

Los adultos deben hacer ejercicio

Dr. Alfredo Covarrubias-Gomez

¿No te ha pasado que quieres hacer ejercicio pero no sabes qué hacer? ¿No te ha pasado que vas al gimnasio y te ponen una rutina “imposible”? Aquí te explico lo que debes saber sobre el ejercicio en la edad adulta.

1. Activación física, ejercicio y deporte no son lo mismo.

Existen diferencias conceptuales entre la activación física, ejercicio y deporte.

- La activación física consiste en el movimiento de un individuo (por ejemplo, caminar 10 minutos diarios).
- El ejercicio consiste en una actividad física (planificada y estructurada) con un objetivo claro para alcanzar un fin (por ejemplo, una clase de baile aeróbico para perder peso).
- El deporte se refiere a la práctica de actividad física en un medio de competencia con reglas claras (por ejemplo, jugar fútbol).

2. ¿Qué debo hacer y por cuánto tiempo?

Ante la pregunta ¿qué tipo de actividad debo hacer y por cuánto tiempo para ser saludable? tomaré las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud (OMS). Ese organismo internacional sugiere que los seres humanos mayores de 18 años deben realizar en forma semanal 150 minutos de ejercicio moderado en intensidad o 75 minutos de ejercicio intenso.

3. ¿Qué es ejercicio moderado en intensidad?

En este sentido, vale la pena preguntarnos ¿cómo se mide la intensidad del ejercicio? Existen varias formas

de hacerlo, una de ellas toma a la frecuencia cardíaca máxima (se obtiene de la sustracción de la edad en años a una constante estimada en 220). De tal forma que en una persona de 20 años la frecuencia cardíaca máxima es 200 latidos por minuto. Con este concepto entonces podemos identificar que un ejercicio moderado en intensidad es aquel capaz de incrementar la frecuencia cardíaca en un 60% de la frecuencia cardíaca máxima, el ejercicio intenso es aquel capaz de incrementar la frecuencia cardíaca a un 80% de la frecuencia cardíaca máxima.

4. Es necesario incrementar la frecuencia cardíaca.

Existen diversas tablas propuestas por diversas instituciones en donde existen controversias conceptuales. Por ello, resulta importante clarificar que el ejercicio moderado o intenso necesita el incremento de la frecuencia cardíaca; y que si eso no ocurre, entonces no se está realizando ejercicio (solo hay activación física). De igual forma, es necesario puntualizar que las personas deben realizar ejercicio de acuerdo a su capacidad (para ello se requiere de una valoración por un médico del deporte) y siguiendo las recomendaciones emitidas por organizaciones internacionales de profesionales de la salud.

5. Entonces, ¿cuál es la clase ideal para mí?

Si tomamos en cuenta las recomendaciones de la OMS, 150 minutos semanales de ejercicio moderado en intensidad constituyen 30 minutos de ejercicio 5 días a la semana con 2 días de descanso. Una persona sana y en edad adulta, debería de tomar una clase aeróbica (capaz de elevar su frecuencia cardíaca) 5 días de la semana (por ejemplo, baile aeróbico, bicicleta estática, ejercicio aeróbico en alberca, baile de salón).

Los adultos deben hacer ejercicio

Dr. Alfredo Covarrubias-Gomez

Una clase para ejercitarse en forma ideal



“ Recomendación Organización Mundial de la Salud ”

- Si eres nuevo entrenando te sugiero que entrenes 150 minutos semanales de ejercicio moderado en intensidad (4 a 6 METS) o 60% de la Frecuencia Cardiaca Máxima.



	Evento	Tiempo (minutos)
	Calentamiento	10
	Ejercicio	30
	Desaceleración	5
	Estiramiento	5



Los adultos deben hacer ejercicio

Dr. Alfredo Covarrubias-Gomez

6. ¿Cuáles son las tendencias actuales?

Sobre esto el Colegio Americano de Medicina del Deporte documentó que las clases aeróbicas grupales (por ejemplo, baile aeróbico y bicicleta estática) ocuparon los primeros lugares de clases fitness en los EE. UU. durante 2018 y 2019. En su reporte del 2020 el primer lugar lo ocupó el entrenamiento en línea pre-grabado o en vivo de clases grupales.

7. ¿Esta bien hacer ejercicio sin ningún tipo de valoración previa?

Cualquier persona adulta que desea iniciar un cambio de vida saludable que incluya al ejercicio debe tener una valoración por un médico del deporte. Esto es debido a que el clínico, debe evaluar la función cardiopulmonar en forma acuciosa ya que se pretende incrementar la frecuencia cardiaca por lo que se requiere garantizar una funcionalidad óptima. En caso de que existan limitaciones funcionales cardiopulmonares o biomecánicas, el clínico puede realizar recomendaciones de ejercicio propio para esas poblaciones de riesgo. Por ejemplo, no se recomienda que las personas con diabetes mellitus y/o hipertensión hagan ejercicio sin supervisión (existe el riesgo de infarto al miocardio silencioso). De igual forma, en el momento en que se presenta taquicardia (palpitaciones) o sofocación el usuario debe pausar la actividad física y comentarlo con su médico (posiblemente indique una prueba de esfuerzo).

8. ¿Cualquier instructor me sirve?

El ejercicio siempre debe ser impartido por personas capacitadas y que tengan las competencias laborales necesarias para dicha práctica. En México hay personas capacitadas por el Consejo Nacional de Normalización

y Certificación de Competencias Laborales en baile aeróbico y bicicleta estática, por mencionar unos ejemplos. La Escuela Nacional de Entrenadores Deportivos e INDEPORTE (a través de la Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte) tiene diversas certificaciones deportivas.

El cambio hacia una vida saludable es encomiable; sin embargo, este cambio requiere de orientación y supervisión por profesionales de la salud deportiva. Hacer ejercicio sin orientación o supervisión puede ser riesgoso. El contar con un entrenador grupal certificado evitara lesiones que "a posteriori" limiten la realización del ejercicio. Hacer ejercicio en forma temprana forma parte de las estrategias del envejecimiento exitoso.

LECTURAS RECOMENDADAS

s. a. (2020). Actividad física. Recuperado el 11 de Enero del 2021, de Organización Mundial de la Salud del sitio web:

<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

Thompson W. (2020). ACSM Fitness Trends. Recuperado el 11 de Enero del 2021, de American College of Sports Medicine del sitio web:

<https://www.acsm.org/read-research/trending-topics-resource-pages/acsm-fitness-trends>

www.alimentacionysalud.unam.mx