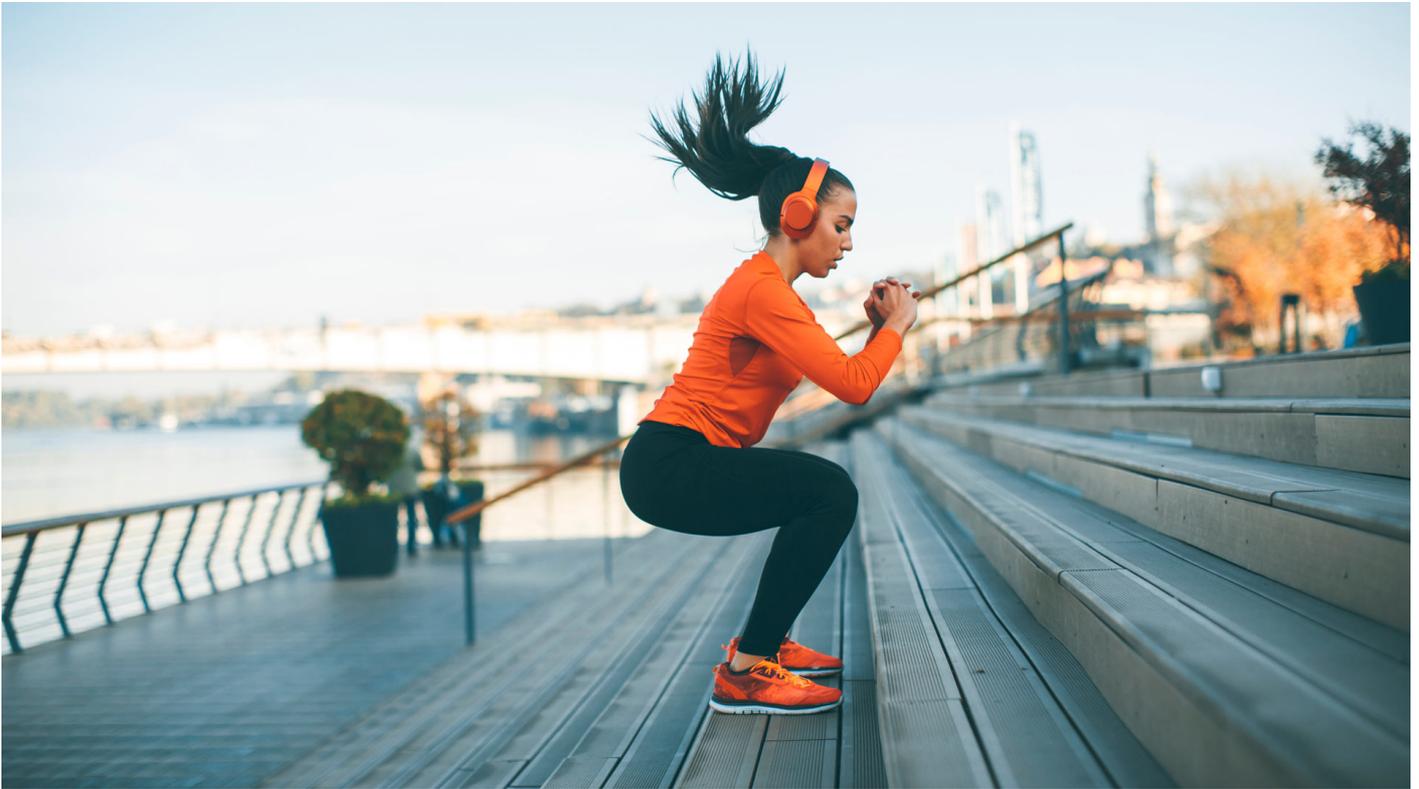


# ¿Cómo hacer ejercicio y cuidar tu cuerpo después de los 30 y 40?



¿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 **condicionamiento 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

