



Estas doce razones le explican por qué se fracasa en el ejercicio

Son muchas las personas que alguna vez en su vida han intentado adoptar el ejercicio como parte de su estilo de vida.

Pero muy pocos, se calcula que solo un 10%, logra el objetivo propuesto, así se trate de tonificar, adelgazar o mejorar el estado físico, por lo que no es raro ver que terminen desertando. ¿Será que los instructores no están bien preparados o que los centros deportivos o de acondicionamiento no cuentan con la infraestructura necesaria?

Aunque en algunos casos estos factores pueden influir, lo cierto es que el problema de fondo radica más bien en razones que tienen que ver con errores que comete el practicante.

Especialistas explican aquí los doce motivos por los que la meta propuesta con un plan de ejercicio puede fracasar.

1. Falta de convencimiento. Si alguien se inicia en una actividad física no por decisión propia, sino por influencia de otra persona lo más seguro es que termine llenándose de excusas y rindiéndose. Para obtener resultados se requiere estar convencido de querer incorporar el ejercicio al estilo de vida y tener unos objetivos muy claros.
2. Elegir una disciplina que no le guste. Las prácticas deben ser dinámicas, variadas y divertidas. De lo contrario, la monotonía y el aburrimiento le llevarán a desertar. De hecho, lo ideal es que el ejercicio combine cardio, pero también sesiones con música, circuitos, de trabajo mental como el yoga o grupales.



Sala de Prensa

3. No someterse a una evaluación previa. Por esta razón muchas personas se sobrecargan, sufren lesiones o tienen complicaciones, como dolores o contracturas musculares, porque realizan rutinas que no son acordes a su situación particular. Una valoración con el deportólogo, en cambio, toma en cuenta la edad, el estado de salud, el nivel de acondicionamiento físico y los factores de riesgo para iniciar un plan de ejercicio y hacer una progresión del mismo.
4. Crearse falsas expectativas. A veces se pretende bajar diez kilos en un mes o algo parecido. Pero los especialistas aseguran que las metas deben ser reales, medibles y viables. Se calcula que lo saludable es bajar entre una libra o un kilo por semana, pero esto puede variar según el tiempo de actividad y el apoyo nutricional.
5. Esperar resultados milagrosos. Con frecuencia se cree que las metas se pueden lograr a muy corto plazo, cuando la realidad es que se ha demostrado que los cambios físicos con el ejercicio se dan entre la semana 6 y la 12. De hecho, en el primer mes no hay que esperar grandes cambios. Entienda que este es un proceso lento que no debe intentar acelerar.
6. Ponerse horarios que no son razonables. Pensar que alguien que trabaja de lunes a sábado y tiene hijos va a hacer ejercicio seis veces por semana durante dos horas no es coherente. Sesiones de una hora tres veces por semana es un plan que puede funcionar mejor para un ejecutivo. Así, en la medida en que vaya ganando acondicionamiento y le vaya gustando más la actividad puede ir aumentando los tiempos, pero al menos para empezar póngase un horario fácil de cumplir.
7. No combinar el trabajo de resistencia y fuerza eficientemente. Está comprobado que con los entrenamientos cortos e intensos se logran mejores resultados que con los prolongados y ligeros. Así que si solo se dedica a hacer cardio y no lo combina con



Sala de Prensa

máquinas o pesas no quemará grasa tan fácilmente, pues contrario a lo que muchos creen, con estas actividades también se quema grasa.

8. No cambiar de ejercicio ni de intensidad. Esto es un error, porque cuando se hace el mismo ejercicio el cuerpo se vuelve eficiente en su ejecución, pero ineficiente en la quema de grasa.
9. Saltarse las comidas o consumir mucha azúcar o hidratos de carbono. Los niveles de insulina dependen de la velocidad con la que el azúcar entra a la sangre. Por lo tanto, en estos casos los picos de insulina se bajan o por el contrario se disparan, alterando el metabolismo, por lo que el cuerpo comienza a acumular grasa como energía. Lo mejor entonces es comer cada tres horas, en horarios más o menos fijos, reducir la ingesta de pastas, panes, cereales y complementarlos más bien con los hidratos de carbono de bajo índice glicémico, presentes en frutas, vegetales y tubérculos.
10. No introducir cambios en la dieta. Tenga en cuenta que alguien que hace ejercicio quema calorías mucho más rápido que la persona sedentaria, en quien el metabolismo se torna más lento. Así, mientras una persona que hace ejercicio quema un sandwich en dos horas, una persona inactiva puede tardar de 8 a 10 horas en el mismo proceso, por lo que necesariamente hay que cambiar la dieta.
11. No controlar el estrés. Cuando se pierde el equilibrio y la tranquilidad, se elevan los niveles de cortisol, hormona que controla el metabolismo, lo que se traduce en mayor acumulación de grasa y más dificultad para ganar músculo. De hecho, el metabolismo depende del sistema endocrino.
12. No dormir bien. Cuando se trasnocha se produce un desequilibrio en el metabolismo, ya que la hormona de crecimiento, que controla el funcionamiento de las demás hormonas y regula el metabolismo, se produce solo en la oscuridad y se activa después de las 11:00



Sala de Prensa

p.m. Por eso, lo ideal para disminuir el porcentaje de grasa sería acostarse hacia las 9:00 p.m. Y levantarse a eso de las 5:00 a.m.

Consejos para tener en cuenta

- Utilice ropa que no sea ni demasiado ajustada ni tampoco muy holgada. Debe permitirle que su piel respire adecuadamente y que su cuerpo se pueda mover con libertad.
- No use fajas, que favorecen la deshidratación y causan flacidez e irritación en la piel.
- Deje de creer que entre más sude mejor. Lo único que logrará será perder sales y minerales que lo expondrán a calambres y afectarán su rendimiento.
- Por ningún motivo haga ejercicio en ayunas. Puede sufrir una hipoglicemia que se manifiesta con mareo y palidez. Unos 45 minutos antes de su rutina consuma una fruta, un té o un café.
- Coma también en la hora siguiente al ejercicio. Pueden ser frutas, verduras, cereales integrales o una proteína, que tienen poder regenerador.
- Evite las rutinas de más de hora y media, que exponen a lesiones.
- Por la misma razón, no se salte el calentamiento previo ni el estiramiento al final.
- No ingiera suplementos que no hayan sido recetados por un médico.

Fuentes: Alexander Moncaleano, entrenador de clases grupales del Club Médico Deportivo Bodytech y El Molino y coach en Cross Fit Games.

Diario El País, 22 de Julio de 2016. Página E1