

## Mens sana in corpore sano, recuperando la forma física

Después de un tiempo sin actividad física, debemos recuperar progresivamente nuestro tono muscular ¡y si es con música, mucho mejor!

Vicenta Gisbert Caudeli  
Santa Cruz de Tenerife

Realizar actividad física requiere no solo preparación fisiológica, también exige una preparación psicológica. Encontramos psicólogos deportivos encargados de la preparación de equipos de fútbol o actividades individuales como el tenis, porque entrenar es imprescindible pero optimizar la actitud es fundamental. La relación entre música y deporte ha sido motivo de investigación desde distintos enfoques, pero uno de los más interesantes consiste en observar nuestra reacción fisiológica ante la escucha de nuestra canción favorita.

Cuando nos sometemos al esfuerzo físico llegamos al límite de nuestra capacidad y alcanzamos la fatiga muscular, en ese momento una señal de alerta nos informa; sin embargo, bastará un poco de música para engañar a nuestro organismo y permitirnos resistir un poco

más. Además de distraernos ante la sensación de agotamiento, la música nos ayuda a realizar los movimientos con mayor naturalidad y a fijar un ritmo estable facilitando la coordinación y mejorando considerablemente las marcas y resultados obtenidos.

**ESTOS EFECTOS NO LOS PRODUCE CUALQUIER MÚSICA, NO PROVOCA LOS MISMOS EFECTOS UNA HERMOSA BALADA QUE UNA DANZA BAILABLE**

Si buscamos música que nos ayude a mejorar nuestra actividad física, es aconsejable que se aproxime lo más posible al tempo de carrera, que oscila entre las 120 y las 140 pulsaciones por minuto. Si por el contrario escuchamos música a menor tempo, la adaptación corporal a ese ritmo más lento nos llevará a una pérdida de la eficacia.

El beneficio musical en la adquisición de continuidad rítmica es conocido desde tiempos lejanos: las canciones de trabajo agilizaban los trabajos de sembrado o recolecta en el campo, en el mundo militar las marchas acompañan los desfiles e incluso en las

tiendas escuchamos música que invita, como bien saben los especialistas en marketing, al consumo.

La coordinación entre el cuerpo y la música facilita el equilibrio reduciendo estrés y el gasto energético, la sincronización convierte esa actividad física en una práctica

eficiente.

A estas mejoras físicas se une el incremento de la capacidad de atención y concentración, el desarrollo de la actividad centra toda la atención en el desarrollo de la misma, abandonando problemas laborales y preocupaciones cotidianas.

**CONVERTIMOS EL ENTRENAMIENTO EN UN MOMENTO DE AUTORREALIZACIÓN: NUESTRO CUERPO Y LA MÚSICA, NADA MÁS IMPORTA DURANTE EL EJERCICIO**

Si el entrenamiento ha ido bien, nos merecemos un premio: We are The Champions, de Queen, nos acompañará de regreso a casa, con esa sensación de satisfacción que puede ser individual o colectiva, con la música y la práctica deportiva ganamos todos.



## Agenda Semanal

22 de mayo del 2020; 17:00h

### Bebecuentos y Bebecantos

La narradora Cristina Martín ofrecerá 1, 2, 3 ¿Te lo cuento otra vez? Una sesión de cuentos, poemas y canciones dirigida a un público de entre 0 y 3 años.

Los más pequeños de la casa serán los protagonistas de la próxima actividad online que ofrece la Biblioteca Municipal de Santa Cruz de Tenerife. Será el próximo viernes, 22 de mayo, a partir de las 17:00 horas. Una atractiva actividad de bebecuentos musicalizados para familias con niños de entre 0 y 36

meses que llevará a cabo la narradora y educadora Cristina Martín.

1, 2, 3 ¿te lo cuento otra vez? Son cantos del derecho y del revés, cuentos, poemas y canciones de empezar y nunca acabar. Una invitación a jugar con palabras que suenan a canción para un primer despertar a la cultura.

Badabadum... estamos musicando, es un proyecto musical creado por Cristina especialmente pensado para acercar la cultura y música a la primera infancia desde un espacio amoroso donde

formemos juntos un rico universo sonoro.

Las actividades de animación a la lectura online están organizadas por la Biblioteca Municipal y el Organismo Autónomo de Cultura del Ayuntamiento de Santa Cruz de Tenerife para dar continuidad a la programación mientras duren las restricciones sociales para prevenir la propagación de la covid-19. La sesión de este viernes podrá ser seguida a través de la página de Facebook de la narradora Badabadum y de la Cultura en Santa Cruz.

**BEBECUENTOS  
Y BEBECANTOS**  
para familias con bebés hasta 36 meses



**CRISTINA MARTÍN  
BADABADUM**

**22 MAYO 17:00**



**LA CULTURA EN SANTA CRUZ  
BADABADUM**