

# ¿Cómo hacer ejercicio y cuidar tu cuerpo después de los 30 y 40?



¿Te **duelen las articulaciones** al subir y bajar escaleras? ¿Sientes que tu **respiración se agita** con solo caminar? ¿Tienes **poca energía** durante el día?, ¿quieres saber **cómo hacer ejercicio**?

La actividad física te llevará a tener **acondicionamiento físico**, comenta **Víctor Oviedo**, profesor de Actividades Deportivas del [Tec de Monterrey](#), que son ejercicios que te permitan **cuidar tu cuerpo**.

*“Dependiendo del objetivo de cada persona, el acondicionamiento físico nos puede ayudar, por ejemplo, a tener **mejor salud o sentirnos bien**”,* consideró el profesor de campus Monterrey.

Sigue los siguientes tips para activarte físicamente.

[Más tips sobre vida saludable, bienestar emocional y sobre cómo emprender. Leer más >](#)



width="907" loading="lazy">

¿Por qué hacer ejercicio? Para cuidar tu cuerpo

La **actividad física** se **define** como los **movimientos corporales** que producen un **efecto positivo en la salud** de la persona; mientras que el **ejercicio** es un tipo de **actividad física** con **movimientos repetitivos y estructurados** para mejorar o mantener la **capacidad física**, dice Oviedo.

*“El  **acondicionamiento físico**  es el desarrollo de nuestras capacidades físicas condicionales como la resistencia, la flexibilidad o elasticidad, y diferentes tipos de fuerza”,* comenta el profesor para CONECTA.

El hacer ejercicio te da estos beneficios:

- **Mayor resistencia** y funcionamiento de los sistemas cardiorrespiratorio y muscular.
- **Fortalecimiento de huesos** y menos probabilidades de sufrir **fracturas**.
- **Menor riesgo de enfermedades** como hipertensión o diabetes tipo 2.
- Mejor **control de peso y masa corporal**.

La [Organización Mundial de la Salud](#) recomienda que **adultos entre 18 y 64 años** dediquen durante la semana por lo menos 150 minutos para practicar **actividad física moderada** o bien, **75 minutos de actividad vigorosa**.



width="900" loading="lazy">

## Conoce los tipos de ejercicios que puedes hacer

El profesor señala que dependiendo de la **duración** y la **intensidad de un ejercicio** así como de la necesidad de oxígeno para producir energía, las actividades pueden catalogarse como **aeróbicas** o **anaeróbicas**.

### - Ejercicio aeróbico

Estas actividades 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 **actividades aeróbicas** pueden ser las **caminatas, correr, ciclismo o patinaje**, por ejemplo. Suelen tener una mayor duración y una intensidad media o baja.

### - Ejercicio anaeróbico

Las **actividades anaeróbicas** requieren de una **mayor intensidad** y pueden tener una **menor duración**, requieren de la generación de ácido láctico en los músculos y es por eso que pueden catalogarse de dos formas: lácticas o alácticas.

Los **ejercicios anaeróbicos alácticos** implican **esfuerzos explosivos de corta duración**, por ejemplo: pruebas de velocidad cortas, lanzamientos o saltos.

Por otro lado, las **actividades anaeróbicas lácticas** consisten en esfuerzos de más de 10 segundos, como pruebas de 400 y 800 metros.



width="900" loading="lazy">

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

### **Desarrolla estas fuerzas con el ejercicio**

Oviedo explica que el acondicionamiento ayuda a desarrollar tres tipos de fuerza:

#### **- Fuerza de resistencia**

Son actividades donde hay más volumen (repeticiones o duración) y poca intensidad, ejercicios con muchas repeticiones y con un peso ligero, por ejemplo, correr un maratón.

#### **- Fuerza máxima**

Es lo opuesto, son ejercicios de pocas repeticiones -tienen un bajo volumen- pero hay una alta intensidad, explica el profesor, por ejemplo, en el levantamiento de pesas es necesario emplear la fuerza máxima.

