

Cómo hacerse amante del ejercicio

Análisis escrito por [Dr. Joseph Mercola](#)

✓ Datos comprobados

HISTORIA EN BREVE

- › El ejercicio puede ser un pilar fundamental para su salud general, pero puede ser todo un desafío incluirlo en su régimen diario, la falta de tiempo, motivación y las altas expectativas para un programa de entrenamiento
- › Los investigadores han descubierto que las mujeres que son muy activas ven su programa de ejercicios como una parte muy importante para lograr sus objetivos de sentirse exitosas y felices
- › Cambiar de perspectiva y motivadores intrínsecos puede ayudarlo a usar el ejercicio para reducir la ansiedad, el dolor de espalda y mejorar su deseo sexual

El ejercicio es uno de los pilares fundamentales para su salud general. Aunque si bien el **entrenamiento en intervalos de alta intensidad** (HIIT) puede darle grandes beneficios por el tiempo que pasa haciéndolo, si es nuevo en el mundo del ejercicio, tal vez el HIIT no sea el mejor lugar para comenzar.

Los programas de ejercicio le ofrecen una larga lista de beneficios físicos y mentales en general, incluidos mejorar la fuerza muscular, la flexibilidad y las habilidades cognitivas. A medida que envejece, estos beneficios adquieren mayor importancia, ya que después de los 40 años su masa muscular comienza a deteriorarse poco a poco.

Esta pérdida de masa muscular puede provocar cambios en su movilidad, fuerza y capacidad para vivir de forma independiente, así como reducir la función metabólica y hormonal, lo que puede provocar problemas de salud como la obesidad y la diabetes.

Sin un programa de ejercicios para **ralentizar la pérdida muscular**, puede perder un promedio de casi 7 libras de músculo por década. Es importante entender que este tipo de pérdida muscular no es inevitable y puede ralentizarse o detenerse con la ayuda del ejercicio.

Por desgracia, muchas personas se excusan en una larga lista de razones por las cuales un programa de ejercicios no se ajusta a su horario diario o semanal. Un estudio reciente en BMC Public Health sugiere que puede aprender a disfrutar del ejercicio cambiando su perspectiva sobre la actividad y sus expectativas de los resultados.

El estudio revela que las metas pueden predecir su preferencia por el ejercicio

La autora principal del estudio, Michelle Segar, Ph.D., directora del Centro de Investigación y Políticas de Deporte, Salud y Actividad de la Universidad de Michigan, es una científica de sostenibilidad del comportamiento y autora de "No Sweat: How the Simple Science of Motivation Can Bring You a Lifetime of Fitness". Su enfoque en los últimos años ha sido estudiar las razones por las que las personas hacen y no hacen ejercicio, así como qué las motiva a ponerse y mantenerse en forma.

En este estudio reciente, Segar y sus colegas profundizaron en las razones por las cuales las mujeres se sienten exitosas y felices, con el fin de correlacionar sus respuestas con su nivel actual de **estado físico y ejercicio**. Interrogaron a 40 mujeres de entre 22 y 49 años, y analizaron sus respuestas sobre el ejercicio para determinar cómo sus sentimientos pueden fomentar u obstaculizar el deseo de hacer ejercicio.

En general, las participantes valoraron su capacidad para conectarse con los demás, lograr los objetivos que establecieron y sentirse relajados mientras realizan actividades de ocio. Los resultados del análisis encontraron que aquellas que no eran muy activas tenían creencias, sentimientos, experiencias y definiciones de actividad física que entraban en conflicto con sus objetivos y prioridades.

En otras palabras, las mujeres que estaban inactivas vieron el ejercicio como contraproducente para sus objetivos. Estas mujeres también tenían una visión diferente de lo que implicaba el "ejercicio" y cómo se sentiría. Para tener valor, creían que la forma de ejercicio debía producir grandes cantidades de sudor, cuando lo que ellas querían era relajarse durante su tiempo libre.

Estas mujeres también sintieron que ejercitarse tomaba demasiado tiempo y saturaba más su horario, lo que las hacía sentir como si hubieran fracasado. El grupo de mujeres altamente activas tenía la creencia opuesta de cómo el ejercicio encajaba en sus objetivos para relajarse, lograr el éxito y conectarse con los demás. Segar piensa que las mujeres inactivas necesitan desarrollar un cambio en su mentalidad para lograr sus objetivos y dijo que:

"Estas mujeres se sienten desplazadas por el ejercicio o sienten que han fallado cuando lo intentaron en el pasado. Tienen una definición muy limitada de cómo debería ser el ejercicio".

