

Desde caminar hasta realizar un deporte, todo sirve aunque primero debe ver su cédula de identidad

¿Quiere practicar una actividad física? Especialistas recomiendan cuál es el mejor tipo de ejercicio según su edad

Entre 40 y 50 años, la idea es mantener la fuerza y enfocarse en la grasa abdominal, que es donde se concentra con mayor frecuencia cuando se llega a la mitad de la vida, según la Fundación Española del Corazón.

MARCELO POBLETE

Si está pensando en comenzar algún deporte, los expertos sugieren mirar su carné para evitar lesiones y para que pueda aprovechar de mejor manera las bondades que entrega la actividad física a la hora de practicar alguna disciplina deportiva. El paso de los años implica que la musculatura, la elasticidad, los huesos, entre otros, presenten cambios que requieren cuidados y acondicionamientos que se enfoquen en lo que su etapa de la vida mejor lo requiera. Factores como el estado físico actual, enfermedades previas o la llamada "edad biológica" también son importantes. Sin embargo, para tener una referencia aproximada, existen edades recomendadas que pueden orientar la elección de la actividad de su preferencia.

De 5 a 17 años: deportes grupales para el cuerpo y la mente. En los niños y adolescentes, las investigaciones al respecto sugieren que las actividades sean colectivas, como fútbol, básquetbol, aunque también las artes marciales, que se destacan por beneficiar tanto lo físico como lo mental. Para el doctor Eduardo Méndez G., especialista en Medicina del Deporte y Actividad Física de Clínica Indisa, es ideal que los niños practiquen distintas disciplinas, ya que esto les permite, en la adultez, enfrentar de mejor manera situaciones como el dolor o la resolución de conflictos. "Entre los 12 a los 14 años llegan a un punto en su vida que se llama de especialización. Que quiere decir que por un tema de madurez se dan cuenta de qué es lo que más les atrae para seguirlo de una manera más seria o con mayor dedicación; antes de ello, la recomendación es que puedan hacer la mayor cantidad de cosas que estén a su alcance", propone. "Los niños que están partiendo se sugiere lo polideportivo; distintos tipos de deportes que fomenten lo social y compartir", complementa Rafael Rossi, académico de la Escuela de Kinesiología de la Universidad de los Andes.



Tanto para los niños como para los adultos mayores conviene practicar ejercicios colectivos que fomenten las interacciones interpersonales.

De 18 a 40 años: ciclismo y padel, para usar agilidad y potencia. Cuando se tiene mayor destreza física se recomienda el running, ciclismo o el pádel en que se puede utilizar la fuerza y la habilidad muy presentes en esa etapa de la vida. "Se sugiere acumular entre 150 y 300 minutos semanales de actividad aeróbica moderada o entre 75 y 150 minutos de actividad vigorosa, complementada con ejercicios de fortalecimiento muscular al menos 2 días por semana", propone Nicolás Gajardo Altamirano (@coach.nicogajardo en Instagram), profesor de educación física y magíster en actividad física y salud. "Realizar actividades de fortalecimiento muscular de intensidad moderada a vigorosa, dependiendo del caso, para trabajar todos los grandes grupos musculares, al menos dos días a la semana", sugiere. Por su parte, Rafael Rossi comenta que lo ideal es partir de manera gradual. "Uno

podría hacer cualquier deporte, lo importante es establecer las adaptaciones adecuadas. Por ejemplo, si voy a hacer running, es fundamental esa adaptación porque es un deporte de impacto", advierte para evitar lesiones, ya que correr implica una carga contante tanto en la musculatura como en las articulaciones.

De 40 a 50 años: trote y pesas, para mantener tonocidad y salud. Caminatas rápidas, trote moderado, natación y pesas. La idea es mantener la fuerza y enfocarse en la grasa abdominal, que es donde se concentra con mayor frecuencia cuando se llega a la mitad de la vida, según la Fundación Española del Corazón. "Las actividades aeróbicas tienen más beneficios en la utilización de la grasa como energía comparada con el entrenamiento de fuerza. Entre ellas, la principal y una de las más completa es la natación", recomienda Nicolás Gajardo.

Sobre 50 años: golf o tenis recreativo para ayudar al cuerpo y al cerebro. Cuando se tienen más de 50 años es ideal los deportes de poco impacto para cuidar la estructura ósea y fomentar, tal como ocurre con los niños, deportes que fomenten la actividad social. "En los adultos mayores, las recomendaciones internacionales, tanto de la organización mundial de Salud, como los distintos colegios de ciencias del deporte, señalan que deberían cumplir con un mínimo de 150 minutos de actividad física de moderada a vigorosa intensidad y, por lo menos, dos veces a la semana la realización de ejercicios de fuerza, que están incluidos en el deporte que más le guste a la persona", comenta Eduardo Méndez de Clínica Indisa. "Para personas longevas aparecen actividades recomendadas como el tenis, el golf, que, además, se generan relaciones interpersonales", menciona.