



Por **Guille Velez**
Colaboradora: Julieta Méndez.

Ejercitarse es bueno, pero...

No da igual entrenar por cuenta propia, que hacerlo bajo la **supervisión** de un profesional capacitado

El **6% de las muertes del planeta** se producen por falta de actividad física. De hecho, la Organización Mundial de la Salud (OMS) estima que el **sedentarismo** provoca en el mundo más de **3.2 millones de muertes al año**. En un contexto tan crítico como éste, escuchamos casi diario a especialistas recomendar a la población la práctica regular de ejercicio físico.

La prestigiosa Clínica Mayo, de Estados Unidos, menciona como los principales beneficios del ejercicio regular lo siguiente: ayuda a controlar el peso, combate enfermedades, mejora el estado de ánimo, aumenta la energía, promueve un mejor sueño, aumenta el entusiasmo de la vida sexual, puede ser divertido y buena una actividad social.

En los últimos meses, en **Mercado Fitness** publicamos numerosos artículos que resumen el impacto positivo del ejercicio en la función inmunológica, también sobre cómo reduce la susceptibilidad a afecciones del sistema respiratorio e, incluso, cómo se asocia con factores protectores contra el COVID-19 y reduce la mortalidad en quienes padecen el virus.

A la luz de toda esta información, podemos decir que existe consenso: **hacer ejercicio es bueno**. Pero, ¿da igual que una persona -especialmente una sedentaria- elija ejercitarse en su casa siguiendo un video de Youtube o en un parque por su cuenta, a que inicie un programa de ejercitación con el asesoramiento y supervisión de un profesional en la materia?

Ésta fue la pregunta que nos hicimos después de escuchar repetidamente a Gobiernos de distintos países promover el ejercicio –a tono con la recomendación de la OMS- al mismo tiempo que restringen la circulación de personas, limitan el uso de espacios públicos y, como frutilla de la torta, mantienen cerrados los centros de acondicionamiento físico.

Existen sobradas evidencias científicas de que no, no da igual hacer ejercicio por tu cuenta que hacerlo con asesoramiento profesional. Así lo demuestran varios estudios –algunos de los cuales mencionaremos en este artículo- que compararon los resultados obtenidos por personas que se ejercitan por su cuenta con los de otras que lo hacen de manera guiada.

Un poco de evidencia

Un estudio publicado en 2014 en el **Journal of the Strength and Conditioning Research** asegura los usuarios de gimnasios que realizan un programa de entrenamiento controlado periódicamente por un entrenador pueden llegar a aumentar su masa corporal magra aún más que aquellos que se ejercitan por sí solos.

El equipo científico- dirigido por el **Doctor Thomas W. Storer** de la Universidad de California, Estados Unidos- evaluó la eficacia del método de entrenamiento dirigido por entrenadores personales del gimnasio **Equinox Fitness Club** para aumentar la masa corporal magra, y analizó la *performance* de sus socios.

Si bien los investigadores desconocían la intensidad del entrenamiento, “es posible, si no probable, que (los que realizaron el programa) entrenaron con mayor intensidad general y, por lo tanto, tuvieron tasas metabólicas más altas que los sujetos auto-dirigidos, contribuyendo así a una mayor utilización de grasas”, aseguró el estudio.

“Los aumentos significativos en la masa corporal magra son más probables cuando los socios hacen ejercicio bajo supervisión. También, las mejoras en la fuerza y la potencia muscular, además algunas medidas de la función aeróbica tienden a mejorar aún más cuando los socios se someten al entrenamiento personal en lugar de hacerlo ellos mismos”, concluyó.

Por otro lado, hay un estudio publicado en 2016 en la revista científica **MedCrave** que se centró en determinar la efectividad a nivel de resistencia muscular y parámetros cardiovasculares de un programa de entrenamiento supervisado durante cinco meses en comparación con otro plan de actividad sin guía alguna.

La muestra estaba compuesta por individuos que eran sedentarios. El estudio fue dirigido por el **Doctor Curtis Fennell** de la **Universidad de Kent**, Estados Unidos. Como conclusión, los datos recopilados indicaron que la participación en este programa conducido provocó un aumento de la resistencia muscular a la hora de realizar flexiones de brazos y abdominales.

Mientras que, a su vez, este estudio demostró que el entrenamiento sin supervisión produjo una disminución de la resistencia e incluso observó un aumento de la frecuencia cardíaca en reposo de los individuos auto-dirigidos. Este trabajo termina sugiriendo a las personas sedentarias ejercitarse con seguimiento profesional para mejorar su condición física general.

Asimismo, “los datos de resistencia muscular indican que, en una persona supervisada, el programa de ejercicios es más efectivo para mejorar este parámetro (...). A lo largo del mismo, estos participantes aumentaron tanto el número de flexiones y de abdominales que pudieron clasificar como excelentes”, según los índices usados en el análisis.