¿Ha experimentado alguno de estos desafíos?

Comenzar un programa de ejercicios suele presentar desafíos que pueden evitar que sea constante. Algunas de las razones más comunes que dan las personas para no comenzar o mantenerse constantes en un programa de entrenamiento son:

Deseo de evitar molestias: El ejercicio puede percibirse como incómodo en comparación con sus actividades típicas. Algunas de esas molestias pueden incluir calor, cansancio, falta de aliento o suciedad.

Falta de tiempo: Muchos han ocupado cada minuto de su día, y algunos incluso invaden sus horas de sueño para hacer todo. Puede parecer que no tiene el tiempo suficiente durante su día para agregar una cosa más.

Falta de motivación: Otra forma de ver la motivación es como **energía mental**. Después de esperar un día completo en el trabajo o con la crianza de los hijos,

puede ser un desafío reunir la energía mental adicional necesaria para hacer algo "bueno por usted".

Odio al ejercicio: Es posible que haya tenido una mala experiencia de niño o adulto joven o que haya tenido ideas preconcebidas sobre qué es el ejercicio y cómo lo hará sentir.

Expectativas muy altas: Los beneficios físicos del ejercicio no son aparentes al instante, a pesar de que los beneficios mentales y emocionales se experimentan casi de inmediato. Si su expectativa es una pérdida de peso inmediata o un abdomen plano, es probable que se sienta decepcionado de no ver ese tipo de resultados de forma inmediata.

Falta de acceso: Algunos sienten que el ejercicio debe hacerse con equipos sofisticados en casa, en un gimnasio o con un entrenador personal, por lo que cree que tiene que gastar mucho para obtenerlos.

No estar en forma: Muchos quieren hacer ejercicio, pero sienten que primero deben ponerse en forma. Aunque es un poco irónico, esto puede provocar sentimientos de ineptitud o sentirse juzgado por otros.

Aburrido, aburrido, aburrido: Quizás ha intentado hacer ejercicio antes y lo aburrió en cuestión de minutos. El ejercicio no tiene por qué ser aburrido: si lo intenta, hay algunos tipos de ejercicio que le parecerán interesantes y divertidos.

Abrumado: ¿Se siente abrumado por qué no sabe en dónde, ni cómo comenzar? Con todas las opciones de equipo, los gimnasios, la ropa, las reglas y le puede parecer difícil decirse por algo para comenzar.

Todo está en su forma de ver las cosas

En el estudio, el desafío que pareció detener a la mayoría de las mujeres inactivas fue lo que pensaban sobre el ejercicio y cómo encajaba en su perspectiva de ocio y relajación. Segar sugiere que esto puede ser el resultado de una definición de décadas de mensajes sobre el estado físico por parte de empresas y estudios anteriores. La idea de que el único tipo de ejercicio que vale la pena es el movimiento de alta intensidad que genera sudor, es una gran mentira. Segar comenta:

"Las nuevas recomendaciones para la actividad física realmente abren la puerta para que las personas hagan casi cualquier cosa que les funcione".

Si bien el **tipo de ejercicio** que elija es personal, el objetivo es hacer algo que eleve su frecuencia cardíaca y respiratoria. Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades y la Organización Mundial de la Salud, los adultos que realizan al menos 150 minutos de ejercicio de intensidad moderada cada semana, experimentarán beneficios sustanciales, pero en especial las personas que no hacen nada de ejercicio.

Se pueden experimentar beneficios adicionales al aumentar el tiempo o la intensidad, pero este es un punto de partida para muchos que actualmente llevan vidas sedentarias.

La idea que tiene sobre el ejercicio o la forma de verlo, puede ayudarlo a cambiar su perspectiva y disfrutar de las actividades elegidas. El proceso de replantear una idea es un proceso activo y dinámico que ocurre todos los días en su cerebro. De hecho, los anunciantes lo usan para convencerlo de que compre productos, y usted lo usa para construir el significado detrás de sus decisiones.

Cambiar la manera en que ve las cosas le permite ver esa información de tal manera que pueda justificar las decisiones que toma. Por ejemplo, ¿estaría interesado en un invento que aumentaría su riqueza, lo haría más eficiente y productivo y haría su vida más divertida? Aunque 40 000 personas mueren cada año. No parece un buen negocio, pero ya lo ha comprado, ya que ese invento es su automóvil. Todo está en su perspectiva.

Segar sugiere que, en lugar de pensar en el ejercicio como una alternativa a su tiempo libre, socializar con amigos o lograr sus objetivos, cambie su perspectiva para que el ejercicio sea una forma de hacer sus deseos realidad.

