

ENTRENANDO AL GUERRERO (o guerrera) del Fin de Semana

Los beneficios de la práctica regular de ejercicio físico son innumerables, a múltiples niveles de salud y bienestar, que abarcan desde la prevención de la mayor parte de enfermedades asociadas al sedentarismo (diabetes, obesidad, infartos de miocardio), hasta una clara influencia en la salud mental de nuestros clientes.

La cantidad que suele recomendarse, de mínimos, a nivel clínico, son esos famosos 150 minutos semanales de actividad física con intensidad moderada a vigorosa que apenas suponen 22 minutos diarios dedicados a dicha actividad (Thornton et al., 2016).



Sin embargo, no podemos caer en que lo que nos gusta y apasiona, como buenos profesionales del fitness, es algo que "todo el mundo puede y debe hacer", o culpabilizar a muchas personas por no sacar esos 22 minutos diarios, todos los días. En muchos contextos familiares,

la pelea con los quehaceres cotidianos conlleva una habilidad de malabarista consumado para tratar de compaginar vida laboral, vida personal, vida social, el cuidado de la familia, y un largo etcétera.

Así que nos toca evaluar y valorar otras opciones, como la de ver si durante el fin de semana, que suele aportar más tiempo libre a nuestras agendas, es posible seguir disfrutando de los beneficios derivados de la práctica regular de actividad física.

Definiendo al Guerrero del Fin de Semana (GFDS)*

Tradicionalmente, la nomenclatura GFDS es una frase utilizada para describir a un individuo que realiza todo su ejercicio físico en una, tal vez dos, sesiones durante la semana (habitualmente en sábado y/o domingo) (Kruger et al., 2007).

Por lo tanto, la programación de este tipo de sujeto viene determinada por el factor FRECUENCIA semanal, que a su vez, limita en gran medida el volumen total de ejercicio que se puede alcan-

zar de manera segura, sin aparición de lesiones: entrenar durante 2-3 horas seguidas no suele estar muy al alcance de muchos clientes.

Una de las definiciones que más suele utilizarse en la literatura científica más reciente, hace referencia a la acumulación de al menos el 50% de la actividad física moderada-vigorosa, durante el fin de semana, con un mínimo de implicación semanal de 150 minutos (Khursid et al., 2023; O'Donovan et al., 2017).

¿Con 1 o 2 sesiones de entrenamiento, se pueden conseguir beneficios?

Uno de los estudios de referencia en cuanto a riesgo de mortalidad y patrones de actividad física, fue realizado con más de 8.400 adultos con edad media de 66 años, siguiendo sus patrones de ejercicio y controlando las muertes acaecidas durante un período de 9 años (Lee et al., 2004).

Este interesante trabajo nos dejó una de las primeras recomendaciones clave para el GFDS: si se consiguen acumular 1.000 kcal o más de energía consumida por ejercicio, sea en 1 o 2 sesiones de entrenamiento, el riesgo de mortalidad claramente disminuye, si no hay otro tipo de factores de riesgo clásicos (IMC > 25 kg/m², tabaquismo, hipercolesterolemia, o hipertensión).

*Utilizaremos a lo largo del artículo este acrónimo, para referirnos en género neutro a la persona, sea hombre o mujer, que trata de concentrar su actividad física durante el fin de semana.

A partir de ahí, analizando a más de 89.500 personas en uno de los estudios más comentados de los últimos años, se puede afirmar que los beneficios a nivel de reducción de riesgo cardiovascular o muerte por cáncer son muy relevantes, (cerca al 30%) si acumulamos el 50% de nuestra actividad física durante el fin de semana (Khursid et al., 2023; O'Donovan et al.).

¿Cuánto tiempo es el mínimo para entrenar durante el fin de semana?

Si nos referimos al acondicionamiento cardiometabólico, vamos a poner una cifra exacta, donde ya conocemos que reducimos de manera muy significativa el riesgo de mortalidad.

