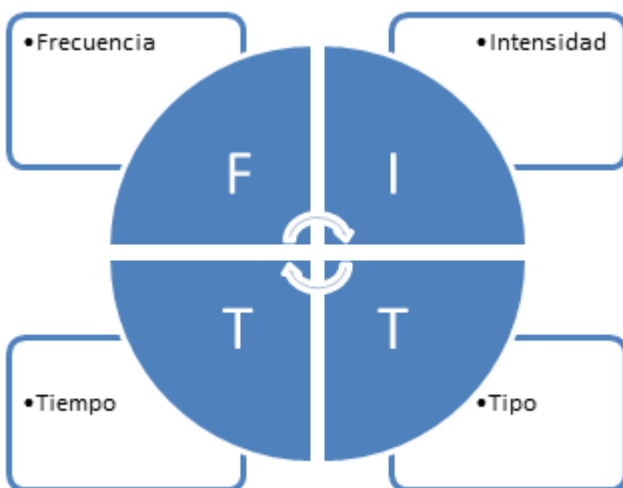


Descriptorios relevantes de la actividad física y ejercicio

El principio "FITT" consiste en una serie de factores que describen la actividad física, con el objetivo de poder cuantificarla y prescribirla adecuadamente. Estos términos son: Frecuencia, Intensidad, Tiempo y Tipo (American Academy of Pediatrics, s.f.).

*Lic. Julio Moisés Campos Alvarenga
julio@svdeportes.net*



La frecuencia, o nivel de repetición, es la cantidad de veces que se realiza la actividad física en un período de tiempo determinado. Generalmente se expresa en número de sesiones por semana.

La intensidad, o nivel de esfuerzo realizado en la actividad física, se puede describir como leve, moderada o intensa.

El tiempo es la duración de cada una de las sesiones de actividad física, expresada generalmente en minutos.

El tipo es la modalidad específica de la actividad física a realizar, como correr, nadar, caminar, etc.

La combinación de todos estos factores, se pueden controlar, en mayor o menor medida, para establecer una dosis de actividad física. Dichas dosis deben ser adaptadas a una serie de condiciones y características de la persona o grupo de personas que van a realizarlas, con el fin de obtener resultados óptimos y minimizar los riesgos.

También se manipulan estos factores en base al objetivo que se quiere lograr con la práctica del ejercicio físico. Por ejemplo, para lograr reducción de grasa corporal, la intensidad disminuye mientras el tiempo aumenta, haciendo tipos de ejercicios específicos, como caminar o trotar.

Paralelamente, el principio de la sobrecarga, indica que se deben trabajar cargas más elevadas a las que el cuerpo está acostumbrado a trabajar, con el fin de lograr una adaptación y, por ende, una mejora de la condición física. El aumento de estas cargas obedece al principio de la progresión, es decir, el aumento gradual de la frecuencia, intensidad o tiempo de la actividad física, o la combinación de éstas de manera segura y progresiva, para evitar lesiones o fatiga innecesaria (Padial, 2001).

REFERENCIAS

American Academy of Pediatrics. (s.f.). *El Plan FITT para la actividad física*. Recuperado el Julio de 2019, de Healthy Children: <https://www.healthychildren.org/Spanish>

Padial, P. (2001). *Fundamentos del entrenamiento deportivo*. Granada: INEF.