

MANTENIMIENTO Y DESENTRENAMIENTO E INACTIVIDAD



Estos aspectos son parte fundamental tanto de las etapas de entrenamiento de un deportista como de alguien que por motivos de salud y acondicionamiento físico e incluso estética realiza ejercicio. Y es crucial tener en cuenta lo siguiente:

- Hay que considerar la diferencia entre adaptarse, mantenerse o desentrenarse a la hora de retomar o realizar un entrenamiento determinado.
- Se destaca lo crucial de la intensidad, frecuencia y tiempo en que se realiza un ejercicio.

VEAMOS ALGUNAS NOTAS...

Curiel, V

Visita: <http://vitalezza.com>

Escríbenos: vitalezza.nutricion@gmail.com

MC Vianney Curiel Cervantes

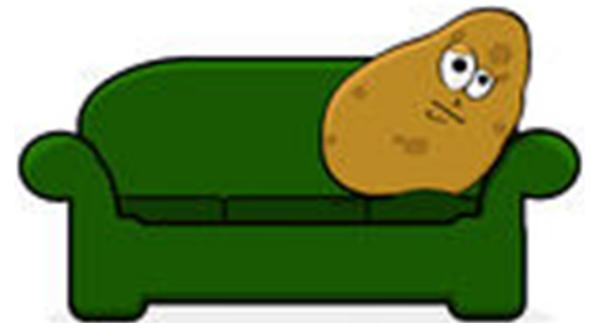
M
A
N
T
E
N
I
M
I
E
N
T
O

- Después de un entrenamiento cardiovascular de 6 veces a la semana, se pueden mantener los efectos si se entrena de 2 a 4 veces semanales, especialmente a una intensidad del 70% o más del VO₂max.
- Cuando se trabaja ligero-moderado no es posible mantener por semanas-meses el incremento en el VO₂max al que se logró adaptar.
- Se puede considerar una reducción substancial de los cambios en el sistema cardiovascular reduciendo 30% o más de la intensidad de trabajo.
- Para mantener la ganancia en fortalecimiento físico hay que mantener la intensidad. 1 ó 2 sesiones a la semana podrían ser suficientes.

- En las primeras 2 semanas de NO realizar ningún tipo de ejercicio hay cambios significativos, como reducción del volumen plasático o cambios en angiogénesis y oxigenación tisular.
- En un período de 2-8 meses hay pérdida casi total de las adaptaciones cardiovasculares propias del entrenamiento de alto nivel aún manteniendo una rutina de trabajo ligero a moderado.
- La fortaleza física se reduce más lento que el trabajo cardiovascular.

INACTIVIDAD

- ❑ A largo plazo hay mayor pérdida de la adaptación y beneficio del ejercicio si se torna una vida sedentaria que si se mantiene una actividad ligera a moderada aunque no haya entrenamiento físico (caminar por desplazamiento, subir escaleras, cargar objetivos, trabajo manual, etc)
- ❑ **Cambios metabólicos:** Riesgo elevado de desarrollar resistencia a insulina, pérdida de proteínas tisulares, balance de nitrógeno negativo, pérdida de densidad ósea.
- ❑ **Fisiológicas:** disminución del volumen plasmático, disminución en la respuesta de contractibilidad musculoesquelética y cardíaca.



CONCLUSIONES

- ✓ Si eres un atleta competitivo el desentrenamiento es FUNDAMENTAL simplemente por salud.
- ✓ Hay que reconsiderar el entrenamiento necesario para ADQUIRIR una capacidad o habilidad o adaptación metabólica o fisiológica o bien para MANTENER lo obtenido.

Lectura técnica básica: Fagard RH, Tipton CM. Physical activity, fitness, and hypertension. In: Bouchard C, Shephard RJ, Stephens T, editors. *Physical activity, fitness, and health: international proceedings and consensus statement*. Champaign, IL: Human Kinetics, 1994:633–655.