tendencias *fitness* mundiales, elaborada por el Colegio de Medicina Deportiva de Estados Unidos, llegando a estar en segunda posición el año 2017 por delante del yoga o el entrenamiento funcional.

A continuación compartimos algunas rutinas de entrenamiento a base de técnicas *Bodyweight* y *Crossfit*, que se pueden implementar en casa:

<https://www.vitonica.com/musculacion/calistenia-haz-de-la-calle-tu-gimnasio>

<https://www.vitonica.com/entrenamiento/44-ejercicios-con-tu-peso-corporal>

<https://www.vitonica.com/entrenamiento/nueve-ejercicios-calistenia-para-entrenar-cualquier-sitio-tu-propio-peso-corporal-1>

<https://www.dir.cat/blog/es/ejercicios-bodyweight-en-forma-menos-20-minutos/>

<https://www.runners.mx/sin-categoria/6-ejercicios-basicos-para-trabajar-fuerza-sin-ir-al-gym/>

https://www.elconfidencial.com/alma-corazon-vida/la-salud-del-deporte/2014-01-21/8-ejercicios-que-te-cambiaran-la-vida-en-tres-meses-y-sin-ir-al-gimnasio_78442/

https://www.abc.es/summum/living/salud-fitness/abci-mejores-ejercicios-sin-maquinas-segun-expertos-201811010131_noticia.html?ref=https:%2F%2Fwww.google.com%2F



MAGAZÍN CULTURAL
#UdeADesdeCasa