

La evidencia científica muestra que lo mejor es combinar trabajos de fuerza con ejercicios aeróbicos para obtener buenos resultados.



OSU COLLEGE OF PUBLIC HEALTH/HUMAN SCIENCES

C. GONZÁLEZ

Septiembre es el mes de las Fiestas Patrias y también la época del año que nos recuerda que estamos solo a tres meses de llegar al verano. Por ello, es común que apenas terminan los asados dieciocheros, muchos decidan dejar atrás el sedentarismo invernal y retomar —o comenzar— la actividad física, buscando estar en forma para las vacaciones estivales.

Una tarea que no es imposible, reconocen los expertos. "Se pueden lograr cambios significativos en tres meses", dice Pablo Rodríguez, kinesiólogo de MEDS Health. "Lo importante es tener claros los objetivos y mantener una rutina en progresión y constante", enfatiza.

A partir de consultas hechas a especialistas en el tema, aquí, cuatro consejos clave para alcanzar los objetivos y no terminar frustrado o lesionado.

#### COMENZAR EN FORMA GRADUAL

Tras meses de inactividad, el cuerpo ya no está acostumbrado al entrenamiento que solía llevarse. Y menos si nunca se ha ejercitado. Se estima que se comienza a perder músculo a partir de las dos a tres semanas de haber parado de entrenar y, en igual período, la resistencia puede verse reducida en torno a un 20% a 30% de la capacidad total.

"Si se ha pasado un tiempo importante en condiciones de sedentarismo, hay que partir de manera gradual", sugiere Eduardo Báez, académico de la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte de la U. de Playa Ancha. "Hay gente que llega con mucho ímpetu, pero termina fatigada o lesionada". Una regla útil para aplicar es la de 10x10, plantea Cristián Blanco, traumatólogo de Clínica Colonial: "Es decir, ir aumentando las cargas, la duración e intensidad del ejercicio en un 10% cada 10 entrenamientos".

La evidencia científica muestra que lo mejor es combinar trabajos

de fuerza con ejercicios aeróbicos. "Como mínimo se debe realizar trabajo de fuerza de los principales grupos musculares; aparte, hacer cardio (bicicleta o caminata, por ejemplo), y hacer ejercicios de flexibilidad y movilidad", comenta Rodríguez.

Antes de comenzar, el especialista recomienda realizar un chequeo médico, que incluya exámenes sanguíneos, cardiovasculares y musculoesqueléticos. Incluso, menciona que cada vez es más común que la gente realice terapias de kine de forma preventiva. "La idea es preparar el cuerpo para la actividad física".

Si se tiene patologías crónicas de base, el chequeo médico es necesario, agrega Blanco. Asimismo, "para una persona que pasó la edad media y/o que tiene sobrepeso u obesidad, o que fuma, también es recomendable el chequeo. Pero (para) una persona joven y sana, basta con que comience con ejercicios de poca intensidad y bajo impacto. La idea es no sobreexigirse".

#### FIJAR OBJETIVOS REALISTAS

Comenzar o volver a practicar una actividad física tras un largo período de descanso implica un reajuste del plan de entrenamiento. Y eso conlleva fijar objetivos alcanzables, dentro de un plazo prudente.

"Hay quienes buscan resultados rápidos y adoptan altos volúmenes de entrenamiento (más peso o más intensidad), y la cosa no va por ahí", advierte Rodríguez. "Hay adaptaciones musculares que necesitan desde un par de semanas a más de un mes de entrenamiento".

De todas maneras, agrega Blanco, "en tres meses de entrenamiento se puede conseguir importantes cambios, entrenando idealmente tres veces a la semana. La frecuencia y la regularidad son claves".

Según la OMS, los adultos deben acumular a lo largo de la semana un mínimo de entre 150 y 300 minutos de actividad física aeróbica de intensidad moderada, o un mínimo

de entre 75 y 150 minutos de actividad física aeróbica de intensidad vigorosa, o bien una combinación equivalente de actividades de intensidad moderada y vigorosa.