Motivación intrínseca versus extrínseca

Una de las principales razones por las que las personas comienzan una rutina de ejercicios es perder peso. Este es un factor de motivación extrínseca. La mayoría tiene una idea clara de las razones de salud por las que puede querer comenzar un programa de ejercicios:

- Menor riesgo de enfermedad cardiovascular, hipertensión y diabetes.
- Menor riesgo de depresión, deterioro cognitivo y **demencia**
- Menor riesgo de algunos tipos de cáncer, artritis y **osteoporosis**

Sin embargo, si bien estas razones pueden ser suficientes para que haga ejercicio una o dos veces, son objetivos a largo plazo que no continuarán alimentando su motivación y aumentando su energía mental para hacer ejercicio. En cambio, es importante reconocer los beneficios intrínsecos que experimenta con la mayoría de los tipos de ejercicio.

Las teorías de comportamiento han demostrado que su experiencia inmediata a menudo eclipsará cualquier recompensa futura anticipada. En otras palabras, le resultará difícil hacer algo incómodo si la recompensa que obtiene se experimentará más adelante. Dan Ariely, Ph.D., profesor de psicología y economía del comportamiento en la Universidad de Duke, ha pasado años investigando qué se necesita para comenzar y mantenerse constante en una rutina de ejercicios.

Replantear sus motivadores intrínsecos

Ariely estudió el efecto de la motivación y el rendimiento en el lugar de trabajo y demostró que, tanto en situaciones recreativas como laborales, las personas se

encuentran más motivadas por los valores intrínsecos de lo que se están creando que por los beneficios extrínsecos que pueden experimentar más adelante. En otras palabras, la parte más difícil de comenzar es comenzar.

Durante el proceso de planificación, anticipa cómo puede sentirse, qué puede experimentar y cuánto no desea hacerlo, lo que produce sentimientos negativos. Sin embargo, en el momento inmediato, el ejercicio aumentará la liberación de hormonas que aumentan su estado de ánimo, emociones y motivación.

Un análisis reciente de seis estudios demostró resultados similares en los participantes que valoraron más sus sentimientos internos durante el ejercicio, que los beneficios que podrían experimentar más adelante. Como resultado, durante una actividad, los participantes se preocuparon más por la actividad actual que por el trabajo pasado o futuro.

Los investigadores descubrieron que los incentivos intrínsecos mejoraban la experiencia durante una acción, mientras que los incentivos extrínsecos tenían el mismo valor durante y después de una actividad. Al replantear el ejercicio y darle un mayor valor a la experiencia inmediata de divertirse y disfrutar de la liberación hormonal que reduce el estrés y aumenta el estado de ánimo, se dará cuenta de que el ejercicio se vuelve divertido.

Esta perspectiva alterada fue lo que Segar encontró en sus participantes que disfrutaban de un estilo de vida muy activo. Al poner el ejercicio en su "lista de tareas" diarias y simplemente hacerlo, puede comenzar a experimentar el impulso mental y emocional inmediato que contribuirá en gran medida a aumentar su motivación para continuar.

¿Movimiento o ejercicio?

Por leve que sea, hay una diferencia entre el movimiento y el ejercicio. Ambos se encuentran en una progresión que comienza con el sueño y termina con un ejercicio anaeróbico, o un movimiento intenso que se puede lograr solo por cortos períodos de

tiempo. Su cuerpo está **diseñado para el movimiento** y la actividad. El movimiento es una forma de baja intensidad de sueño o estado estático interrumpido, mientras que el ejercicio es una forma de intensidad moderada o alta. Ambos son necesarios para una buena salud.

Dependiendo de su nivel actual de condición física, una caminata puede ser una forma moderada de ejercicio o puede ser una forma de movimiento de baja intensidad. Ambos son importantes, pero solo usted puede determinar la actividad que es ejercicio y la que es movimiento para su situación individual.

Haga ejercicio diariamente

El ejercicio también es una estrategia rentable y de bajo riesgo para usar en varios desafíos que puede enfrentar durante sus rutinas diarias. El Dr. David Katz, director fundador del Centro de Investigación de Prevención de la Universidad de Yale, comentó sobre la importancia del ejercicio para prevenir enfermedades y ayudarlo a hacerle frente a los desafíos diarios de salud, al decir:

"Cuando se trata de prevenir problemas de salud, el ejercicio es uno de los mejores medicamentos que tenemos".