En contraste, entre los individuos no guiados por un entrenador se observó una disminución del nivel de actividad física y un retorno de las ganancias de resistencia muscular a los niveles iniciales. “Esto puede deberse a la falta de un cambio de comportamiento para hacer ejercicio de forma independiente después de cinco meses”, explica Fennell.

“Sin embargo, aunque los participantes no pudieron cumplir las recomendaciones de ejercicio mínimo por sí solos, sí demostraron una actitud para continuar haciendo actividad física. Esto indica un movimiento positivo que puede conducir a un aumento continuo de la autoeficacia para el entrenamiento”, finaliza el Dr. Fennell.

En cuanto a las personas que tienen alguna condición de base o bien que hayan pasado por alguna enfermedad grave, el ejercicio supervisado por un profesional está más recomendado aún que en individuos con una salud “promedio”, ya que puede brindarle mayores beneficios según sus necesidades.

Así lo indica un estudio publicado en 2013 en **Science Direct**, cuya autora es la **Dra. Barbara Cristina Brocki** de la **Universidad de Örebro**, Suecia. Su equipo evaluó los efectos del entrenamiento supervisado sobre la calidad de vida en pacientes que fueron operados de cáncer de pulmón.

Por un lado, un grupo de 41 pacientes que habían sido sometidos a una cirugía participaron en sesiones guiadas de una hora semanal durante diez semanas. Mientras que a un segundo grupo de 37 participantes que pasaron por la misma operación se les pidió ejercitarse por cuenta propia.

Como resultado, los investigadores encontraron que, si bien la calidad de vida de ambos grupos se mantuvo igual en una comparación entre ellos, sí hubo en el primer grupo una mejora en el dominio del dolor corporal a cuatro meses de haber pasado por una intervención quirúrgica a causa de un cáncer pulmonar.

Por último, hay una línea de estudios que se centra en lo importante que es para los adultos mayores entrenar con la guía de un profesional. **André Lacroix**, alumno de la **Universidad de Potsdam, Alemania**, compiló en una tesis publicada en la **Biblioteca Nacional de Medicina** en 2017 varios *papers* científicos a modo de revisión sobre el tema.

Con toda la información recabada, el tesista concluyó que la *performance* de este grupo etario durante el entrenamiento supervisado de resistencia y equilibrio es superior a la de aquellos adultos mayores que se ejercitan solos, sin asesoramiento, a la vez que los primeros demuestran también una mejora en la fuerza muscular.

Si bien “debido al pequeño número de estudios disponibles no fue posible establecer una relación clara con respecto al impacto de la supervisión, los efectos positivos de la instrucción supervisada son particularmente prominentes en comparación con los programas de entrenamiento no guiados”, añade Lacroix.

Otra investigación que se refiere al efecto de los programas supervisados de entrenamiento de fuerza y equilibrio en adultos mayores, indica una mejora en estos aspectos. El autor de este trabajo es el profesor **Urs Granacher**, también de la Universidad de Potsdam, y fue publicado en 2016 en la revista **PubMed**.

“Doce semanas de entrenamiento supervisado de fuerza y equilibrio demostraron ser seguros- es decir, sin lesiones relacionadas con el ejercicio-. (Además), los déficits de equilibrio y potencia muscular de las extremidades inferiores pueden mitigarse con este programa en adultos mayores sanos”, indica el profesor Granacher.

A su vez, el estudio concluye que este plan de entrenamiento “fue eficaz y resultó en mejoras significativas en los factores intrínsecos de riesgo de caída (es decir, equilibrio estático y equilibrio dinámico)”, y que “las variables de equilibrio y potencia fueron sólidas, y se mantuvieron por encima de los valores iniciales”.

La opinión de los expertos

Mercado Fitness consultó a reconocidos expertos y a continuación compartimos un resumen de los conceptos más importantes que aportaron sobre este tema.



JORGE GONZÁLEZ GUEDES

Preparador físico de los Seleccionados Nacionales de Esquí Náutico, Natación, Wakeboard y Escalada Deportiva. Becario del Ministerio de Deportes y del ENARD.

Entrenar con un profesional siempre es mejor, fundamentalmente para que éste vea detalles que están más allá de cumplir con una rutina específica. Los beneficios de hacerlo de manera guiada son que te permite moverte bien, enfocarte en los objetivos, cumplir etapas del entrenamiento progresivo, y con una intensidad adecuada.

La gente que entrena sola suele hacer series y repeticiones, pero pone poca atención a la técnica. Para prevenir lesiones, en su caso deberían cumplir con pautas tradicionales de preparación para el movimiento- es decir, entrar en calor-, tener en cuenta los principios de progresividad- de menos a más-, y recordar detalles de la práctica.