A juicio de los expertos, para quienes están retomando el ejercicio, uno de los primeros objetivos debe ser recuperar el estado físico que se tenía previo a interrumpir el entrenamiento.

Tener expectativas claras ayuda a avanzar de forma segura, minimizando el riesgo de lesiones y, con ello, favoreciendo que el ejercicio se transforme en un hábito, dice Blanco. "Una cosa que sucede es que la gente apenas siente dolor o tiene una lesión, deja la rutina deportiva. El consejo es poner atención a la molestia y cambiar el tipo de ejercicio". Si la molestia dura más de dos semanas o es invalidante, se debe consultar a un especialista.

Asimismo, entrenar acompañado y realizar ejercicio en un lugar cercano al trabajo o la casa puede ser un buen incentivo para no dejar de asistir.

#### NO DESCUIDAR LA NUTRICIÓN

La nutrición es clave en el deporte. "El ejercicio por sí solo es una herramienta que no es del todo eficiente para la pérdida de peso o ganar masa muscular. Cualquier tipo de entrenamiento hay que acompañarlo de un buen manejo nutricional", plantea Báez.

Como se trata del combustible que necesita el cuerpo, "lo ideal es consumir alimentos unas dos horas antes del entrenamiento y una media hora después de terminar", sugiere Evelyn Sánchez, académica de la Escuela de Nutrición y Dietética de la U. de las Américas.

La especialista consigna que se deben evitar productos ultraprocesados o con exceso de azúcares añadidos y, en cambio, priorizar alimentos naturales (frutas y verduras), proteínas (pollo, atún, huevos) e hidratos de carbono integrales (pastas, arroz), y aquellos que combinen estos nutrientes (como

chocolos, habas y quínoa).

Algo común en los gimnasios es el consumo, sobre todo, de suplementos de proteínas. "A veces no es necesario usar estos batidos o gastar en ellos; basta con lo que comemos. Pero va a depender del nivel de intensidad del ejercicio. Eso sí, no se recomienda que reemplacen el consumo de proteínas naturales", aconseja Sánchez.

Rodríguez precisa que, para que el músculo crezca, hay que consumir un mínimo de 1,2 a 1,5 gramos de proteínas por un kilo de peso corporal. "Es importante llevar un control del gasto energético diario", enfatiza.

Asimismo, agrega Sánchez, algo clave es hidratarse (con agua, principalmente) antes, durante y después del entrenamiento. "A veces se olvida o se malinterpreta deshidratación con hambre".

#### DESCANSAR LO SUFICIENTE

Toda buena planificación deportiva debe incluir el descanso necesario, dicen los expertos. No solo durante el entrenamiento, sino también al dormir por las noches.

La razón es que, durante las pausas, "el organismo repara los daños que se producen con el ejercicio", dice Báez. Es decir, se ajusta o se alista para los esfuerzos a los que se le somete y puede hacerlos frente con efectividad.

"Mientras más intenso el ejercicio, mayor debe ser el descanso".

Si durante el entrenamiento la persona se mareara, es posible que esté deshidratado, que no haya comido lo suficiente antes de ejercitarse o por una falta de sueño y descanso.

Asimismo, conviene tener presente la temperatura y la hora del día en que se realiza actividad física, lo que puede marcar la diferencia en el rendimiento y progreso.

Blanco recomienda elegir un momento del día en el que se sienta más cómodo para entrenar: mientras algunas personas prefieren hacerlo por la mañana, otras optan por la tarde o la noche. "Elegir el mejor momento ayuda a ser más constante con el entrenamiento".

# ACTIVIDAD FÍSICA: Es posible estar en buena forma de aquí al verano si se siguen estos cuatro consejos

Apenas terminan las Fiestas Patrias, muchos retoman o comienzan con ejercicios pensando en las vacaciones. Según los expertos, en tres meses es posible obtener cambios, siempre que se adopte una rutina constante, de manera progresiva y combinándola con una buena alimentación. Aquí, recomendaciones para lograr los objetivos, evitar lesiones y transformar el ejercicio en un hábito.

