

Título: **Aumentan los “guerreros de fin de semana”, quienes solo se ejercitan sábado y domingo**

Aunque solía ser más frecuente en hombres, ahora también se ve en mujeres:

Aumentan los “guerreros de fin de semana”, quienes solo se ejercitan sábado y domingo

Los estudios demuestran que se obtienen los mismos beneficios cardiovasculares y para prevenir enfermedades, pero hay mayor probabilidad de lesiones. Expertos entregan consejos para evitarlas.

JANINA MARCANO

En un mundo donde la sociedad discute constantemente sobre la falta de tiempo y donde a la vez la ciencia demuestra reiteradamente la importancia de destinar un espacio al ejercicio físico por su aporte a la salud, hay un grupo de gente que va en aumento.

Se trata de los llamados “guerreros de fin semana”, como se les denomina en las investigaciones científicas a quienes condensan la actividad física en uno o dos días, generalmente, sábado y domingo.

“Si bien es un fenómeno antiguo, se les llama así desde los años 30, es un patrón que hoy está en boga por cómo viven las personas aceleradamente en las ciudades, y donde se busca poder hacer actividad física, aunque en el menor tiempo posible”, comenta Celso Sánchez, director de la carrera de entrenador deportivo de la U. de Santiago.

Coincide César Kalazich, médico deportólogo de Clínica MEDS. “Es un perfil cada vez más común, en la medida que se ha ido instalando la cultura del ejercicio, la idea de que es necesario”, señala.

Luis Vergara, internista y médico deportólogo de la Escuela de Medicina UC y de la UC Christus, dice que los guerreros de fin de semana “años atrás eran menos, y principal-



Mientras deportes como el pádel o el fútbol exigen mayor intensidad y elevan el riesgo de presentar distintos tipos de lesiones si no se entrena durante la semana, otras actividades como trotar (sin sobreexigirse) o nadar pueden realizarse de forma recreativa solo dos días. Moverse —aunque sea solo el fin de semana— sigue siendo mejor que no hacerlo, apuntan los especialistas.

mente hombres que jugaban fútbol sábado y domingo, pero ahora hay otras disciplinas que se han vuelto populares, como el pádel, haciendo que más mujeres tengan el perfil de

“guerrero de fin de semana”.

En ese contexto, cada vez más científicos se interesan por estudiar a este grupo: ¿obtienen los mismos beneficios de salud?, ¿qué tipo de

enfermedades pueden prevenir? y, ¿qué pasa con las lesiones por sobrecarga? Es parte de lo que la ciencia ha buscado entender.

El más reciente estudio, hecho

con datos de más de 90 mil personas, mostró que quienes hacían al menos 150 minutos de ejercicio moderado a vigoroso (lo mínimo recomendado por la Organización Mun-

CRISTIAN CARVALLO

Consejos para la Maratón de Santiago

A cuatro semanas de la Maratón de Santiago, el próximo 18 de mayo, los médicos advierten que en esta etapa suelen aumentar las lesiones por sobrecarga en quienes se están preparando. “Como las fracturas por estrés, el edema óseo, que ocurre cuando el hueso no está adaptado al impacto, y el síndrome de la banda iliotibial, un dolor en la parte externa de la rodilla en personas que no están adaptadas a correr”, explica Vergara.

Según el médico, esto se produce porque muchos corredores aumentan bruscamente la distancia a medida que se acerca la competencia. Su recomendación es “tratar de ir aumentando progresivamente el volumen de los entrenamientos y, los días previos a la maratón, reducirlos, para que el cuerpo esté descansado el día de la carrera”.

El experto también aconseja asesorarse con un especialista en nutrición sobre qué comer antes y después de la maratón. Vergara explica que durante los entrenamientos no se corre la distancia completa y que el verdadero desgaste energético —lo que se conoce como “el muro”— ocurre al pasar los 30 kilómetros. “Eso muchos deportistas solo lo experimentan en la carrera”, dice. Y advierte que si no se ha planificado la alimentación, pueden aparecer síntomas de déficit energético justo en los últimos kilómetros.

