



SALUD

29 mayo, 2024

¿Qué pasa en tu cuerpo cuando dejas de hacer actividad física?

Por [Agenda.Poli](#)

“Una de las secuelas pospandemia es la disminución del ejercicio regular que un número importante de la población hacía, resultando difícil para muchos reanudar los hábitos asociados al ejercicio”, dice experto.

Bien es sabido que realizar actividad física de manera regular es esencial para todas las personas, independientemente de su edad, brindando una serie de beneficios para la salud, ayudando a prevenir enfermedades y mejorando de manera integral la calidad de vida.

Sin embargo, tras la pandemia y en los meses más fríos, una tendencia que se ha instaurado en muchas personas es el abandono o la disminución considerable de la actividad física, decisión que, según comenta Robén Pérez, académico coordinador del Departamento de Morfología y Función de UDLA Sede Vida del Mar, desencadena una serie de transformaciones en el organismo con distintas repercusiones para la salud.

“Una de las secuelas pospandemia es la disminución del ejercicio regular que un número importante de la población hacía, resultando difícil para muchos reanudar sus hábitos asociados al ejercicio. Retomar la actividad física con precaución y gradualidad es fundamental para garantizar una transición segura y exitosa hacia un estilo de vida más activo y saludable, sobre todo si se considera lo que ocurre en el cuerpo de manera progresiva si se deja el ejercicio”, dice el kinesiólogo.

Efectos a una semana de no realizar actividad física

- Disminución de la condición física: la capacidad cardiovascular y resistencia muscular pueden reducirse notablemente, aunque para otros puede pasar desapercibida.
- Baja del metabolismo basal: cantidad de calorías que el cuerpo necesita para mantener sus funciones básicas en reposo. La inactividad puede llevar a su disminución debido a la pérdida de masa muscular, ya que el cuerpo utiliza menos energía, acumulando una cantidad considerable como reserva.

Efectos a dos semanas

- Pérdida adicional de condición física: disminución significativa en la capacidad aeróbica.
- Cambios en la composición corporal: aumento de grasa corporal y disminución en la masa magra (músculos y otros tejidos no grasos).
- Disminución de la resistencia: pérdida de las adaptaciones fisiológicas previas y una posible baja en la eficiencia biomecánica.
- Impacto negativo y cambios en el estado de ánimo: aumenta el riesgo de estrés y ansiedad, ya que el ejercicio libera endorfinas y otros neurotransmisores.
- Modificación en la sensibilidad a la insulina y metabolismo de la glucosa: aumenta el riesgo de desarrollar resistencia a la insulina y diabetes tipo 2 a largo plazo.

Efectos a un mes

- Disminución de la flexibilidad y agilidad: aumenta el riesgo de lesiones si se vuelve a realizar actividad física sin el debido calentamiento y preparación.
- Pérdida significativa de condición física: la capacidad cardiovascular, la fuerza y la resistencia muscular se reducen en gran medida en comparación con la primera y segunda semana.
- Disminución notable de la masa muscular y progresiva acumulación de grasa: debido a la disminución del gasto energético.
- Baja del rendimiento deportivo: la falta de práctica y entrenamiento puede afectar la técnica, la coordinación y la eficiencia en el rendimiento deportivo.
- Impacto negativo en el metabolismo: riesgo de enfermedades crónicas cardiovasculares, como la hipertensión arterial y el colesterol alto.
- Impacto en la salud mental y bienestar emocional: mayor riesgo de depresión y ansiedad.

Efectos a seis meses

- Los efectos anteriores se potencian, impactando significativamente la condición física y emocional: fuerza muscular, resistencia, aumentando la grasa y perdiendo masa magra.
- Disminuye cada vez más la flexibilidad y movilidad, aumentando lesiones del aparato locomotor.
- Impacto negativo en el metabolismo: aumentando el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas, como la diabetes tipo 2, la acumulación de placas de ateroma en las arterias y otras enfermedades cardiovasculares. Evidencia de sobrepeso u obesidad.

Sobre los seis meses, además se atrofian algunos grupos musculares, se produce pérdida de la masa ósea (densidad) y rigidez articular.

Retomar el ejercicio

Sobre qué se puede hacer para retomar la actividad física después de un período prolongado de inactividad, el académico aconseja consultar a un profesional de la salud con experiencia en el área, quien podrá guiar de manera personalizada el proceso. Además, recomienda:

- Comenzar gradualmente con ejercicios de baja intensidad y duración para que el cuerpo se adapte, reduciendo el riesgo de lesiones y mejorando la capacidad de tolerancia al ejercicio.
- Establecer metas realistas, con objetivos claros y medibles para mantener la motivación.
- Incorporar actividades variadas para trabajar diferentes grupos musculares. Combinar ejercicios aeróbicos, de resistencia y flexibilidad para obtener beneficios completos para la salud.
- Prestar atención a cómo se siente el cuerpo durante y después del ejercicio, respetando señales de fatiga, incomodidad o dolor. Si se siente alguna molestia, reducir su intensidad o duración, considerando descansar o modificar la rutina.
- Recuperarse adecuadamente. El descanso y una buena calidad de sueño son fundamentales para permitir la reparación y el crecimiento de los tejidos musculares.

¿Cuál es la cantidad de ejercicio recomendada según la edad?

La Organización Mundial de la Salud recomienda:

Niños menores de 5 años: realizar actividad física varias veces al día, especialmente a través del juego activo y la exploración, promoviendo un desarrollo saludable.

De 5 a 17 años: 60 minutos diarios de actividad física de intensidad moderada a vigorosa (correr, nadar, andar en bicicleta, jugar fútbol, entre otras). Además, se sugiere incorporar ejercicios que mejoren la fuerza muscular y la flexibilidad al menos tres días a la semana.

De 18 a 64 años: al menos 150 minutos de actividad física aeróbica de intensidad moderada a la semana o 75 minutos de actividad física aeróbica de intensidad vigorosa. Se sugiere ejercicios de fortalecimiento muscular al menos dos días a la semana.

65 años o más: se recomienda las mismas indicaciones que el grupo anterior, junto con destacar la importancia de mejorar el equilibrio y la coordinación para prevenir caídas.