

# ¿Por qué es importante hacer ejercicio?

---

Lo más probable es que hayas oído incontables veces que hacer ejercicio es "bueno para ti". Pero ¿sabías que, en el fondo, también te puede ayudar a sentirte bien? Hacer la cantidad adecuada de ejercicio físico puede aumentar tu nivel de energía y hasta ayudarte a mejorar el estado de ánimo.

## Ventajas y efectos beneficiosos del ejercicio físico

Los expertos recomiendan que los adolescentes hagan 60 minutos o más de actividad física de moderada a vigorosa cada día. He aquí algunas de las razones:

- **El ejercicio físico es bueno para todas las partes del cuerpo, incluida la mente.** El ejercicio físico hace que el cuerpo genere sustancias químicas que pueden ayudar a una persona a sentirse bien. El ejercicio físico puede ayudar a las personas a dormir mejor. También puede ayudar a algunas personas que padecen una depresión leve o que tienen baja autoestima. Además, el ejercicio puede dar a la gente una verdadera sensación de logro y orgullo por alcanzar determinadas metas, como batir un récord personal en 100 metros llanos.
- **El ejercicio físico ayuda a la gente a perder peso y reduce el riesgo de desarrollar algunas enfermedades.** El ejercicio físico regular reduce los riesgos de ciertas enfermedades, como obesidad, [diabetes tipo 2](#) e hipertensión. El ejercicio físico puede ayudar a mantener el cuerpo en un [peso saludable](#).
- **El ejercicio ayuda a envejecer bien.** Quizás no te parezca importante ahora, pero tu cuerpo te lo agradecerá más adelante. Por ejemplo, la osteoporosis (un afinamiento de los huesos) puede convertirse en un problema a medida que la gente envejece. El ejercicio físico que te obliga a sostener el peso de tu propio cuerpo (como saltar, [correr](#) o caminar) puede ayudar a fortalecer los huesos.

Las tres partes de una rutina equilibrada de ejercicio físico son las siguientes: los ejercicios aeróbicos, los ejercicios de fuerza y los ejercicios de flexibilidad.

## Ejercicios aeróbicos

Al igual que otros músculos, el corazón disfruta de un buen entrenamiento. Un ejercicio aeróbico es cualquier tipo de ejercicio que haga que el [corazón](#) bombee y lata más fuerte. Si proporcionas a tu corazón y tus pulmones este tipo de entrenamiento con regularidad, se harán más fuertes y serán más eficientes a la hora de llevar oxígeno (en forma de células portadoras de oxígeno) a todas las partes de tu cuerpo.

Si formas parte de un equipo deportivo, lo más probable es que ya estés haciendo 60 minutos o más de ejercicio físico de moderado a vigoroso los días en que entrenas. Algunos de los deportes de equipo que proporcionan un buen entrenamiento aeróbico son , el baloncesto, el [fútbol](#), el lacrosse, el hockey y el remo.

Pero, si no practicas ningún deporte de equipo, no te preocupes; hay muchas formas de hacer ejercicio aeróbico, sea a solas o con tus amigos. Estas formas incluyen montar en bicicleta, correr, nadar, bailar, patinar, jugar al [tenis](#), practicar esquí de fondo, el excursionismo y andar deprisa.

## **Entrenamiento de resistencia**

El corazón no es el único músculo que se beneficia del ejercicio físico regular. Los demás músculos de tu cuerpo también benefician con el ejercicio físico. Cuando usas los músculos, estos se vuelven más fuertes.

Los músculos fuertes también son una ventaja porque sostienen las articulaciones y ayudan a prevenir lesiones. Además, el músculo quema más energía que la grasa cuando estás en reposo, de modo que el desarrollo muscular te ayudará a quemar más calorías y a mantener un peso saludable.

No es necesario que levantes pesas para fortalecer los músculos y los huesos. Los distintos tipos de ejercicios fortalecen distintos tipos grupos musculares, por ejemplo:

- Para fortalecer los brazos, prueba el remo o el esquí de fondo. Las flexiones y las dominadas, presentes en las clases de gimnasia tradicionales, también son buenas para desarrollar los músculos de los brazos.
- Para fortalecer las piernas, prueba andar en bicicleta, remar o patinar. Las sentadillas y los levantamientos de piernas también son buenos para las piernas.

- Para fortalecer el abdomen y el centro del cuerpo, lo mejor es el remo, el yoga o pilates, las planchas y los abdominales.

## **Ejercicios de flexibilidad**

Fortalecer el corazón y los demás músculos no es la única meta importante del ejercicio físico. El ejercicio físico también puede ayudar a mantener la flexibilidad, lo que significa que los músculos y las articulaciones se estiran y se doblan con facilidad.

La flexibilidad también ayuda a mejorar el rendimiento deportivo. Algunas actividades, como la danza y las artes marciales, requieren mucha flexibilidad. Pero una mayor flexibilidad también puede ayudar a las personas a mejorar el rendimiento en otros deportes, como el fútbol o el lacrosse.

Es fácil encontrar deportes y actividades que trabajan la flexibilidad. Las artes marciales (como el karate), el ballet, la gimnasia artística y el yoga son buenas opciones. Hacer estiramientos después de cada entrenamiento también te ayudará a mejorar la flexibilidad.

## **¿Qué es lo más adecuado para mí?**

Uno de los principales motivos por los que la gente abandona un programa de ejercicio físico es la falta de interés: si lo que estás haciendo no es divertido, es difícil que lo sigas haciendo. Lo bueno es que puedes probar muchísimos deportes y actividades diferentes hasta dar con el que te guste más.

A la hora de elegir el ejercicio adecuado para ti, te puede ayudar el hecho de pensar en cómo es tu personalidad para entrenar. Por ejemplo, ¿te gusta hacer ejercicio solo y siguiendo tu propio horario? En caso afirmativo, los deportes como el ciclismo o el esquí sobre tabla o snowboard podrían ser una opción adecuada. ¿O te gusta la motivación compartida y el compañerismo propio de los deportes de equipo? Los deportes escolares, los deportes intramuros, los equipos de clubes y los juegos espontáneos son excelentes formas de mantenerte activo junto con otras personas.

También deberás considerar aspectos puramente prácticos, como si la actividad que has elegido es asequible para tu bolsillo y está disponible en tu zona. (Por

ejemplo, las actividades como la equitación son más difíciles para las personas que viven en la ciudad) También deberías pensar en cuánto tiempo te puedes reservar para hacer deporte.

Es una buena idea hablar con alguien que entienda sobre este tema, como un entrenador o un experto en preparación física que trabaje en un gimnasio. Puede diseñar un programa que sea adecuado para ti y para tu nivel de preparación física.

Los médicos saben que la mayoría de las personas se ven favorecidas con el ejercicio regular, incluso las que tienen minusvalías o afecciones médicas, como el [asma](#). Si tienes un problema de salud o de otro tipo (como el sobrepeso o distar mucho de estar en forma), habla con tu médico antes de empezar cualquier programa de entrenamiento.

Teniendo en cuenta los efectos beneficiosos que aporta el ejercicio físico al corazón, los músculos, las articulaciones y la mente, es fácil saber por qué es inteligente hacer ejercicio. Y lo mejor del ejercicio físico es que nunca es demasiado tarde para empezar. Hasta las cosas más pequeñas cuentan como ejercicio cuando se está empezando, como dar un breve paseo en bicicleta, pasear al perro o pasar el rastrillo por el jardín.