“De acuerdo con la literatura, siempre es mejor hacer ejercicio que no hacer. Desde ese punto de vista, es mucho mejor ser ‘guerrero de fin de semana’ que ser sedentario”.

CELSE SÁNCHEZ, ACADÉMICO USACH

dial de la Salud), en uno o dos días, obtenían los mismos beneficios para la salud versus quienes repartían esa cantidad en más días.

“Este hallazgo es alentador para las personas ocupadas, la evidencia es positiva de que incluso el ejercicio en dos días tiene beneficios”, dijo Zhi-hao-Li, epidemiólogo de la U. Médica del Sur de Cantón (China) y coautor de la investigación.

Li agregó: “Esto refuerza la idea de que cumplir con las recomendaciones (de cantidad) sería lo clave para la longevidad, independientemente del patrón”. Sus resultados se publicaron en el Journal of the American Heart Association.

En esa misma línea, un trabajo publicado en 2024 por investigadores del Hospital General de Massachus-

sets (EE.UU.) —asociado a la U. de Harvard— halló que el patrón de ejercicio concentrado en uno o dos días se asocia con menor riesgo de desarrollar 264 enfermedades, incluyendo hipertensión, diabetes tipo 2 y varios tipos de cáncer.

El esquema también se ha estudiado en personas con patologías. Una investigación publicada en Diabetology & Metabolic Syndrome arrojó que adultos con diabetes tipo 2 que adoptaron este hábito redujeron su riesgo de mortalidad en casi 50%.

Desgarros y esguinces

Para Vergara, un punto clave es diferenciar entre el impacto en la salud cardiovascular y el riesgo de lesiones. “Sí hay evidencia de que el patrón ayuda en relación con la salud cardiovascular, prevenir enfermedades crónicas e incluso impacta en la mortalidad”, plantea el médico.

Y añade: “Sin embargo, cuando se trata de lesiones, la situación cambia: hay más riesgo de desgarros, esguinces y otros daños”.

El especialista aclara que el peligro es mayor en el caso de los deportes competitivos, como “pádel, fútbol o tenis, donde hay un rival, se intenta ganar y la persona lleva su capacidad de exigencia al límite”.

Concuerda Kalazich, quien señala que este grupo puede tener más probabilidades de presentar problemas músculo-tendinosos, “especialmente con deportes de alta intensidad como fútbol o rugby, que en general se realizan durante los fines de semana”.

Jorge Rodríguez, decano de la Facultad de Ciencias Médicas de la Universidad Bernardo O’Higgins, dice que esto es aun más probable en “personas sedentarias o con factores de riesgo como hipertensión, obesidad o enfermedades cardíacas”.

Rodríguez explica: “El cuerpo necesita tiempo para adaptarse al esfuerzo físico, y una sobrecarga repentina puede traer consecuencias musculares, articulares o cardiovasculares”.

Ante ello, los expertos son claros en que el mensaje es el siguiente: “Es mejor ser ‘guerrero de fin de semana’ que ser sedentario”, dice Sánchez. Pero se debe tener precaución, coinciden los especialistas.

Correr o nadar

“Se pueden priorizar actividades un poco más moderadas, como correr, andar en bicicleta o nadar que, en general, tienen menor riesgo de lesiones”, aconseja Kalazich.

Sánchez opina similar y aconseja optar por actividades recreativas en lugar de competitivas.

“La competencia siempre va a llevar a mayores niveles de intensidad”, señala. Y, con ello, aumenta el riesgo de lesiones por esfuerzo excesivo, advierte.

Pero si teniendo en cuenta esto, la persona aun así quiere hacer un deporte competitivo el fin de semana, lo ideal sería “hacerse un espacio en la semana para entrenar, para que el cuerpo se vaya adaptando a ese ejercicio. Así se pueden prevenir lesiones y además mejorar el rendimiento”, afirma Vergara.

Rodríguez también aconseja “calentar y estirar bien antes y después del ejercicio, y dedicar al menos diez minutos a cada fase”.

También recomienda complementar el ejercicio del fin de semana con actividad física incidental en la semana, “como caminar más, subir escaleras y hacer pausas activas en el trabajo”, dice el médico.