

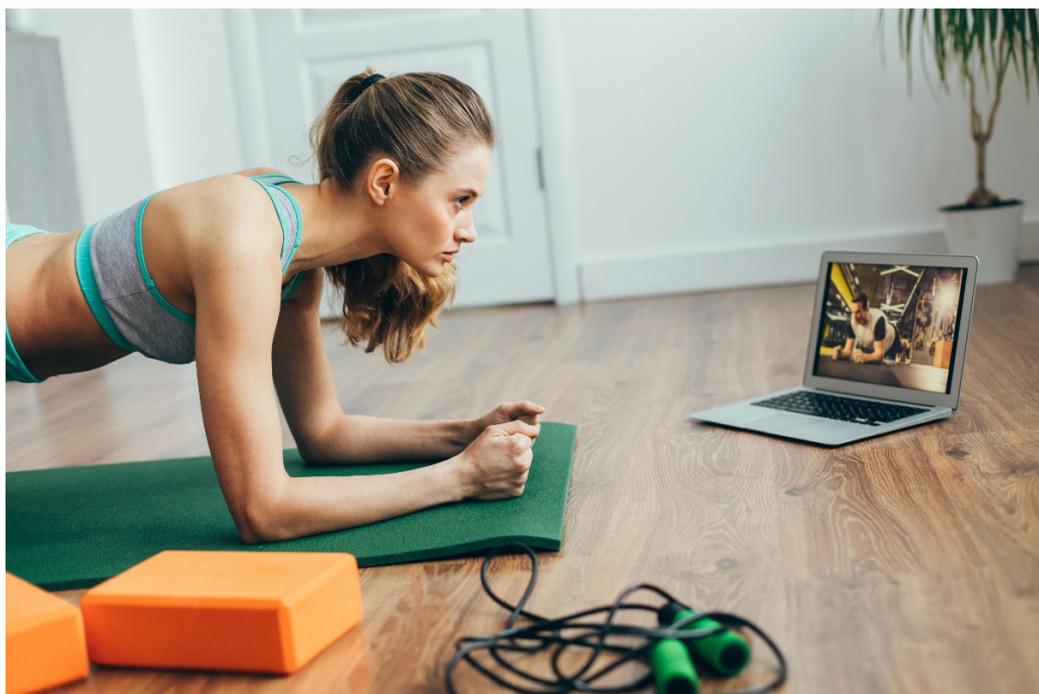
HELIOS PAREJA, INVESTIGADOR DE LA UNIVERSIDAD EUROPEA

“Durante el confinamiento han crecido los pseudogurús del deporte sin especialización”

El confinamiento supuso que muchas personas dejaran de hacer ejercicio casi por completo. Otras, sin embargo, buscaron nuevas formas de realizarlo. Este experto en actividad física y deporte explica qué debemos tener en cuenta si queremos entrenar en casa, junto a los pros y contras de este tipo de práctica.

Verónica Fuentes

10/8/2020 08:00 CEST



Hoy contamos con gran variedad de plataformas y soportes para ver vídeos de entrenadores (cualificados o no) y seguirlos desde cualquier lugar. / Adobe Stock

Ante la obligada restricción de la **actividad física** durante el **estado de alarma**, muchas personas modificaron su forma de hacer deporte con **entrenamientos *online*** desde casa. ¿Se afianzarán estos nuevos formatos o cuando el **miedo al contagio** pase todo volverá a ser presencial?

Helios Pareja, profesor e investigador de la Facultad de Ciencias de la

Actividad Física y el Deporte de la [Universidad Europea](#), ha analizado los riesgos para la salud que conlleva una reducción drástica del **ejercicio** debido al **confinamiento** y cómo realizarlo puede ayudar en momentos difíciles.

¿La pandemia por COVID-19 ha provocado un verdadero auge del deporte en casa?

Teniendo en cuenta que las alternativas a practicar ejercicio en casa son hacerlo al aire libre –donde ahora las altas temperaturas son incompatibles con gran cantidad de deportes en un amplio abanico horario– o en el gimnasio –con su reducido aforo actual y el posible miedo de infección de muchos usuarios–, puede que esta modalidad nos acompañe durante al menos unos meses más.

¿Se pueden alcanzar los mismos objetivos en este tipo de modalidad?

“Un gran problema a la hora de realizar ejercicio en casa es elegir una fuente o guía fiable que, además de motivar, tenga suficientes conocimientos para que el entrenamiento sea eficaz y seguro”

La práctica de ejercicio puede llevarse a cabo con distintos propósitos. Además del estético o saludable, es un potente socializador y catártico. Podemos adaptar la mayoría de protocolos de entrenamiento que persiguen adelgazar, tonificar o incrementar la masa muscular para seguir realizándolos en casa sin apenas limitaciones técnicas o funcionales.

