

Mitos del Gimnasio

Publicado el: 11-07-2018

El ejercicio sirve para bajar de peso: “La gente lo cree porque ve a los deportistas, pero ellos trabajan varios kilómetros diarios y sí gastan calorías. Pero la persona que no es capaz de mover su cuerpo durante 30 minutos a una intensidad de 10 kilómetros por hora, no gasta calorías. Uno quema una caloría por kilo de peso por kilómetro. Es decir, si tú pesas 75 kgs., al recorrer un kilómetro gastas 75 calorías, que es la misma cantidad que se encuentra en una galleta. Para bajar de peso, lo más eficiente es la restricción alimenticia”, dice Saavedra.

El sedentarismo lleva a una mala salud: “Cuando un médico te dice que no eres sedentario porque caminas tres veces al día, es un error. En Inglaterra se realizó un estudio a 80 mil mujeres y se concluyó que aquellas que no caminaron absolutamente nada y las que lo hicieron dos a tres veces por semana pero a menos de 1km/hora, se enferman y mueren igual. Es decir, el ejercicio requiere de una intensidad para estimular a la biología para prevenir enfermedades. La receta “haz ejercicio” no basta. La correlación es buena con condición física, no con la actividad física”. El sedentarismo lleva a una mala salud: “Cuando un médico te dice que no eres sedentario porque caminas tres veces al día, es un error. En Inglaterra se realizó un estudio a 80 mil mujeres y se concluyó que aquellas que no caminaron absolutamente nada y las que lo hicieron dos a tres veces por semana pero a menos de 1km/hora, se enferman y mueren igual. Es decir, el ejercicio requiere de una intensidad para estimular a la biología para prevenir enfermedades. La receta “haz ejercicio” no basta. La correlación es buena con condición física, no con la actividad física”.

La condición física del individuo ha mejorado en los últimos diez años: “Los test de esfuerzo que se hacían hace veinte años duraban doce o quince minutos; hoy no pasan de los siete minutos. Esa es una señal objetiva. En nuestro país se demuestra además por la gran cantidad de enfermedades que están relacionadas con la condición física. El músculo está intoxicado de grasa y azúcar porque no se lo utiliza y de ahí se generan todas las enfermedades modernas

- **Mito 1**

Los Aeróbicos son los únicos ejercicios que pueden mantener tu corazón saludable

En un estudio reciente con 44.000 hombres, los investigadores descubrieron que las personas que entrenan con pesas por 30 minutos o más a la semana, tienen un 23% menos de riesgo de contraer enfermedades cardíacas que los que no realizan este tipo de ejercicios.

El entrenamiento con pesas incrementa tu masa muscular y el índice de descanso de tu metabolismo, los cuales contribuyen a disminuir el riesgo de las afecciones del corazón, dice la Dra. Mihaela Tanasescu, una de las autoras de la investigación. Esto también conduce a un mejor control de la glucosa y a reducir la resistencia de la insulina, lo cual además reduce el riesgo de tu corazón.

En el mismo estudio de Harvard, los investigadores notaron que incrementando la intensidad de un ejercicio también reducían el riesgo de ataques cardíacos.

Este incremento fue dependiente del tipo de entrenamiento, dice la Dra. Tanasescu, y aunque no fue motivo de nuestro estudio, yo sospecho que los ejercicios con pesas por más de 30 minutos a

la semana podrían ser un beneficio adicional.

Es aconsejable realizar equilibradamente ejercicios de resistencia (aeróbicos) y ejercicios de fuerza (pesas) para obtener un máximo rendimiento en salud.

Sabemos que la principal causa por la que una persona no realiza ejercicios de forma regular, es la falta de tiempo y/o voluntad para ejecutarlo.

Pero si debemos comentar cual es la forma ideal de hacer ejercicios físicos esta, sería la manera:

Ejercicios orgánicos: (resistencia aeróbica). Duración:30 minutos mínimos en forma continua y con una frecuencia de tres veces por semana en días alternados.

Ej: trote, natación, aeróbica, caminata, pedalear en bicicleta estática o de paseo.

Ejercicios con pesas: (fuerza). Duración 1 hora con una frecuencia de dos o tres veces por semana, en días alternados a los de la actividad orgánica.

Para muchos esto podría resultar un poco extremo, pero para otros, es un extremo estar por ejemplo: 8 horas diarias tras un computador 5 días a la semana.

Lo óptimo en actividad física es permitir que se realicen las adaptaciones fisiológicas del organismo humano en forma progresiva y no traumática.

Recuerde que para iniciarse en un programa orgánico o en un plan de pesas debe asesorarse por un especialista, para poder sacar el máximo rendimiento a su posibilidad de tiempo y capacidad de entrenamiento.