Sin embargo, como ninguna persona tiene el criterio de un docente que se ha formado por muchos años, es riesgoso tanto para los jóvenes como para los adultos entrenar solos ya que pueden pasarse en la intensidad o perder la atención a las pautas técnicas. Recomendando que lo hagan con un profesional.

A los que hoy cumplen con la tarea docente les aconsejo ser consecuentes con las pautas básicas del entrenamiento, y al menos tratar de asistir con lo básico a las personas que los rodean. Eso hará que quienes estén interesados en mejorar su salud sigan entrenando.



ALEJANDRO BERTORELLO

Profesor de Educación Física. Licenciado en Actividad Física y Deporte. Actualmente cursando la Maestría en Formación y Desarrollo del Deporte.

Considero que cuando el profesor está debidamente capacitado, **la actividad física supervisada es mucho mejor** y, además, la persona que te contrata tiene un respaldo de que lo que va a recibir está más cercano al ámbito del conocimiento científico.

Yo puedo ser joven, puedo hacer deporte e ir al gimnasio, un profesor o instructor me puede dar una rutina equivocada y generarme un daño. Como poder, se puede entrenar por cuenta

propia, pero el resultado a la vista es que **la persona mejora cuando la acompaña un profesional capacitado**.

Entrenar solo, sin grandes conocimientos, sin haber hecho actividad física hace mucho, y por ahí sin medir el esfuerzo, puede ser contraproducente, sobre todo si hay una patología de base. Puede generarse desde un mal apoyo plantar, hasta un problema cardiovascular.

En el caso de quienes no puedan acceder a un entrenamiento guiado, les recomiendo leer manuales o infografías de referentes de la salud sobre las precauciones y el tipo de actividad para cada situación, o también acercarse a su municipio y acceder a los programas gratuitos que se ofrecen.

Tenemos que luchar para que toda la sociedad haga actividad física, que cada uno encuentre lo que más placer le genere y pueda hacer, y que esté al alcance de sus posibilidades económicas. Tanto en el ámbito privado y público, hay que ayudar a que la gente se ejercite.



RICARDO TAGLE

Director de entrenamiento. Fundador de The Human Lab Chile.

La visión que te puede entregar una persona que tiene conocimientos, bagaje y cultura desde el punto de vista anatómico, fisiológico y metabólico puede ser no solamente importante, sino que es básica y fundamental para ir modificando según criterios técnicos apropiados la estrategia de entrenamiento que tú puedas tener.

Por otro lado, yo impulso la autonomía de mis alumnos que entrenan de forma personalizada. En algún instante debiesen empezar a ser más independientes, en términos motrices, de la persona que tienen enfrente. La dependencia que se genera con el instructor no creo que sea un beneficio que le otorguemos al cliente.

Deberíamos abogar por la autonomía motriz. Ahora, esto requiere tiempo dedicado a entrenar con un profesor. Requiere de un proceso de aprendizaje por parte del alumno: ponerse en las manos de una persona que posea el conocimiento y la experiencia, y que sea capaz de cambiar tu entrenamiento, pero no anclarte de forma dependiente.

El problema está en que el arte y la ciencia de entrenarse conllevan múltiples variables. No es solamente tomar una rutina y hacer ejercicio porque sí. Cada estímulo lleva a un camino anatómico, fisiológico, metabólico distinto. Por lo tanto, todo programa debe ser guiado e individualizado, llevado al contexto del alumno.

A la hora de ejercitarse solo, puedes ser consciente de tus movimientos, pero si no tienes una estrategia clara, puedes llegar a un lugar absolutamente contrario al que querías. Muchas veces, la gente quiere algo, pero necesita otra cosa. Con un profesional, podrás esclarecer tus propósitos u objetivos del entrenamiento.



ARIEL COUCEIRO

Especialista en entrenamiento. Fundador de Corpo São Entrenamiento Inteligente.

Entrenar con un profesional preparado en el tema es mucho mejor que hacerlo por cuenta propia, ya que éste debe conocer los distintos compo-

nentes de la carga de entrenamiento, cuál sería la mejor intensidad, cantidad de series o repeticiones, y ejercicios más adecuados para lograr los distintos objetivos de la persona en particular.

Ahora bien, hay que distinguir entre incrementar la actividad física diaria no sistemática (caminar, subir escaleras, realizar tareas de limpieza en la casa, etc.)- que se inscribe dentro del NEAT (*non-exercise activity thermogenesis*)-, de pretender abocarse a un entrenamiento con objetivos concretos.

Obviamente, si una persona decide hacer esto último sin supervisión y no tiene los conocimientos para hacerlo, es probable que, en algunos casos, no logre los objetivos deseados, y es posible que, además, incurra en otras problemáticas como lesiones físicas.

