

Febrero y sedentarismo post vacaciones

Rodrigo Yáñez,
académico de Pedagogía en Educación
Física, Universidad Andrés Bello



Febrero suele marcar un punto de quiebre. Tras semanas de descanso, muchas personas intentan retomar el ejercicio y se encuentran con una resistencia inesperada: el cuerpo se cansa antes, la motivación escasea y aparece la sensación de haber “perdido todo lo avanzado”. Lejos de ser solo un problema de disciplina, este fenómeno tiene explicaciones biológicas y psicológicas que ayudan a entender por qué el regreso al entrenamiento se vuelve tan cuesta arriba.

Con el fin de las vacaciones y el retorno a la rutina laboral, aumenta el sedentarismo y también la frustración. El cansancio precoz, la falta de aire o los dolores musculares no son casuales. Durante períodos de inactividad, el organismo entra en una especie de “modo ahorro”, perdiendo parte de las adaptaciones logradas con el entrenamiento previo. Es un proceso conocido como desentrenamiento.

Cuando dejamos de movernos por varias semanas, el cuerpo comienza a adaptarse a esa nueva realidad. Es la clásica regla del “úselo o piérdalo”, que es parte de un proceso que no ocurre de un día para otro, pero sí es suficiente para que el retorno se sienta más exigente de lo esperado.

Uno de los primeros factores es psicológico. Durante las vacaciones se rompen las rutinas que sostenían el ejercicio como un hábito automático. Al volver, entrenar depende casi por completo de la fuerza de voluntad, que suele estar desgastada por el regreso al trabajo y las múltiples obligaciones. A esto se suma la comparación con el rendimiento previo, que genera frustración y

desincentiva la constancia.

En paralelo, el cuerpo ya no está en su punto óptimo. Tras semanas de menor actividad, las células musculares pierden eficiencia para utilizar energía, lo que provoca una sensación temprana de fatiga. Movimientos que antes parecían simples hoy se sienten pesados. También disminuye la capacidad del sistema cardiovascular para transportar oxígeno a los músculos, obligando al corazón a trabajar más y generando esa sensación de ahogo que aparece a los pocos minutos.

La musculatura, además, se fatiga con mayor rapidez. Al reducirse la capacidad para neutralizar los subproductos del esfuerzo, el cansancio y la sensación de quemazón aparecen antes. A esto se suma un efecto menos visible pero relevante: los tendones pierden elasticidad con la inactividad, volviéndose más rígidos y aumentando la percepción de pesadez y el riesgo de molestias.

Frente a este escenario, el llamado de los especialistas es claro: evitar retomar el ejercicio al mismo nivel previo a las vacaciones. El cuerpo necesita un proceso de readaptación progresiva, con cargas graduales y expectativas realistas. Volver más lento no es retroceder, sino darle al organismo el tiempo que requiere para responder de forma segura.

Febrero, entonces, no es una señal de fracaso físico, sino una etapa de transición. Entender que el cansancio tiene una base biológica —y no solo falta de voluntad— permite retomar la actividad física con más paciencia, cuidado y mejores resultados a largo plazo.