

¿Por qué debes hacer ejercicio si eres estudiante?



¿Te gustaría ser más **veloz**, tener más **resistencia**, que tu cuerpo sea más **flexible** o tus músculos más **fuertes**? ¿Crees que no se puede? Claro que sí, solo necesitas **hacer ejercicio**.

Víctor Oviedo, profesor de Actividades Deportivas del [Tec de Monterrey](#), te explica **por qué debes hacer ejercicio** mientras estudias la universidad.

*“Dependiendo del objetivo de cada persona, el acondicionamiento físico nos puede ayudar por ejemplo a **tener mejor salud o sentirse bien**, y en el caso de **atletas de alto rendimiento** a tener una condición acorde a su disciplina”,* dice el profesor del campus Monterrey.

La [Organización Mundial de la Salud](#) recomienda que hagas mínimo 60 minutos al día de actividad física, por lo que en **CONECTA** te damos estos consejos.

[Tips para dieta saludable, paz mental y ser un joven emprendedor. Leer más >](#)



width="900" loading="lazy">

width="15" loading="lazy">?

1) Para liberar tu "power" con estos tipos de ejercicios

Primero que nada, debes saber que tienes dos tipos de actividades físicas para escoger:
aeróbicas o anaeróbicas.

- Las que necesitan oxígeno

Las actividades aeróbicas ayudan a **mejorar tu capacidad cardiovascular** y a tener **resistencia**. También ayudan a mejorar tu sistema respiratorio al ser necesario para conseguir una **oxigenación** eficiente para obtener energía.

Algunas suelen tener mayor duración y baja o media intensidad, como por ejemplo, puedes practicar **caminatas, correr, ciclismo o patinaje.**

- Las "explosivas"

Por otro lado, las actividades **anaeróbicas** tienen una mayor intensidad y se realizan en menor tiempo, como pruebas de velocidad de 100 metros planos, carreras de vallas, o los saltos múltiples.

width="15" loading="lazy">



width="900" loading="lazy">

?

2) Para desarrollar esa fuerza que quieres o necesitas

Al hacer alguna actividad física tu cuerpo desarrolla diferentes tipos de fuerzas: de **resistencia**, **máxima** y **explosiva**.

- La **fuerza de resistencia** se trabaja con actividades donde hay más repeticiones o duración y poca intensidad. Por ejemplo la que usarías al correr un 5 K o un maratón.

- La **fuerza máxima** consiste en una alta intensidad y pocas repeticiones, la trabajas cuando levantas peso.

- La **fuerza explosiva** requiere de una mayor velocidad, un rápido impulso con intensidad media o alta, como el que usas al patear un balón en un tiro libre o al golpear en el box.



width="900" loading="lazy">

width="15" loading="lazy">

3) Para que puedas alcanzar tus objetivos

El preparador físico comenta que **dependiendo el objetivo de cada persona** puede ser la **actividad física** que más le **convenga**.

*“**Depende cuál sea tu objetivo.** Si quieres hacer ejercicio para estar más saludable o si eres atleta de alto rendimiento, dependiendo lo que busques un experto te asesora con ejercicios y técnicas para ir avanzando y no lastimarte”, opina.*

Pero antes de empezar, recomienda acudir con un **médico del deporte** que te haga un **examen** y te dé el **visto bueno** para hacer una actividad física.

Toma en cuenta que el acondicionamiento físico implica un proceso puede ir del **mediano al largo plazo**, lo que requiere que seas muy disciplinado y darle seriedad a tu proceso.

“Si haces un cambio muy brusco o quieres acelerar el proceso te puedes lastimar.

*“También es importante contar con un **buen calzado, ropa adecuada y cómoda, o equipo de protección**, todo lo necesario para que hacer deporte o ejercicio sea seguro”, sugiere.*



width="900" loading="lazy">

width="15" loading="lazy">?

4) Para que lo hagas de la manera correcta

Hay **tres fases** durante una actividad física que debes respetar para evitar lesionarte y sacar el mejor provecho al ejercicio.

No arranques una actividad sin hacer **calentamiento**. Aquí tienes que darle movilidad a tus articulaciones, hacer una caminata o trote ligero y hacer estiramientos; unos 10 minutos por cada actividad.

En la **fase de acondicionamiento** es la parte principal de tu actividad física acorde a tu objetivo; implica más esfuerzo, repeticiones, intensidad y tiempo. Aquí sé **disciplinado**, no quieras acelerar tu proceso.

- La fase de **enfriamiento** es una actividad regenerativa, como un trote de 5 minutos y ejercicios de estiramiento para que tus músculos dejen de estar tensos y vuelvan a la normalidad.

Toma esto en cuenta:

- Después de **comer espera** un par de horas antes de ejercitarte.
- No uses **suplementos** que no conoces solo porque te los recomendaron.
- Monitorea tus **signos vitales**. Puedes usar relojes o bandas deportivas.
- En caso de dudas, acude con un **experto** en acondicionamiento físico.



width="900" loading="lazy">

width="15" loading="lazy">?

5) Ten presente que debes descansar y comer bien

Además del ejercicio, el **descanso -ciclo de supercompensación-** y la **sana alimentación** son los otros pilares que debes tener para buen acondicionamiento físico, dice Oviedo.

“Es muy importante respetar el descanso para que se recuperen todos los sistemas y al día siguiente volver igual o mejor que el día anterior.

*“Si no se cumple esa **supercompensación**, nuestro cuerpo no va a rendir y estalla. Por eso después vienen las lesiones, por hacer más esfuerzo del que debemos”, señala.*

Así que respeta tus **descansos**, ya que si no lo haces te puede cobrar factura en el futuro.



width="900" loading="lazy">

Sí, puedes comer pizza, tacos y tomar refrescos, pero debes tener un **control** para que tu trabajo físico no se venga abajo por una **mala alimentación**. Controla **lo que comes**, incluso los fines de semana.

*“Hay que comer sanamente. No te digo que no puedas comer de todo, pero hay que tener un **equilibrio** para que tengas las **suficientes energías**”,* añade.

También **hidrátate** antes, durante y después del ejercicio porque cuando realizas una actividad tu cuerpo pierde líquido. No utilices prendas que te hagan **sudar en exceso**.

*“El problema es cuando excedes el **límite**, puedes sufrir un **golpe de calor** o **deshidratación**, por eso no se recomienda una pérdida de líquido corporal de **más del 3%**”,* explicó.

SEGURAMENTE QUERRÁS LEER TAMBIÉN:

width="1" loading="lazy">

width="15" loading="lazy">

?