No tiene que estar bañado en sudor cuando hacer ejercicio para ayudar a aliviar parte del estrés que experimenta cada día. Si bien caminar enérgicamente no es una actividad de ejercicio intenso, es una manera fácil de aumentar el movimiento y la frecuencia cardíaca durante el día. Segar recomienda a las personas ser creativas con su movimiento durante todo el día y dice que:

"Si le gustaba andar en bicicleta cuando era niño, rente una bicicleta y vea si todavía se siente bien. Juegue con sus hijos, tome una clase de baile o incluso simplemente suba las escaleras un par de veces más mientras realiza las tareas del hogar".

Caminar durante el almuerzo, caminar después de la cena y levantarse y moverse al menos cada 10 a 15 minutos en el trabajo son otras formas de incorporar el movimiento

a su día. Se dará cuenta de que mientras más activo esté mejor podrá combatir los problemas de salud física y mental que comúnmente experimenta.

Ansiedad: El ejercicio aumenta la liberación de neurotransmisores estabilizadores del estado de ánimo, como la serotonina y la noradrenalina. Los estudios también demuestran el efecto que el ejercicio tiene sobre el estrés durante y después de hacerlo. A largo plazo, las personas que hacen ejercicio constantemente reportan que experimentan menos estrés y ansiedad.

Siesta del mediodía: El ejercicio mejora la **calidad del sueño** por la noche y reduce la posibilidad de que desee tomar una siesta por la tarde. Brad Cardinal, codirector del programa de psicología del deporte y el ejercicio en la Universidad Estatal de Oregón, dice:

"Los deportistas se duermen más rápido, se despiertan menos a media noche y tienen un riesgo menor de trastornos del sueño.

No estamos seguros de por qué la actividad prepara a su cuerpo para dormir tan bien, pero es probable que sea una combinación de factores, que incluyen reducir la temperatura corporal central, aumentar la hormona melatonina que promueve el sueño y respaldar la necesidad biológica de restaurar los niveles de energía y reparar las células y tejidos cuando duerme".

Impulso sexual: Los entrenamientos regulares le ayudan a aumentar la circulación y a liberar endorfinas en su cuerpo. Esto ayuda a reducir el estrés y aumenta su autoestima que son factores importantes para aumentar su deseo.

Dolor de espalda: Los músculos de apoyo de la parte inferior y superior de la espalda se debilitan si no se trabajan y a medida que envejece. Esto puede provocar dolor de espalda, molestias y problemas para caminar o sentarse. Los ejercicios de

entrenamiento de fuerza que se centran en los músculos abdominales y de la espalda ayudan a reducir este malestar.

Antojos: Los antojos por alimentos y dulces son comunes y puede acabar con ellos fácilmente con una caminata rápida de 15 minutos. Su cerebro necesita dopamina, lo que usted interpreta como antojo por los alimentos. Puede darle a su cerebro dopamina sin aumentar sus niveles de glucosa e insulina con una breve ráfaga de actividad.

Sistema inmunológico: El ejercicio refuerza el sistema inmunológico de forma natural. Otras estrategias de estilo de vida que ayudan a reforzar su sistema inmunológico incluyen no fumar, sueño de calidad durante ocho horas y llevar una alimentación nutricionalmente equilibrada, rica en grasas saludables y baja en carbohidratos netos.

Bochornos: Durante la menopausia y los años previos, el 80 % de las mujeres experimentará bochornos. El ejercicio ayuda a reducir el estrés y la ansiedad, y estos últimos pueden aumentar su sensibilidad a los síntomas y provocar bochornos a una edad más temprana.

Fuentes y Referencias

- [My Heart, Sarcopenia](#)
- [Time Magazine, May 30, 2017](#)
- [BMC Public Health, May 18, 2017](#)
- [SomaFit, Top 10 Reasons People Don't Exercise](#)
- [Smoke Free Women, Five Reasons People Don't Exercise](#)
- [Psychology Today, November 10, 2014](#)
- [Centers for Disease Control and Prevention, How much physical activity do adults need?](#)
- [World Health Organization, Physical Activity and Adults](#)
- [Psychology Today, December 22, 2010](#)
- [American Psychological Association 2011; 42\(11\)](#)
- [Business Insider, December 1, 2016](#)
- [Journal of Personality and Social Psychology 2015; 109\(6\): 968–982](#)
- [CNN May 28, 2013](#)

- [AZ Central, The Effect of Jogging on Neurotransmitters](#)
- [Sports Medicine, 2014;44\(1\):81](#)
- [PLOS|One, May 26, 2010](#)
- [Fox News Health, September 9, 2013](#)
- [Harvard Health Publications, June 15, 2016](#)
- [Women to Women, The Surprising Truth about Hot Flashes](#)