

SANTIAGO

Derriban los mitos de la actividad física

26/10/2011

A través de una clase magistral realizada en el Auditorio de Duoc UC Sede Maipú, los alumnos pudieron conocer en detalle la realidad en torno a una serie de creencias populares sobre la práctica de la actividad física.



Suscríbete a nuestros boletines y recibe las noticias más importantes del mundo universitario y síguenos en Twitter:

@UniversiaChile. Creencias populares relacionadas con la actividad física, como el aumento de peso corporal luego de haber ingerido grandes cantidades de alimentos; que la sudoración excesiva permite bajar de peso o que la ingesta de carbohidratos

antes del ejercicio aumenta la fuerza, fueron aclarados en la clase magistral “Derribando los mitos de la actividad física” realizada en Duoc UC Sede Maipú.

Durante la actividad, Roberto Barrera, profesor de educación física y magíster en Ciencias de la Actividad Física, aclaró a los alumnos de Fisioterapia Deportiva y Preparador Físico una serie de mitos en torno a la actividad física y a la práctica deportiva en general.

En la ocasión, el especialista señaló que “estos mitos han sido influenciados –en parte- por los medios de comunicación, además de comentarios empíricos en torno diferentes ambientes deportivos o gimnasios”.

Barrera agregó que a estas variantes, se suman la existencia de profesores y entrenadores no especializados; la ausencia de información actualizada o la falta de conocimientos específicos sobre algunos ejercicios destinados a mejorar la condición física. “Todos estos factores han contribuido a la creación de mitos que condicionan la buena práctica del ejercicio físico”, afirmó.

Por ello, el especialista llamó a “mantenerse actualizado en el ámbito de la ciencia y el deporte, aprender a diferenciar la realidad y los contextos de investigación provenientes del exterior, pues cada caso es un caso y debe ser analizado en sí mismo”, dijo.

Mitos comunes sobre la actividad física

Durante la clase, el especialista analizó una serie de creencias en torno a la actividad física que

refutó o aclaró dando una explicación detallada a cada uno.

- 1. El mito de que cualquier ejercicio físico o deporte es adecuado para la salud.** La realización de cualquier ejercicio sin indicar o conocer con precisión el volumen e intensidad de dicha práctica puede ser inclusive riesgoso
- 2. El mito de que sudar abundantemente es adecuado para perder peso.** Y en clara asociación, el mito de la sauna es adecuada para adelgazar. Muchas personas creen que entre más se suda más grasa se elimina, para ello utilizan fajas, ropa gruesa en condiciones ambientales o simplemente acuden a la sauna.
- 3. El mito de que las agujetas (dolor muscular) desaparecen tomando bicarbonatos o agua con azúcar.** Cuando una persona realiza ejercicio físico tras haber estado carente de este, se producen microrupturas en la unión músculotendinosa, denominado coloquialmente agujetas o doms. Se cree que se producen por los cristales de lactato y por ello se ingiere azúcar con agua y bicarbonatos sin darse cuenta que esto ni alivia el dolor ni hace nada.
- 4. El mito de la puntada en las costillas.** Cuando se realiza una práctica deportiva, en ocasiones puede producirse un dolor agudo en el costado derecho, en las costillas. Se cree que este es aliviado bebiendo agua antes o durante el ejercicio; sin embargo, este dolor se debe a otras múltiples causas.
- 5. El mito de la pérdida localizada de tejido adiposo.** Centrado en la pérdida de grasa abdominal con la realización de ejercicios abdominales. Es absolutamente imposible conseguir una pérdida localizada de grasa, ya que el lugar desde el cual provienen los ácidos grasos como combustible durante el ejercicio depende de factores genéticos, morfológicos, hormonales, etc.
- 6. Mito que el ejercicio da hambre luego de realizarlo.** Se cree que después de hacer ejercicio se produce un aumento de apetito y por ello muchas personas que hacen dieta no hacen ejercicio para luego no pasar tanta hambre.
- 7. El mito del consumo de proteínas comerciales para aumentar la masa muscular.** Personas que realizan ejercicio físico, especialmente culturistas, caen en la moda de tomar grandes dosis de proteínas en forma de suplementos es imprescindible para aumentar la masa muscular. La masa muscular depende de dos factores principales:
 - **Extrínsecos:** basados en una dieta y trabajo adecuado.
 - **Intrínsecos:** referido a factores morfológicos, hormonales, etc.Así, el tamaño muscular depende del entrenamiento y de las características genéticas del individuo.
- 8. El mito que consumir azúcar antes del ejercicio aumenta el rendimiento.** El consumo de azúcares es asociado en la actualidad en personas sedentarias y deportistas ocasionales e

incluso deportistas asiduos a un aumento del rendimiento, este consumo de bebidas azucaradas en los 30 min. Previos al ejercicio tiene un claro efecto de hipoglucémico, que provoca la fatiga.

9. El mito de que la aplicación de cremas con efecto termofénico es adecuado para el calentamiento muscular. Esta práctica está especialmente extendida entre futbolistas u otros deportes, y entre entrenadores poco formados. La aplicación de estas cremas supone un aumento de la temperatura de la zona aplicada, pero no del músculo.

10. El mito de los abdominales inferiores versus abdominales superiores. A la hora de organizar el trabajo de la musculatura abdominal, se han entendido que había que hacer dos tipos de ejercicios específicos para cada zona como la flexión de tronco para el desarrollo de la porción superior y la flexión de la cadera para el desarrollo de la porción inferior. Este mito ha sido fuertemente divulgado por los medios de comunicación, debido a la continua aparición de aparatos métodos reductores.

11. Mito del agua bien Fría para contrarrestar el calor. Todos hemos deseado después de un ejercicio extenuante la necesidad de agua fría para contrarrestar el calor Sin embargo, el agua muy fría aumenta aun más la temperatura central de nuestro Cuerpo.

Edición: *Universia* / RR

Fuente: Duoc UC