

Consejos para después del verano: Actividad física y Pádel

Después del Verano es una buena época para seguir ó empezar a practicar algún deporte. Si una persona es por lo general bastante sedentaria y se ha propuesto empezar a hacer deporte.

¿Cómo conviene empezar?

Debe visitar un médico del deporte, donde le hará una exploración física y pedirá las pruebas necesarias. Además, la reincorporación al deporte debe ser progresiva y de intensidad suave durante los primeros días. En el caso del Pádel, empezar con 1 ó 2 días semanales, el primer mes. Dejando una jornada de reposo, entre los días de partido.

¿Es conveniente hacerse algún tipo chequeo médico antes?

Sí, sería conveniente realizarse un análisis de sangre y orina, además de un ECG de reposo (electrocardiograma). En el caso de runners y deportes de alta intensidad, se aconseja, realizar una Prueba de esfuerzo + Ecocardiograma.

¿Es recomendable acompañarlo de nuevos hábitos alimenticios?

El control del sobrepeso, solamente con dietas alimenticias, consigue peores resultados que si se combina con la práctica de algún deporte. También hay que beber agua o líquidos antes y durante el ejercicio. ¡No esperar a tener sed para beber!

¿Si alguien está haciendo dieta para adelgazar, acompañarla de ejercicio es recomendable?

El deporte ayuda a disminuir la ansiedad que produce la sensación de hambre y a moldear el cuerpo, tonificando la musculatura del tronco y extremidades.

¿Qué deporte recomendaría a los siguientes perfiles, todos ellos sedentarios?

Jóvenes de entre 20 y 30 años..... Deportes como natación, bici, running...

Mujer / Hombre de entre 30 y 40 años.... Deportes con y sin impacto (natación, bici, running...)

Mujer / Hombre de los 40 a los 60 años....Deportes con y sin impacto (natación, bici, running...)

Mujer / Hombre mayor de 65 años.....Deportes sin impacto como el yoga, taichí, aquagym.

¿Hay algún error que suele cometer la gente que comienza a hacer deporte tras mucho tiempo de inactividad?

Sí, se suele empezar con muchas ganas y un exceso de intensidad; con deportes de impacto como fútbol, running, etc. Sin embargo, debe empezarse de forma progresiva, con estiramientos musculares previos, antes y después de jugar.

¿Con qué lesiones más frecuentes se encuentran quienes comienzan a hacer ejercicio sin tomar precauciones?

Normalmente son lesiones por sobrecarga muscular (tendinitis, esguinces musculares, etc.) y sobrecarga articular (condropatías, fracturas por estrés...) por exceso de intensidad y frecuencia, sin dejar periodos de reposo deportivo entre sesiones de actividad física.

¿La equipación deportiva es importante que sea la adecuada o con un chándal y unas zapatillas podemos empezar?

Sí, la equipación debe ser cómoda, transpirable y se ha de utilizar un buen calzado deportivo, sin necesidad de gastarse mucho dinero en marcas caras. También es importante realizar un estudio de la marcha, por un podólogo deportivo, antes de comprar unas zapatillas deportivas. Con ello evitaremos lesiones por sobrecarga (pies, tobillos y rodillas). Son discutibles los consejos sobre zapatillas que pueden darte algunos vendedores de tiendas deportivas.

¿Qué frecuencia mínima es la adecuada para practicar deporte?

Con dos o tres días a la semana es suficiente. Se aconseja dejar un día de reposo entre sesión y sesión, de actividad física.

¿Qué hora del día es la más indicada?

En deportistas jóvenes, obligados por los estudios, se aconseja la tarde. En adultos, se aconseja por la mañana, antes del trabajo, o al mediodía, ya que de esta manera “recargamos pilas” antes de volver a trabajar, por la tarde.