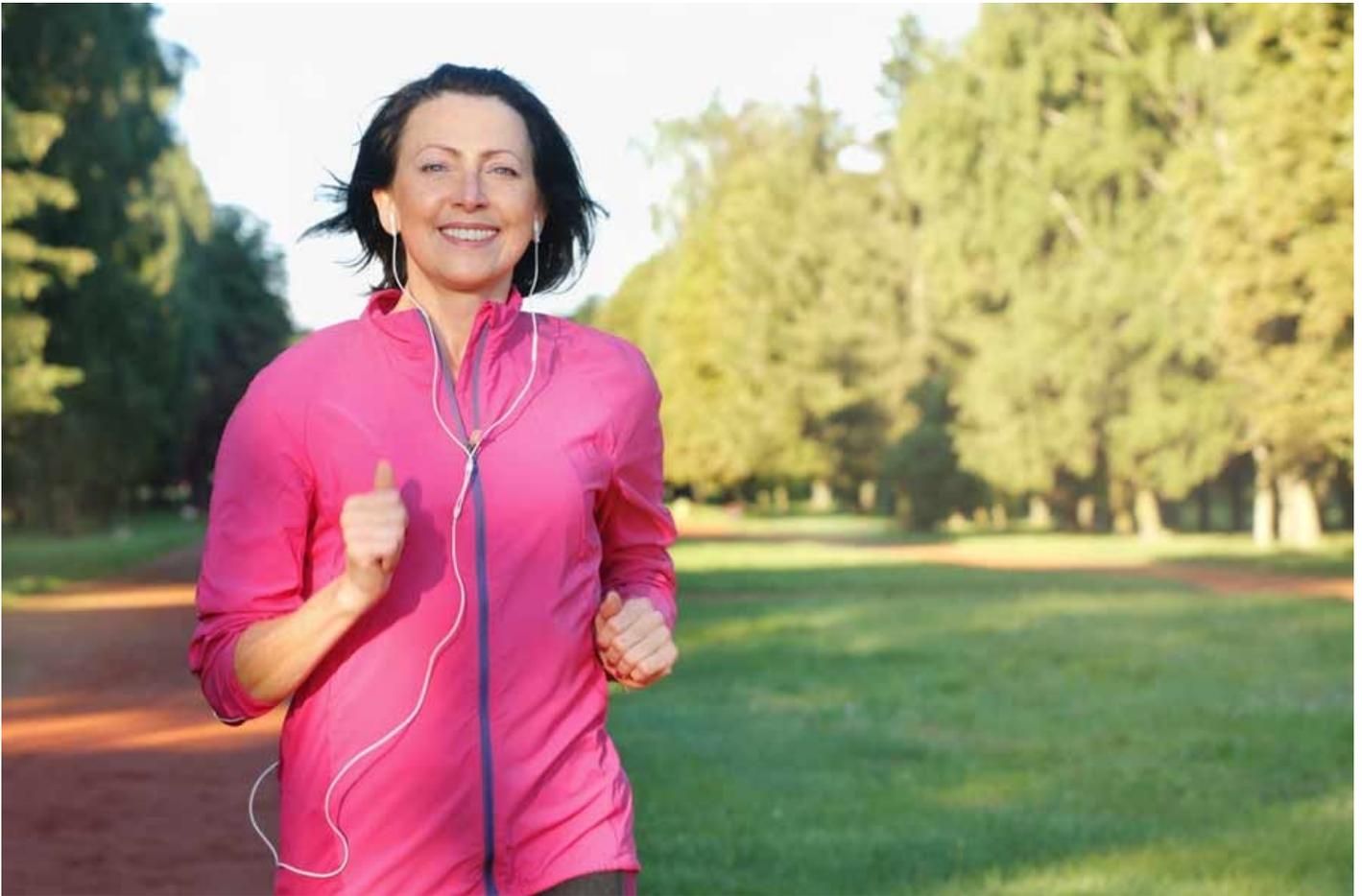
La **actividad física** se **define** como los **movimientos corporales** que producen un **efecto positivo en la salud** de la persona; mientras que el **ejercicio** es un tipo de **actividad física** con **movimientos repetitivos y estructurados** para mejorar o mantener la **capacidad física**, dice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

