

# Valgo - Blog

<https://www.valgo.es/>

## Respirar mal durante la práctica deportiva tiene efectos nocivos.

### Seis de cada diez personas no lo hacen correctamente

La mala respiración al practicar ejercicio puede tener efectos negativos como fatiga, hiperventilación o insomnio. Según los expertos el principal motivo es el ritmo de vida actual. El 60% de las personas no respira correctamente al realizar deporte.

Las pautas para lograr una correcta respiración pasan por abandonar la respiración torácica, que obliga a utilizar la musculatura del pecho y los hombros dejando rigidez abdominal. Es más recomendable una respiración diafragmática que mejora sensiblemente la calidad de vida y de ejercicio físico.

Los expertos aseguran que "una correcta respiración diafragmática influye sobre el proceso mental y consigue un estado físico óptimo mejorando la concentración. Por ello, muchos deportistas de élite utilizan esta respiración diafragmática como parte esencial de su entrenamiento ya que les ayuda a conseguir resultados óptimos".

Respirar de forma óptima sitúa la frecuencia entre seis y diez veces por minuto en reposo. Actualmente la mayoría de la población se encuentra por encima de estas cifras. Una respiración deficiente durante el ejercicio físico puede provocar cansancio excesivo, sensación de una fatiga mayor o insomnio. Además, tiene efectos fisiológicos que incluyen incremento del número de pulsaciones del corazón, aumento de la tensión arterial, síntomas de asma o ahogo, tensión muscular excesiva en cuello y hombros y, en ocasiones, síntomas de malestar gastrointestinal.

El sistema respiratorio está interrelacionado con el resto de sistemas del organismo y algunos de estos efectos reaccionan en cadena ante una situación prolongada de malos hábitos en la respiración. A nivel de concentración, un deficiente estado de atención impide focalizar correctamente los esfuerzos pudiendo desencadenar en lesiones musculares por problemas de flujo sanguíneo y de tensión muscular excesiva.

Por el contrario, educar correctamente la respiración, adecuarla dentro de la práctica del ejercicio físico y también en el día a día, tiene una serie de "poderosos beneficios" en la salud. Una respiración diafragmática abdominal regular, lenta y profunda logra mayores estados de relajación, una mejor oxigenación, un menor esfuerzo cardíaco y reducción de la fatiga, una menor tensión muscular, mejora de rendimiento, aumento de la potencia

pulmonar y de la tolerancia al ejercicio, disminuye la actividad fisiológica y mejora los problemas respiratorios, entre otros.

Además, tiene positivos efectos psicofisiológicos reduciendo la sensación de ansiedad y provocando una distracción cognitiva que favorece la atención en la propia tarea de respirar. De hecho, los efectos positivos de un elevado nivel de concentración se reflejan en el máximo aprovechamiento de las potencialidades físicas y mentales, mejorando la memoria, la atención, el nivel competitivo, el nivel de ejecución física y mental y todo ello con un sensible incremento en la motivación del deportista.

Vía: Munideporte

**Link to Original article:** <https://www.valgo.es/blog/respirar-mal-durante-la-practica-deportiva-tiene-efectos-nocivos?elem=175182>