

Marzo, y vuelta a la rutina: ¿Cómo comenzar a entrenar?

El inicio de este nuevo ciclo impulsa a muchas personas a la actividad física. Académica de la Universidad de Talca entrega claves para hacerlo de manera segura y progresiva.

Con la llegada de marzo y el retorno a la rutina laboral y académica, muchas personas deciden comenzar o retomar la actividad física. Sin embargo, hacerlo de manera repentina y sin planificación puede derivar en lesiones o abandono temprano del ejercicio.

Frente a este escenario, académica del Programa de Deportes de la Universidad de Talca, Macarena Aceituno, entregó recomendaciones para iniciar el entrenamiento de forma segura y progresiva.

"En primer lugar, no es recomendable imitar a personas que ya entrenan con regularidad, ya que cada cuerpo tiene tiempos y capacidades distintas. Lo ideal es comenzar con actividades simples, como caminatas a paso rápido o ejercicios básicos como sentadillas y abdominales, que involucran grandes grupos musculares", explicó.

De acuerdo con la profesora, uno de los errores más frecuentes en este período es intentar realizar entrenamientos muy exigentes desde el inicio. "Es común que las personas salgan a correr distancias largas o jueguen fútbol sin una preparación previa, lo que aumenta el riesgo de lesiones, especialmente en rodillas y tobillos", advirtió.

En ese sentido, la docente recomendó combinar de forma gradual el trabajo aeróbico con ejercicios de fortalecimiento muscular. "No hay que desesperarse ni querer hacerlo todo de inmediato. La progresión es clave para que el entrenamiento sea efectivo y se mantenga en el tiempo", señaló.

Aceituno enfatizó además la importancia de planificar metas realistas. "Si una persona se propone entrenar dos o tres veces por semana, lo fundamental es cumplir con eso y, a medida que avanza, ir aumentando el tiempo o la intensidad. La idea es que sea una meta alcanzable y sostenible", indicó.

La académica agregó que el ejercicio debe entenderse como un hábito permanente y no solo como una respuesta puntual al inicio del año. "La actividad física debiera acompañarnos durante toda la vida, no solo cuando comienza marzo o después de un período de descanso", recalcó.

Recomendaciones generales

Respecto a la frecuencia, la profesora de Educación Física explicó que la Organización Mundial de la Salud recomienda realizar actividad física al menos tres veces por semana, con sesiones cercanas a los 50 minutos. "El entrenamiento comienza con el calentamiento y finaliza con la elongación, ambas etapas son fundamentales para prevenir lesiones", precisó.

Asimismo, destacó la importancia de una adecuada hidratación, realizar movilidad articular y escoger horarios adecuados para entrenar, evitando las horas de mayor exposición solar. También recomendó ejercicios con autocarga, como sentadillas o abdominales, combinando trabajo de tren superior e inferior.

Finalmente, Aceituno subrayó que la actividad física debe ir acompañada de una alimentación equilibrada. "Es clave consumir frutas, verduras, proteínas y no eliminar los carbohidratos, ya que son la principal fuente de energía del cuerpo", concluyó.