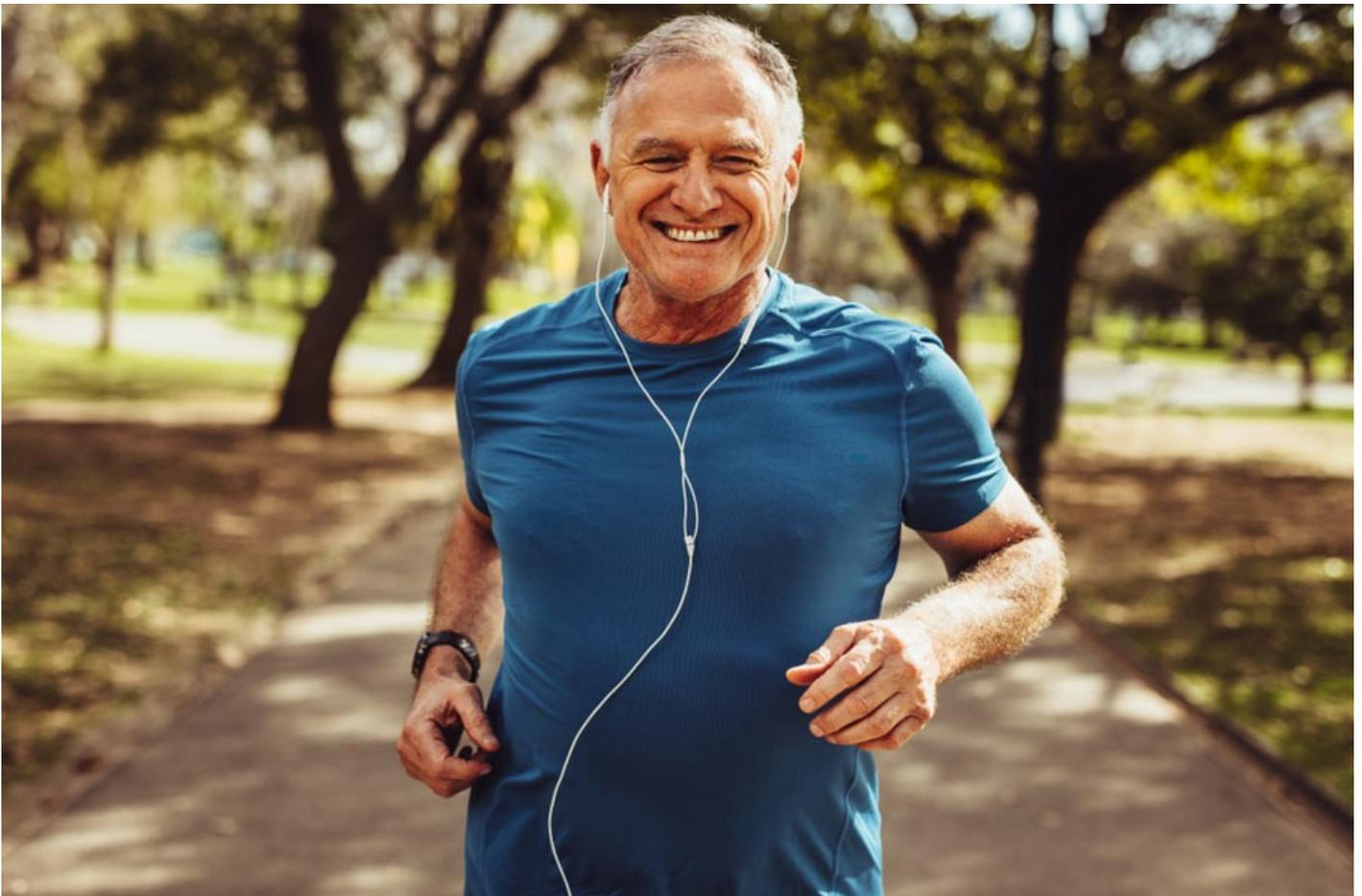
Es la parte principal acorde a nuestro objetivo, a lo que vayamos a practicar. Si voy a correr, si voy a nadar, hacer ciclismo, practicar fútbol o cualquier disciplina, implica más intensidad con la parte específica que vas a desarrollar en tu sesión.

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">

?