Sin embargo, los objetivos sociales y psicológicos pueden ser más difíciles de adaptar. Un caso aparte es el entrenamiento con fines deportivos o de rendimiento, ya que requiere una infraestructura y unos espacios que hacen que sea muy complicado adaptarlo al entorno habitual del hogar.

¿Cuáles son los beneficios y perjuicios del deporte en casa?

Normalmente los entrenadores de gimnasios y club de *runners* son

profesionales cualificados (licenciados en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte), por lo que podemos entrenar con eficacia y seguridad. Un importante problema a la hora de realizar ejercicio en casa es elegir una fuente o guía fiable de información que, además de motivar, tenga suficientes conocimientos para que el entrenamiento sea eficaz y seguro para la salud.

Durante el confinamiento han crecido los pseudogurús del entrenamiento, sin especialización y apenas conocimientos, que han conseguido llegar a un importante grueso de la población gracias a su cuidada estética, carisma y gratuidad. Igual que asumimos y exigimos un médico acreditado cuando acudimos al hospital, deberíamos hacer lo propio cuando buscamos mejorar nuestra salud o estética a través de entrenadores o educadores físico deportivos acreditados.



El investigador Helios Pareja, en el campus de la Universidad Europea. / U. E.

El encierro también animó a algunas personas a comenzar con el deporte. ¿Cómo pudo ayudar la práctica de actividad física en situaciones tan complicadas?

Uno de los motivos más frecuentes para no practicar ejercicio es la falta de tiempo. Durante el confinamiento, muchas personas encontraron un periodo extra que decidieron emplear en esta tarea. El ejercicio físico tiene múltiples beneficios biológicos que mejoran el estado psicológico de la persona que lo practica siguiendo ciertas pautas de intensidad, volumen y tipo de ejercicio.

El músculo, cuando es sometido a contracciones repetidas, es capaz de estimular ciertas sustancias que son liberadas a la sangre por la que viajan hasta órganos como el cerebro, donde modulan numerosas acciones neurotróficas. De hecho, la práctica de ejercicio se ha relacionado con la prevención de distintas alteraciones psicológicas y psiquiátricas como la ansiedad, depresión y trastornos del ánimo.

“Concienciarse de que practicar ejercicio no es solo ocio, sino una práctica de salud, ayudará a mantener la conexión durante la vuelta a la normalidad en la que la vorágine nos llevará de nuevo a menospreciar su importancia”

¿La adherencia es mayor o menor en casa que con clases o entrenamientos presenciales?

La presencialidad siempre se ha asociado con una mayor adherencia mientras que la autogestión de un tiempo que erróneamente consideramos de ocio, suele llevar a una mayor tasa de abandono. Concienciarse de que practicar ejercicio físico no es (solo) ocio, sino una práctica de salud, ayudará a mantener la conexión durante la vuelta a la normalidad en la que la vorágine de tareas nos llevará de nuevo a menospreciar su importancia o necesidad.

En los años 90 la gente compraba vídeos de ejercicios para hacerlos en casa. ¿Cómo han cambiado los formatos desde entonces? ¿Ahora somos

más propensos a usar pantallas para todo?

En la actualidad contamos con una amplia variedad de plataformas y soportes desde los cuales podemos ver vídeos de entrenadores (cualificados o no) y seguirlos desde cualquier lugar. El acceso a estos vídeos se ha democratizado para los usuarios, pero también para los entrenadores, con la consecuente publicación de contenido poco (o nada) filtrado que nos puede llevar a seguir indicaciones que pongan en riesgo nuestra salud.

Qué debemos tener en cuenta si queremos entrenar en casa

- Seleccionar de forma responsable la **fuentes de información** sobre la que basamos nuestro entrenamiento. Hay que priorizar siempre a los entrenadores acreditados (con licenciatura en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte).
- Elegir el **tipo de ejercicio** que nos guste. Esto ayudará a mantener la adherencia durante más tiempo. La efectividad a corto plazo sirve de poco si no nos motiva el ejercicio que realizamos.
- Controlar la **intensidad del entrenamiento** con pulsómetros, pulseras de actividad u otros dispositivos.
- **Evitar correr largas distancias dentro de casa**. El objetivo es evitar alteraciones en el patrón de la marcha que incrementen el riesgo de lesiones.
- Hacer ejercicio en casa no es sinónimo de montarse un **gimnasio dentro**. Podemos entrenar para cualquier objetivo sin tener que adquirir aparatos. Modalidades como la calistenia o el pilates nos enseñan que el material es secundario.
- Eso sí, siempre que sea posible conviene **hacer ejercicio aeróbico** y preferiblemente fuera de casa.

Derechos: **Creative Commons**

TAGS

ACTIVIDAD FÍSICA

CASA

CONFINAMIENTO

EJERCICIO

DEPORTE

Creative Commons 4.0

Puedes copiar, difundir y transformar los contenidos de SINC. [Lee las condiciones de nuestra licencia](#)