Un entrenamiento inteligente se basa en un diagnóstico previo de las posibilidades del individuo, y contar con los recursos suficientes para una adecuada prescripción. Por lo tanto, un entrenador debería conocer los fundamentos de la anatomía funcional y la fisiología.

Además, debería saber los conceptos y leyes fundamentales del entrenamiento, de las prescripciones de carga, volúmenes, e intensidades, cómo llevar esto a la práctica, y cuáles serían las formas de resolver aquellos problemas que surjan del diagnóstico de los individuos.



DARÍO CAPPÀ

Magister en Fisiología del Ejercicio (Memorial University); y Magister en Entrenamiento (Universidad de Barcelona).

Entrenar con un coach es determinante. No hay un solo ejemplo de deportistas de alto rendimiento que entrenen solos. En el caso de aquellos que no lo son, corren el riesgo de realizar ejercicio de forma inocua porque ignoran cuáles son las variables que se deben mejorar para alcanzar el objetivo que se tenga.

Como beneficio de entrenar bajo supervisión, en las personas que nunca hicieron ejercicio hay todo un proceso de aprendizaje que puede ser efectivo o inocuo dependiendo de la calidad del entrenador. Mientras que los peligros son muchos, el más simple es la posibilidad de aumentar peligrosamente la presión arterial sin saberlo.

El entrenamiento virtual tampoco se compara con el supervisado de forma presencial. Si bien se puede ver al sujeto haciendo ejercicio, esto se logra solo desde un ángulo, y es imposible aplicar las correcciones específicas. Si la clase virtual, además, es grupal, el problema se potencia.

La presencialidad puede ser mejor porque se conoce al individuo, se observa toda la gama de movimientos, se perciben sus gestos, y se pueden analizar estrategias para corregirlos.

En general, si una persona es sana y hace ejercicios sin el control de un profesional, no va a tener problemas. Si alcanza o no sus objetivos, es otro tema. Pero cuando se tiene una patología que no es detectada a simple vista, o cuando se trata de un adulto mayor, contar con un profesional es esencial.



JORGE ROIG

Doctor en ciencias del ejercicio.

Es preferible que una persona, en vez de entrenar sola, sea orientada por un profesional que tiene métodos, recursos, y que haya estudiado sobre cuestiones como la anatomía, la fisiología, la didáctica, la pedagogía, etcétera, que le van a dar muchos más recursos e idoneidad para desempeñarse.

En cuanto al entrenamiento guiado realizado desde casa, no tiene nada que ver con lo presencial. Las plataformas no permiten conectar con la persona, ver si está haciendo lo correcto, si su postura es incorrecta, si además tiene alguna patología... Ni siquiera permiten hacer diagnósticos para definir qué puede o no recibir como ejercitación.

Cuando estoy en contacto con el alumno, lo estoy corrigiendo al milímetro, en los gestos, en la ejecución correcta... En cambio, en la virtualidad, no tengo un control de proximidad para ver la evolución, estancamiento o involución en el desarrollo físico del individuo.

Otra cuestión es la oferta gratuita de entrenamientos en Internet. No recomiendo caer en ellos, porque los que los dictan podrían no tener conocimientos básicos de lo que le pasa en el cuerpo a la persona, entonces es muy riesgoso. Ahora, si quien los dirige tiene reconocimiento, trayectoria o avales de suficiencia profesional, pueden llegar a ser válidos.

Es imprescindible que la gente busque una ayuda para entrenar de forma personalizada, si tiene la posibilidad de pagarla. Es siempre mejor acudir a un profesional idóneo para que conduzca el entrenamiento antes de que la persona lo haga de manera improvisada.



SERGIO WILDE

Titular de la cátedra de Entrenamiento y Evaluación de Capacidades Psicomotoras en la Facultad de Educación Física de la Universidad Nacional de Tucumán.

Es preferible entrenar con alguien que fue formado para ello. Si bien dentro de los profesores de educación física, entrenadores... hay profesionales que son excelentes, otros regulares, y algunos malos, inclusive el "peor" de ellos puede llevarte por mejor camino que si no cuentas con ningún tipo de supervisión.

Una persona que hace actividad física es mejor que la haga con un profesional, pero lo ideal es que elija uno bueno, que reconozca cuáles son los factores de adhesión, las actividades que hacen que un individuo permanezca dentro de un programa de entrenamiento físico.

Sin embargo, hoy se prescribe poco teniendo en cuenta esto. Si haces un análisis de la gente de a pie, muy pocos realizan actividad física de manera sistemática; es por esto que tenemos que reformular los programas de entrenamiento. Sin movimiento perdemos la salud y nuestra relación con el medio ambiente.

Ante la disyuntiva de hacer actividad física solo o no hacer nada por no poder pagar un asesoramiento, es preferible hacerla de cualquier modo, aunque sea con desconocimiento. ■