

Evaluación de la actividad física

En la actividad física, se realiza una evaluación diagnóstica (antes), control en el proceso (durante) y comprobación de resultados (después). La evaluación diagnóstica es necesaria para prescribir la dosis correcta de actividad física, tomando como base la situación real de la persona. Durante el proceso se evalúa para medir adaptaciones y realizar ajustes al programa si es necesario, y al finalizar, para evidenciar si los objetivos propuestos han sido alcanzados.

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

Como todo proceso, la actividad física no queda exenta de evaluaciones. Evaluar no es más que comparar la situación actual de alguien o algo, con una serie de factores ya establecidos (Real Academia Española, 2014).

Motivos para evaluar

Existen múltiples razones para evaluar la actividad física, entre ellas se pueden citar algunas (Navas & Soriano, 2016).

Identificación de capacidades físicas que necesitan mejorar: Ayuda a definir objetivos realistas y darle la importancia adecuada a más prioritaria.

Planificación adecuada de programas de entrenamientos: Para aumentar la efectividad y seguridad del programa, debe estar basada en información real, ya que, con dichas bases sólidas, se pueden plantear objetivos reales y alcanzables, que puedan satisfacer las necesidades de la persona o grupo (ACSM, 2000). A su vez, se necesita evaluar para comprobar la efectividad del programa.

Investigación en el área de actividad física: Para poder validar teorías, determinar relaciones, realizar comparaciones y tener bases científicas, es necesario evaluar y analizar datos reales.

Motivación y adherencia: Cuando el individuo ve mejoras en su condición física, reflejados en datos reales y verídicos, y no en suposiciones o elementos subjetivos, se motiva a continuar y alcanzar los objetivos propuestos. También pueden compararse con otras personas y al verse mejor que otros, deciden continuar así, o por el contrario, al verse peor, se esfuerzan para alcanzar los niveles que desean.

REFERENCIAS

American College of Sport Medicine. (2000). *Manual de consulta para el control y prescripción de ejercicio*. Barcelona: Paidotribo.

Navas, L., & Soriano, J. (2016). Análisis de los motivos para practicar o no actividades físicas extracurriculares y su relación con el autoconcepto físico en estudiantes chilenos. *Revista Iberoamericana de Psicología del ejercicio y el deporte*, 11(1), 69-76.

Real Academia Española. (2014). *Diccionario de la lengua española*. Madrid.
