



MARZO: EL VERDADERO COMIENZO DEL CAMBIO FÍSICO (Y POR QUÉ FALLAMOS CADA AÑO)

Marzo marca un punto de inflexión. Terminan las vacaciones, vuelven las rutinas y reaparecen los compromisos laborales y académicos. Para muchos, también surge la clásica promesa: "este año sí voy a entrenar". La diferencia entre cumplirla o no suele depender de un detalle clave: entender que el verano no se prepara en diciembre, se construye desde ahora. Desde las ciencias del deporte, el cuerpo necesita tiempo para adaptarse. Los cambios reales en composición corporal, capacidad cardiovascular, fuerza muscular y resistencia metabólica no ocurren en semanas. Requieren meses de estímulo progresivo, recuperación adecuada y planificación coherente. La evidencia es clara. Las adaptaciones cardiovasculares iniciales pueden comenzar a observarse después de 6 a 8 semanas de entrenamiento regular. Las mejoras en fuerza muscular requieren entre 8 y 12 semanas para consolidarse de forma significativa. Los cambios sostenidos en composición corporal y reducción de grasa corporal se desarrollan a mediano plazo, especialmente cuando el entrenamiento se acompaña de hábitos alimentarios adecuados. Por eso marzo es estratégico. No es el mes del apuro estético, es el mes de la base fisiológica. Primera recomendación: construir una

base aeróbica. Incorporar al menos 150 minutos semanales de actividad aeróbica moderada, como caminar rápido, trotar suave o pedalear, mejora la capacidad cardiorrespiratoria, reduce presión arterial y optimiza el metabolismo de la glucosa. No es necesario empezar con alta intensidad. Lo importante es la constancia. Segunda recomendación: integrar entrenamiento de fuerza desde el inicio. La fuerza no es solo estética. Preserva masa muscular, aumenta el gasto energético basal y previene lesiones. Dos a tres sesiones semanales que incluyan patrones básicos como sentadilla, empuje, tracción y trabajo de core son suficientes para generar adaptaciones significativas en los primeros meses. Tercera recomendación: trabajar movilidad y estabilidad. Muchas lesiones asociadas al entrenamiento recreativo se producen por déficits de movilidad articular o falta de control neuromuscular. Dedicar al menos 10 a 15 minutos por sesión a movilidad dinámica y ejercicios de estabilidad mejora la calidad del movimiento y permite sostener el proceso a largo plazo. Cuarta recomendación: planificar progresión, no intensidad inmediata. Uno de los errores más frecuentes en marzo es comenzar con cargas excesivas, lo que genera fatiga, abandono o lesión antes de mayo. La sobrecarga progresiva es

un principio básico del entrenamiento: aumentar gradualmente volumen o intensidad permite que el cuerpo se adapte sin colapsar. Quinta recomendación: priorizar la adherencia por sobre la perfección. Los estudios en comportamiento del ejercicio muestran que la consistencia es el predictor más fuerte de éxito a largo plazo. Tres sesiones bien ejecutadas por semana durante ocho meses generan más cambios que seis sesiones intensas sostenidas solo durante cuatro semanas. También es importante comprender el componente metabólico. A medida que pasan los años, la masa muscular tiende a disminuir si no se estimula. Ese fenómeno, conocido como sarcopenia, comienza desde la tercera década de vida. Empezar en marzo no solo es una decisión estética; es una inversión en salud futura. Finalmente, el verano no debe ser el único objetivo. Entrenar durante el año mejora el perfil lipídico, la sensibilidad a la insulina, la salud mental y la calidad del sueño. La motivación estética puede ser el punto de partida, pero el beneficio real es integral. Llegó marzo. No es tiempo de promesas impulsivas ni de dietas extremas. Es momento de planificación, progresión y paciencia. El cuerpo que se quiere ver en verano se empieza a construir ahora, pero la salud que se obtiene puede durar mucho más que una temporada.



**FRANO
GIAKONI
RAMÍREZ**
Director de
la carrera de
Entrenador
Deportivo UNAB.