37.5 minutos de actividad física con una intensidad moderada-vigorosa (suele definirse de manera técnica como una actividad que durante cualquier minuto acumule más de 1952 conteos en un acelerómetro profesional). Esa cifra, tiene una reducción del 60% del riesgo de mortalidad, medido en 3.438 adultos a partir de 40 años (Shiroma et al., 2019).

¿Cómo programo el entrenamiento de fuerza en el GFDS?

Con el entrenamiento de fuerza nos situamos en la misma tesitura respecto a si cumplimos los protocolos habitualmente expuestos en los documentos de consenso internacional, donde se suelen señalar al menos 2-3 sesiones a la semana, como mínimo, para el desarrollo de la fuerza y potencia neuromuscular.

Incluso una muy pequeña cantidad de ejercicio físico, con intensidad moderada-vigorosa (no simplemente caminar un rato de manera tranquila), tiene un impacto tremendo en la calidad de vida de las personas.

Si la vorágine semanal no te da espacio para entrenar, no tengas miedo de convertirte en un GFD: seguirás obteniendo considerables beneficios a largo plazo para tu salud.

Nuzzo y colaboradores, en una reciente revisión sobre dosis mínimas de ejercicio, llegan a la conclusión de que el GFDS puede provocar adaptaciones a nivel de fuerza, y nos recomiendan seguir la siguiente dosificación: 8-10 ejercicios por sesión; 1-3 series por ejercicio; 8-12 repeticiones por serie; 60-80% de intensidad respecto al máximo; una duración que supere los 45 minutos por sesión; y con 1 día a la semana, tendríamos ya resultados.

Conclusiones

Incluso una muy pequeña cantidad de ejercicio físico, con intensidad moderada-vigorosa (no simplemente caminar un rato de manera tranquila), tiene un

impacto tremendo en la calidad de vida de las personas.

Si la vorágine semanal no te da espacio para entrenar, no tengas miedo de convertirte en un GFD: seguirás obteniendo considerables beneficios a largo plazo para tu salud.

Bibliografía

- Khurshid, S., Al-Alusi, M. A., Churchill, T. W., Guseh, J. S., & Ellinor, P. T. (2023). Accelerometer-derived "weekend warrior" physical activity and incident cardiovascular disease. *JAMA*, 330(3), 247-252.
- Kruger, J., Ham, S. A., & Kohl 3rd, H. W. (2007). Characteristics of a "weekend warrior": results from two national surveys. *Medicine and science in sports and exercise*, 39(5), 796-800.
- Lee, I. M., Sesso, H. D., Oguma, Y., & Paffenbarger Jr, R. S. (2004). The "weekend warrior" and risk of mortality. *American journal of epidemiology*, 160(7), 636-641.
- Nuzzo, J. L., Pinto, M. D., Kirk, B. J., & Nosaka, K. (2024). Resistance exercise minimal dose strategies for increasing muscle strength in the general population: an overview. *Sports Medicine*, 1-24.
- O'Donovan, G., Lee, I. M., Hamer, M., & Stamatakis, E. (2017). Association of "weekend warrior" and other leisure time physical activity patterns with risks for all-cause, cardiovascular disease, and cancer mortality. *JAMA internal medicine*, 177(3), 335-342.
- Shiroma, E. J., Lee, I. M., Schepps, M. A., Kamada, M., & Harris, T. B. (2019). Physical activity patterns and mortality: the weekend warrior and activity bouts. *Medicine and science in sports and exercise*, 51(1), 35.
- Thornton, J. S., Frémont, P., Khan, K., Poirier, P., Fowles, J., Wells, G. D., & Frankovich, R. J. (2016). Physical activity prescription: a critical opportunity to address a modifiable risk factor for the prevention and management of chronic disease: a position statement by the Canadian Academy of Sport and Exercise Medicine. *British journal of sports medicine*, 50(18), 1109-1114.



Iván Gonzalo Martínez

Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, Creador y CEO de Elements System.