- **Mito 2**

Solo el ejercicio Aeróbico quema grasas

Continuando con nuestra serie de mitos en actividad física, esta vez nos referiremos al tema del rendimiento humano que corresponde al mundo del entrenamiento deportivo y al estudio de las adaptaciones y máximos rendimientos que los seres humanos son capaces de alcanzar.

Existen conceptos generales y un lenguaje técnico que se maneja entre los especialistas, pero que son mal utilizados, en el público en general especialmente cuando se refiere a términos de más complejidad.

Por ejemplo respecto al mito en relación a la pérdida de grasa y tipos de ejercicios, falsamente se supone que: "Los entrenamientos aeróbicos queman grasa, los entrenamientos anaeróbicos no queman grasa".

1. Al respecto, cuando se plantea que, para producir una disminución en el porcentaje de masa grasa corporal de una persona por medio del ejercicio, esta debe realizar una actividad de baja intensidad (pulso máximo a alcanzar 130 pulsaciones por minuto), es decir ejercicios aeróbicos, con una frecuencia de tres veces por semana y con una duración de 30 minutos mínimos por sesión, en forma fraccionada o continua, según sea la capacidad de la persona.

Esta afirmación es verídica, ya que el método aeróbico produce gasto energético de grasas, para personas que poseen baja forma física, y que de realizar otros entrenamientos en otras intensidades y frecuencias podrían traerle problemas importantes a su salud.

2. Pero en el mundo del entrenamiento físico no sólo la baja intensidad produce este tipo de gasto, sino que también los trabajos de alta intensidad (pulsos mayores a 130 por minuto) y continuos, es decir entrenamientos anaeróbicos.

De acuerdo a razones científicas en el entrenamiento aeróbico se utilizan las grasas como fuente principal de energía y en el entrenamiento anaeróbico, además de las grasas se utiliza como fuente energética específica fosfagenos e hidratos de carbono.

En la practica ocurre que:

- 30 minutos de trote continuo a baja intensidad logran utilizar la fuente energética de las grasas y un gasto calórico acorde con lo solicitado.

- 10 veces 5 minutos de carrera con dos minutos de pausa a una intensidad alta utilizan la fuente energética de las grasas mas las fuentes anaeróbicas (fosfagenos y glucosa), con un gasto calórico incluso mayor.

LO QUE HACE LA DIFERENCIA ES QUE EL PRIMER METODO ES RECOMENDADO POR EL MUNDO DE LA SALUD Y TIENE UN RIESGO MUY BAJO EN UNA PERSONA CON CONDICION FISICA DEFICITARIA O QUE POSEE UNA PATOLOGIA.

EL SEGUNDO METODO PERTENECE AL MUNDO DEL ENTRENAMIENTO FISICO-DEPORTIVO, ES MUCHO MÁS INTENSO Y ESTA DISEÑADO PARA PERSONAS CON UN NIVEL DE ENTRENAMIENTO MAYOR Y QUE SE ENCUENTREN SANAS.

Se concluye entonces que, no sólo los ejercicios físicos de baja intensidad actúan sobre el metabolismo de las grasas o lípidos, sino que estos deben ser orientados dependiendo de las características específicas de cada persona, la persona a entrenar determinará el método, no el método a la persona, por lo tanto, no existe un solo método para "quemar" grasa con ejercicios.

• Mito 3

El cinturón electromagnético baja la grasa localizada del cuerpo”

Continuando con nuestra serie de mitos en el deporte, nos corresponde tocar un aspecto muy difundido en diversos medios y es que, ¡podemos estar en excelente estado físico sin hacer esfuerzos! ¿Es esto tan real?

Antes que nada queremos aclarar algunos conceptos:

1. La grasa desde el punto de vista energético es de vital importancia para nuestro organismo, sólo que debe estar en la cantidad adecuada para servir a los procesos metabólicos.

Desde el mundo de fisiología del ejercicio y el entrenamiento, la grasa es una fuente energética que produce ATP, por lo que su cantidad dentro del organismo es básica para producir rendimiento en las actividades donde predomina la cualidad física (resistencia), y fuente energética para actividades aeróbicas (trotar, caminar, nadar, pedalear, etc.).

Es decir, la grasa entrega su energía para los ejercicios y yo puedo gastar calorías mediante el ejercicio físico aeróbico, pero nunca podré decidir voluntariamente cual área del cuerpo debe ser gastada de manera específica, para disminuir algún volumen que se encuentre estéticamente aumentado por mi exceso de alimento y mi poco gasto energético mediante el ejercicio.

¿Cómo es posible “quemar” grasa localizada en un músculo específico o área del cuerpo determinada, si la grasa entrega su energía de manera heterogénea, a través del sistema de producción de energía de tipo aeróbico?

