

# Prescripción de la actividad física: Componentes del programa de actividad física

Un programa de actividad física-deportiva orientado a la salud, bien estructurado, es una herramienta poderosa para mejorar la calidad de vida de personas y poblaciones en específico (Fundación Eroski, s.f.). Para ello, se deben cumplir los objetivos, mediante una planificación técnica muy estructurada y que sea integral.

*Ms.AF.GD. Julio M. Campos Alvarenga  
julio@svdeportes.net*

Además de prescribir o “recetar” actividad física, teniendo en cuenta el tipo de ejercicio, la intensidad, frecuencia y el tiempo de realización, se deben valorar otros aspectos para que sea efectivo. Dicho de otro modo, el programa de actividad física debe personalizarse según las características propias y específicas de la persona o grupo de personas que lo van a desarrollar.

Lo primero a tomar en consideración son las necesidades, objetivos y recursos. Esto podrá establecer bases sólidas que garanticen el éxito del mismo (Porta, 1988).

Las necesidades que dan lugar al programa, o los motivos que generen que se desarrolle, deben estar claramente definidas. Los objetivos es precisar que se quiere alcanzar con la ejecución del programa y los recursos con los que se cuenta para poder realizarlo.

Entre las demandas que generan la necesidad de un programa sistemático de actividad física, se puede destacar el contexto social de la población a ejercitarse, que motivaciones tienen para

realizarlo, cuanto tiempo se tiene para desarrollar el programa, que recursos se cuentan, el interés y dedicación de los involucrados, etc.



Una vez definido el contexto en el que se va a desarrollar el programa de actividad física para la salud, se deben establecer los objetivos concretos, claros, alcanzables y reales del programa.

En ese sentido, deben cumplir con las expectativas planteadas por quienes van a implementar el programa. Esto evitará el abandono del programa, ya que ellos buscan suplir una necesidad, y el programa debe estar orientado a eso. Los objetivos deben estar consensuados con los practicantes del programa, para comprobar que realmente los objetivos busquen cumplir las expectativas planteadas (Buceta, 1998).



Del mismo modo, deben estar ajustados al potencial y capacidades de los practicantes, es decir, que quienes van a ejecutar el programa realmente puedan cumplir los objetivos previstos.

Los objetivos deben estar redactados de manera operativa, es decir, que se puedan evaluar de forma clara y sencilla (Sierra Bravo, 1992).

Para todo esto, se deben tomar en cuenta el acceso y uso de los diferentes recursos, tanto materiales, de infraestructura, sociales, económicos y de tiempo. La idea principal es el uso adecuada y óptima de todos los recursos disponibles, obteniendo así la mayor eficacia y eficiencia en el cumplimiento del programa y sus objetivos.

Por otro lado, el programa, una vez definido su contexto y las condiciones en que se desarrollarán los objetivos, debe contener una serie de elementos o módulos esenciales, que conforman las partes del mismo. Estos módulos variarán según las condiciones particulares del programa.

En la siguiente tabla, se pueden resumir los módulos esenciales del programa de actividad física para la salud (Torres & Rivera, 1996).

<b>Módulo</b>	<b>Características</b>
Entrenamiento específico	En este módulo se establece un entrenamiento que promueva el aprendizaje de los gestos técnicos que se harán en el programa, para asegurar una eficiencia en la ejecución de los movimientos, además de evitar lesiones por malas técnicas.

Calentamientos concretos	Se deben diseñar ejercicios de calentamiento que involucre los músculos relacionados con las actividades que se realizarán, para la preparación de los mismos. Además, deben ser lo suficientemente atractivos para los participantes para que sean gratificantes en su realización.
Actividades físicas y deportivas	Son la esencia del programa, con las que se busca cumplir o alcanzar los objetivos. Deben ser divertidas y agradables, tienen que provocar mejoras físicas en el participante, estar coordinadas entre sí, ser de fácil evaluación y colaborar en la culminación de objetivos.
Evaluación	Se deben establecer los mecanismos de control y valoración de resultados, lo cual servirá para adecuar el plan si es necesario y para determinar si se cumplen los objetivos propuestos. En este módulo se establece también cada cuanto tiempo se valorarán los resultados. La evaluación debe considerar no solo el cumplimiento de resultados, sino también aspectos sociales y psicológicas, variables físicas y el desarrollo general del programa.
Desarrollo de aspectos sociales y psicológicos	Elementos de mejora de autoestima, incremento del grado de satisfacción y diversión, autocontrol emocional, establecimiento de nuevos contactos, mejora de relaciones sociales, fortalecimiento de interacciones con otras personas, mejora del apoyo familiar y social.

## REFERENCIAS

- Buceta, J. M. (1998). *Apuntes del Master en Psicología de la Actividad Física y el Deporte*. Madrid.
- Fundación Eroski. (s.f.). *Programas de Ejercicio Físico*.

Obtenido de Guía Práctica Consumer:

<https://saludydeporte.consumer.es>

- Porta, J. y. (1988). *Programas y Contenidos de la Educación Física y Deportiva*. Barcelona: Editorial Paidotribo
- Sierra Bravo, R. (1992). *Técnicas de investigación social*. Madrid: Paraninfo.
- Torres, J., & Rivera, E. (1996). *Fundamentos de la Educación Física: Consideraciones Didácticas*. Granada: Rosillo.