



## FEBRERO Y SEDENTARISMO POST VACACIONES: POR QUÉ CUESTA TANTO VOLVER A ENTRENAR, SEGÚN EXPERTOS

**T**ras semanas de descanso, muchas personas sienten que volver a entrenar en febrero se hace cuesta arriba. Según el académico de Educación Física de la Universidad Andrés Bello, Rodrigo Yáñez, no se trata solo de falta de motivación: el cuerpo atraviesa cambios biológicos y psicológicos que explican por qué retomar el ejercicio se siente más difícil de lo esperado.

Con el fin de las vacaciones y el retorno a la rutina laboral, febrero suele venir acompañado de un aumento del sedentarismo y de la frustración al intentar volver a entrenar. Esa sensación de cansancio precoz, falta de aire o dolores musculares no es casual. De acuerdo con la evidencia científica, durante períodos de inactividad el organismo entra en un “modo ahorro”, perdiendo parte de las adaptaciones que había ganado con el entrenamiento.

“Cuando dejamos de movernos por varias semanas, el cuerpo comienza un proceso de desentrenamiento que va desde cambios a nivel celular hasta una disminución visible de la condición física. Es la clásica regla del ‘úselo o piérdalo’”, explica Rodrigo Yáñez, académico de Educación Física de la UNAB, quien además entrega las

principales razones por las que retomar la actividad física en febrero cuesta más de lo que creemos.

### 1. FACTORES PSICOLÓGICOS Y PÉRDIDA DE HÁBITOS

Durante las vacaciones se rompen las rutinas que sostenían el ejercicio como un hábito automático. Al volver, entrenar depende casi exclusivamente de la fuerza de voluntad, que suele estar desgastada por el regreso al trabajo y las obligaciones. A esto se suma la frustración de compararse con el rendimiento previo, lo que reduce la motivación y favorece la postergación.

### 2. EL CUERPO YA NO ESTÁ EN SU PUNTO ÓPTIMO

Tras semanas de menor actividad, las células musculares se vuelven menos eficientes para utilizar azúcares y grasas como fuente rápida de energía. Esto provoca una sensación temprana de fatiga, como si el cuerpo “no respondiera” al esfuerzo, incluso en ejercicios que antes parecían fáciles.

### 3. MENOR OXIGENACIÓN MUSCULAR

El organismo es altamente eficiente en ahorrar recursos. Cuando no hay movi-

miento, disminuye la cantidad de capilares que llevan oxígeno a los músculos. Al retomar el ejercicio, el corazón debe trabajar más para suplir esa demanda, generando sensación de ahogo y aceleración cardíaca en pocos minutos.

### 4. FATIGA MUSCULAR MÁS RÁPIDA

En personas entrenadas, el músculo cuenta con sistemas que neutralizan la acidez generada durante el ejercicio intenso. Tras un período de sedentarismo, esa capacidad disminuye, provocando una acumulación rápida de sustancias que interfieren con la contracción muscular. El resultado es la clásica sensación de quemazón y cansancio precoz.

### 5. TENDONES MENOS ELÁSTICOS

La inactividad también afecta a los tendones, que funcionan como resortes naturales para optimizar el movimiento. Al volverse más rígidos, los músculos deben asumir mayor carga, aumentando la sensación de pesadez, el dolor articular y el riesgo de molestias al retomar la actividad. El llamado de los especialistas es a evitar retomar el ejercicio al mismo nivel previo a las vacaciones. “El cuerpo ya no es el mismo y necesita un proceso progresivo



Rodrigo Yáñez.

de readaptación. Volver lento, con cargas graduales y asesoría profesional, es fundamental para prevenir lesiones y recuperar el rendimiento de forma segura”, enfatiza Yáñez.

Febrero no es una señal de fracaso físico, sino una etapa de transición. Entender que el cansancio tiene una base biológica —y no solo falta de voluntad— permite retomar la actividad física con mayor paciencia, constancia y mejores resultados a largo plazo.