2. La electroestimulación es un método de entrenamiento de la fuerza, permite estimular al músculo sin el compromiso voluntario del sistema nervioso central, fue tomado de los estudios realizados inicialmente por Galvani y Duchanne, entre los siglos XVIII y XIX. Posteriormente esta práctica se fue formalizando hasta tener antecedentes que en los juegos Olímpicos de Munich en 1972, atletas rusos utilizaron esta forma de estimulación en sus programas de entrenamiento, hoy la electroestimulación no ha llegado a ser considerada “dopping”(ref.: Doc. F.Chernilo).

La electroestimulación es considerada un método entrenamiento estático de incremento de la fuerza llamado “isotónico”, uno de sus usos más frecuentes es la facilitación neuromuscular (FNM), esto permite reclutar mayor cantidad de fibras musculares de las que podríamos obtener de manera voluntaria en un entrenamiento dinámico.

Un cinturón, aparatos de electroestimulación o electromagnéticos, pueden producir tono muscular localizado (fuerza), es una forma de hacer ejercicios y sus resultados son estéticamente válidos, en la medida que la grasa esté baja en el cuerpo. También es comúnmente usado como método de rehabilitación en lesiones.

3. Lo anterior permite concluir que se han mezclado conceptos del entrenamiento de manera voluntaria o involuntaria, ya que el músculo con un entrenamiento específico puede tener cambios localizados, pero la grasa no se puede gastar localizadamente con ejercicios, solo puedo tonificar el área y disminuirla en la globalidad a través de una dieta balanceada (60% del resultado final), ejercicios generales orgánicos (40% del resultado final) y el 10% restante es producto del gasto en ejercicio de tipo anaeróbico.

Algunos ejemplos que demuestran porqué la grasa en el cuerpo, no se puede variar de manera voluntaria:

- Las personas a diario caminan con sus miembros inferiores, podríamos concluir, que las personas tienen mas grasa en los miembros superiores que en los inferiores, pero sabemos que no es así.
- Los nadadores de alto rendimiento pueden estar nadando entre 3 a 6 horas diarias utilizando el 90% del tiempo sus extremidades superiores, podríamos pensar que tienen menos grasa en ellas, pero tampoco es así.

Solo queda afirmar:

La grasa se almacena heterogéneamente y es utilizada heterogéneamente, de acuerdo a la disposición genética de cada persona, los métodos que aparentan ser rápidos y fáciles normalmente tienen que ser complementados con otras variables para que el resultado final sea efectivo.

- **Mito 4**

Ejercicios con pesas

El principal problema que enfrentamos los profesores de Educación Física, es la presencia excesiva de sedentarismo en todas las fases de la vida y principalmente con la gran oferta de juegos electrónicos del mercado, la televisión y otros. Esto hace que nuestros niños y jóvenes

pierdan cada día más capacidades como: tono muscular y todos sus derivados, es decir la capacidad de realizar esfuerzos físicos tanto musculares como orgánicos y sin dejar de considerar la pérdida de voluntad (valor) y resistencia al esfuerzo físico, contacto con la naturaleza, al cansancio (actividad hormonal) y el dolor (el centinela de la vida), hablo entonces de "umbrales".

En relación a el entrenamiento con pesas con pesas (fuerza), podemos afirmar que este permite compensar los músculos atrofiados y tonificarlos para que cumplan el rol básico para lo que fueron creados, sostener el esqueleto y todos sus órganos además de dar funcionamiento mecánico a todas esas estructuras.

"El entrenamiento con pesas (fuerza) en niños no les permite crecer o los deja chicos"

Observe a su alrededor y verifique:

¿Cómo es la postura de los niños que lo rodean y los jóvenes, incluso la propia?, seguramente nos encontraremos con una generalidad poco alentadora.

¿Qué hace el entrenamiento de pesas en el organismo del niño y del adolescente?

- Permite que sus huesos, articulaciones, músculos estén más fuertes y preparados para los cambios del crecimiento y las fases lógicas de la curva de vitalidad y también para los esfuerzos de una practica deportiva especifica o trabajo.

Con cargas optimas, series, repeticiones, pausas, ejercicios, hidratación y sueño, lograremos activar la hormona del crecimiento, además estimular el cartílago de crecimiento óseo (interactua en base a tensiones) y ayuda a alcanzar la máxima longitud de los mismos, en consecuencia: mayor estatura (talla) programada genéticamente.

-Esto permitirá mejorar la postura y su disposición para diferentes eventos de la vida. El entrenamiento de fuerza con pesas es fundamental en la fase de crecimiento de 10 años en adelante, considerando una propuesta metodológica apropiada no debería presentar ningún problema

- En el futuro será más frecuente encontrar colegios con gimnasios de pesas para sus alumnos, ya existen algunos, también sabemos que se incorporan lentamente estas actividades a los programas de ed. Física con sus respectivas metodológicas y por lo tanto los profesores deben capacitarse en esta especial área quienes realizaran una acción concreta en pro de la prevención en salud y de la vida equilibrada.

Fuente: <https://netsaluti.com>