



SALUD

Hay buenas razones para no hacer ejercicio

ESTUDIO Hay factores químicos y biológicos que pueden explicarlo.

Shirley S. Wang. WSJ

En lo referente al ejercicio hay dos bandos que separan a los mortales: los que sienten pasión por trabajar su cuerpo y los que consideran que el deporte es una tortura. Los científicos estudian los procesos del organismo para entender qué hay detrás de las actitudes hacia el ejercicio, factores que expliquen por qué algunas personas disfrutan de la actividad física y otras no.

Hasta ahora hay una conclusión: la manera de interpretar las sensaciones corporales durante y después del ejercicio desempeña un papel fundamental a la hora de disfrutar. Según investigadores de la Universidad de Iowa, la capacidad física de muchas personas podría ser muy inferior de lo que se piensa y con frecuencia rebasan sus límites sin ser conscientes. En el caso de las personas sedentarias, algo tan sencillo como preparar la cena ya puede suponer una experiencia agotadora.

Desde los ciudadanos que manejan con destreza el mando a distancia a los atletas, todo el mundo tiene capacidad física para el esfuerzo, que depende de factores genéticos como la capacidad pulmonar o el transporte de oxígeno. Muchas personas sedentarias se extralimitan en ritmo o en intensidad cuando empiezan a practicar ejercicio, lo que hace que acaben detestando la actividad o que se rindan.

Todo gira en torno a lo que se conoce como *umbral ventilatorio*. Cuando la gente respira, expulsa una cantidad de dióxido de carbono por lo general igual a la cantidad de oxígeno que se inspira. Pero



Dreamstime

Hay personas que creen que hacer deporte es una tortura.

cuando se supera ese límite, la exhalación de dióxido de carbono comienza a superar a la entrada de oxígeno, una señal de que los músculos tienen más nivel de ácido, algo nocivo para el organismo.

Panteleimon Ekkekakis, profesor en Iowa, afirma que con el uso de técnicas como escuchar música, la gente puede llegar a sentirse bien incluso cuando supera su límite de respiración. Y, aunque ese umbral y la capacidad máxima pueden incrementarse gradualmente, los aficionados han de acumular suficientes experiencias positivas para decidir practicar ejercicio de forma habitual. Según **Ekkekakis**, algunas mujeres sedentarias pueden

incluso alcanzar su capacidad máxima lavando platos o cocinando. Caminar resultaría un sobreesfuerzo para ellas.

Los investigadores han encontrado varios factores psicológicos y trucos cognitivos que pueden ayudar a incrementar la motivación. Los tres que parecen fundamentales son hasta qué punto una persona se siente capaz, si tiene la sensación de que puede elegir hasta dónde llegar y si la actividad fomenta las relaciones sociales.

Sharon Wienbar, empresaria de capital riesgo, se aficionó a remar a los 48 años. "Es como si se me encendiera una chispa. Ahora es parte de mí". Aunque de niña no destacaba por su facilidad para la gimnasia, ahora le encanta la sensación de ponerse al límite. "Tengo una forma física mucho mejor que hace 10 años".

Hay personas sedentarias para las que caminar puede resultar un sobreesfuerzo