

Yakult Fomentando...

Estilos de **Vida Saludable**

¿Mientras más ejercicio haga es mejor?

Es fácil pensar que "a mayor entrenamiento, hay mejores resultados", pero en el caso de la práctica de actividad física no se debe cometer este error. Se estima que 1 de cada 4 atletas puede pasar por esta etapa durante su carrera deportiva.

Un "aviso" de sobre-entrenamiento es cuando el deportista empieza a sentir el deporte como una obligación o un deber y no con el agrado habitual; cambia el "quiero hacerlo" por el "debo hacerlo".

Entre los factores que influyen para llegar a este estado son:

- **Entrenamiento mal dirigido**
- **Incremento de intensidad y/o carga de trabajo**
- **Recuperación deficiente**
- **Entrenar hasta sentir dolor muscular intenso**
- **Omisión de alimentos o hidratación**
- **Deseos desmedidos de éxito**
- **Presión excesiva y estrés**
- **Ansiedad pre-competencia**
- **Periodos de malos resultados**

Las consecuencias de un entrenamiento excesivo van desde el insomnio, taquicardias, disminución en la actividad del sistema inmunológico y, como consecuencia, más enfermedades, inestabilidad emocional, falta de apetito, retraimiento social, hasta el abandono del deporte.

La práctica excesiva o de manera inadecuada de una actividad física puede generar diversas alteraciones en la persona. Lo ideal es contar con un equipo de expertos como médico, entrenador, rehabilitador, nutriólogo e inclusive psicólogo; todos ellos especializados en el deporte.