

## El ejercicio aumenta la energía y combate la fatiga

### ¿Por qué el ejercicio mejora los niveles de energía?



El ejercicio es una gran manera de aumentar el nivel de energía y luchar contra la sensación de fatiga. Sólo unos minutos al día de ejercicio pueden realmente transformar cómo se siente y la cantidad de energía para desempeñarnos.

Esto parece ser contra-intuitivo. ¿El ejercicio no te desgasta y te hace sentirte fatigado? ¿El objetivo del ejercicio no es quemar calorías y quemar la energía? ¿Cómo es posible que algo que te desgaste físicamente te deje sentir con más energía y menos fatigado?

### Más ejercicio, más energía, menos fatiga

Se realizó una revisión de 12 estudios a gran escala sobre la relación entre el ejercicio y la fatiga.

Los estudios se llevaron a cabo entre 1945 y 2005, y cada estudio midió la cantidad de actividad física que los participantes estaban haciendo y la cantidad de energía o la fatiga de los participantes experimentados. **Todos los estudios encontraron un vínculo directo entre un menor riesgo de fatiga para las personas que eran físicamente activas** en comparación con los que estaban inactivos. Los autores del estudio señalaron que no conocían ninguna razón biológica confirmada para ello, pero cuanto más se ejercitaban, más protegidos estaban de los sentimientos de baja energía y fatiga.

Lea también: [8 consejos para combatir la fatiga y tener más energía](#)

## **Beneficios del Ejercicio Pacientes de Rehabilitación Cardíaca**

Otras investigaciones muestran que incluso entre las personas con enfermedades crónicas como el cáncer o las enfermedades del corazón, el ejercicio puede evitar los sentimientos de fatiga y ayudar a las personas a sentirse con más energías.

Una investigación recopiló 36 estudios de programas de ejercicios de rehabilitación cardíaca. **Hubo un gran efecto en el ejercicio disminuyendo la fatiga y aumentando la energía.** Otro encontró que de 10 a 20 semanas de entrenamiento de ejercicio, estuvo relacionado con más sentimientos de energía en las personas con condiciones médicas.

## **Cómo hacer ejercicio cuando ya se siente cansado**

El truco, obviamente, es hacer ejercicio cuando se siente fatigado.

**Las personas cansadas generalmente no quieren realizar ninguna clase de deporte o ejercicio.** La buena noticia es que con sólo un poco de aumento en la actividad mostraría buenos resultados. Usted no necesita correr 8 millas al día para sentir más energía; una caminata de 15 minutos puede hacer maravillas.

Lea también: [Alimentos revitalizantes para el cuerpo y el cerebro](#)

Si usted está tratando de hacer ejercicio para obtener más energía, lo más difícil es programar el tiempo. **Elija un tiempo consistente en el que usted puede ejercitarse diario** (como la primera cosa en la mañana, apenas antes del almuerzo o cuando usted consigue casero del trabajo). Haga que su objetivo sea hacer ejercicio por lo menos cuatro días a la semana y nunca estar más de un día sin hacer ejercicio. De esa manera, nunca saldrá del hábito de hacer ejercicio.

**Elija un ejercicio que disfrute en lugar de uno que lo fatigue con sólo pensarlo.** Si le gusta andar en bicicleta, pero no le gusta correr, entonces ande en bicicleta. Si no le gusta hacer ejercicio solo, entonces reúnase con amigos para practicar algún deporte como el fútbol. Si no le gusta hacer ejercicio al aire libre, entonces puede ir a un gimnasio o a una piscina techada. Hay

## Foromed

Noticias de salud, nutrición, estilo de vida y todo lo necesario para estar informado sobre la salud y el bienestar que las personas necesitan día a día

<http://foromed.com>

---

muchas maneras de obtener una dosis de ejercicio para aumentar sus niveles de energía.

**Si se siente cansado luego de hacer ejercicio, seguramente es porque se está sobre-exigiendo.** Usted sabrá cuándo debe parar y reducir el ejercicio a un nivel razonable.

Pero si usted ha estado sentado en el sofá todo el día y se siente cansado, probablemente es el momento de considerar hacer ejercicio. Como siempre, consulte con su médico antes de comenzar un programa de ejercicios.

Referencias:

Puetz TW. Actividad física y sentimientos de energía y fatiga: evidencia epidemiológica. *Deportes Med.* 2006; 36 (9): 767-80.

O'Connor FJ, Puetz, TW "Actividad física crónica y sentimientos de energía y fatiga". *Med Sci Deportes Ejercicio.* 2005 Feb; 37 (2): 299 - 305.

Puetz TW, Beasman KM, O'Connor PJ. Home Idiomas Ingresar a Epistemonikos Búsqueda avanzada El efecto de los programas de ejercicio de rehabilitación cardíaca en los sentimientos de energía y fatiga: un meta-análisis de la investigación de 1945 a 2005. *Eur J Cardiovasc Prev Rehabil.* 2006 Dec; 13 (6): 886-93.