## - Fuerza explosiva

Implica el uso de una mayor velocidad; son ejercicios que tienen un volumen y una intensidad media, pero que requieren un impulso explosivo.



width="900" loading="lazy">

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

Define tu actividad física ideal

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

*“Por ejemplo, hay personas que llegan buscando bajar su **porcentaje de grasa corporal** por salud.*

*“Otros quieren tener más **resistencia** o mejorar su elasticidad para **ser más flexibles**”, señala Oviedo.*

Recomienda **buscar la asesoría de un experto en acondicionamiento físico** que de manera personalizada te pueda recomendar **qué tipo de disciplina o ejercicios** necesitas.

Además, dice que el acondicionamiento físico implica un proceso que muchas veces va del **mediano al largo plazo**, lo que requiere **disciplina**.

*“Necesitas ser bien disciplinado. Si haces un cambio muy brusco o quieres acelerar el proceso te puedes lastimar.*

*“Por eso es importante ver la realidad, **ser muy consciente de tu estado y tus capacidades físicas**”, considera.*



width="900" loading="lazy">



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

### **Toma en cuenta esto antes de empezar**

El profesor te recomienda hacer un **examen médico** y si es posible una **prueba de esfuerzo** antes de iniciar un  **acondicionamiento físico**.

*“Sería lo ideal, de preferencia un médico del deporte que te dé el visto bueno y que te encuentras en un estado óptimo para hacer actividad física.*

*“A veces no sabemos si tenemos un problema del corazón, presión alta o una enfermedad crónica. Son cosas que al iniciar una **actividad física** en vez de **beneficiarte** te van a **perjudicar** o incluso poner en **riesgo tu vida**”, comenta.*

Asimismo, aconseja que el experto al que acudas esté **certificado** como preparador físico o profesional de la disciplina que quieres practicar.

Otra cosa a tomar en cuenta es contar con el **equipamiento necesario** para hacer esa actividad.

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

Cuando hagas ejercicio, se recomienda **monitorear** tus signos vitales. Puedes usar relojes o bandas deportivas.



width="900" loading="lazy">

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

## **Haz tu rutina de acondicionamiento de forma correcta**

El profesor comenta que una sesión de acondicionamiento físico está conformada por **tres fases:**

### **- Fase de calentamiento**

Consiste en la movilidad de las articulaciones. Eso ayuda a lubricar las articulaciones, después, una fase de **entrar en calor**, como una caminata o un trote, con poca resistencia e intensidad baja, y por último **estiramientos** de los músculos que usarás en la actividad.

Cada actividad puede durar entre 10 y 15 minutos. **Esta fase es vital** para evitar lesiones durante la actividad física principal.

### **- Fase de acondicionamiento**

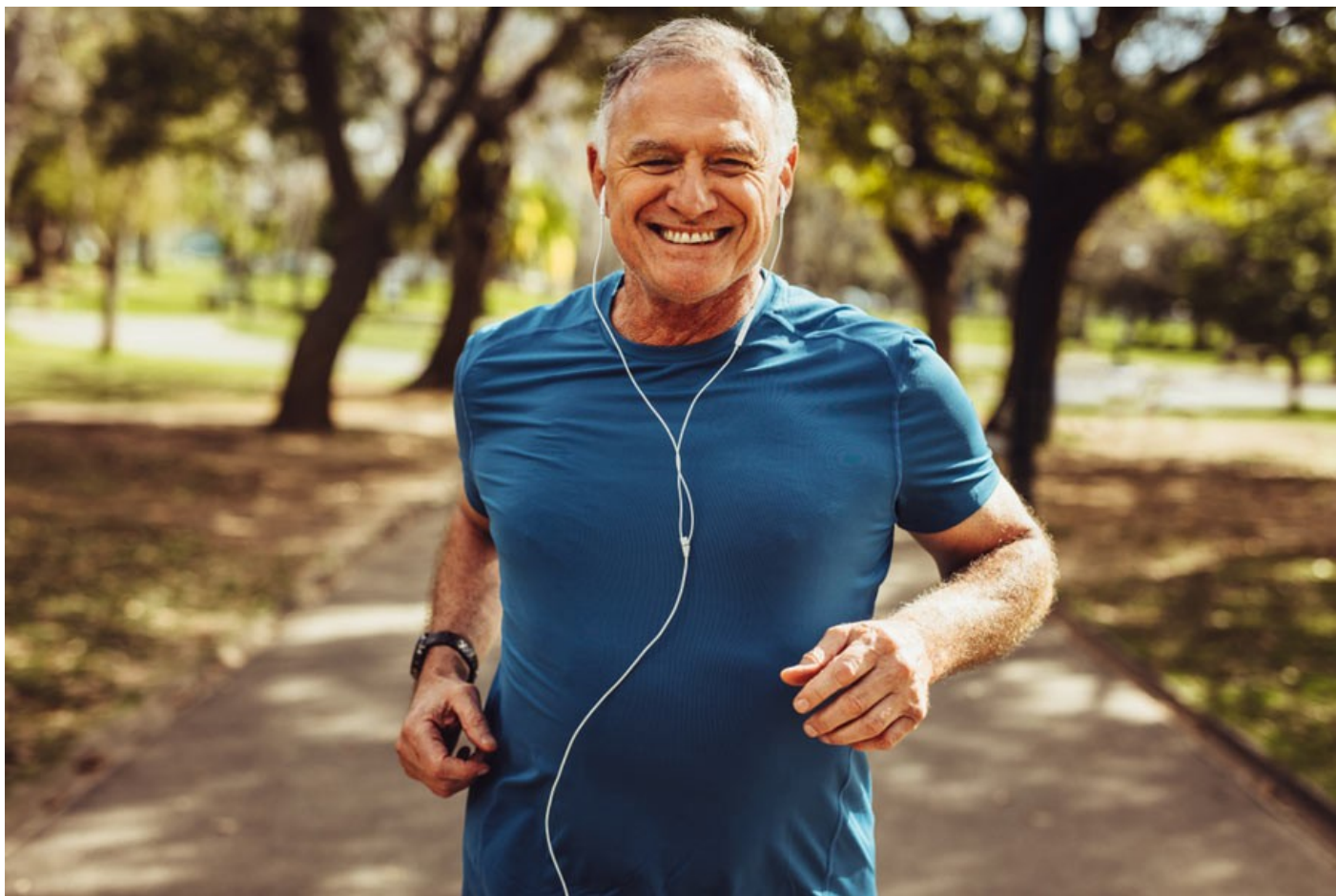
Es la parte principal acorde a nuestro objetivo, a lo que vayamos a practicar. Si voy a correr, si voy a nadar, hacer ciclismo, practicar fútbol o cualquier disciplina, implica más intensidad con la parte específica que vas a desarrollar en tu sesión.

Sé **disciplinado** en los procesos, no quieras acelerar tus avances. Y si faltas a una sesión no te excedas en la siguiente para compensar.

#### - Fase de enfriamiento

Cuando una actividad fue intensa o pesada, lo ideal es que haya **actividad regenerativa** al final, señala, puede ser un trote de 5 minutos muy suave para que toda la acidez que hay en los músculos se vaya más rápidamente.

Por último **ejercicios de estiramiento** para relajar los músculos que se trabajaron y regresen a su estado normal, pueden ser ejercicios de 5 a 10 minutos.



width="900" loading="lazy">

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

## **Descansa y come bien**

Además del ejercicio, el **descanso** y la **alimentación** son los otros dos pilares de un buen acondicionamiento físico, dice Oviedo.

*“Es muy importante **respetar el descanso**. Lo llamamos **ciclo de supercompensación**. Es para que se recuperen todos los sistemas y al día siguiente volver igual o mejor que el día anterior de acuerdo al objetivo de ese día.*

*“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.*

Asimismo, sugiere llevar una **sana alimentación** que permita al organismo obtener la **energía necesaria** para ejercitarse.

“Hay que tener mucha **disciplina** con los alimentos al comer sanamente. No te digo que no puedas comer de todo, pero hay que llevar un control que tengas las suficientes energías”, añade.

Considera que también la **hidratación** es importante antes, durante y después del ejercicio, porque conforme realizamos una actividad nuestro cuerpo pierde líquido.

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



width="900" loading="lazy">

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

**SEGURAMENTE QUERRÁS LEER TAMBIÉN:**

width="1" loading="lazy">



width="15" loading="lazy">

?