

# Métodos para medir la intensidad de la actividad física

Para Matveev, (1985), el concepto de intensidad se vincula a la dimensión del esfuerzo aplicado en cada momento del ejercicio, o al grado de concentración del volumen del trabajo en el tiempo.

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

Dicho de otra forma, la intensidad es el aspecto cualitativo de la carga ejecutado en un período de tiempo, así, a más trabajo realizado por unidad de tiempo, mayor será la intensidad.

Se puede cuantificar de varias formas: alturas, amplitud o distancias, medidas en metros, velocidad, medida en metros por segundo, magnitud de cargas, expresada en kilogramos, o ritmos de juegos.

La intensidad no está determinada por el esfuerzo muscular, sino también por la energía nerviosa gastada durante el entrenamiento o realización de la actividad física (American College of Cardiology, 2015).



Para medir la intensidad de la actividad física, se pueden usar los siguientes métodos:

- Escala de porcentajes (American College of Cardiology, 2015): definiendo previamente el máximo esfuerzo de la persona que realizará la actividad, se pueden establecer escalas para relacionar la intensidad, estableciendo niveles, por ejemplo, el máximo (100%), intermedio (50 – 70%), o bajo (30%).

- Frecuencia cardíaca (American College of Cardiology, 2015): basándose en el número de veces que el corazón late, y tomando en cuenta también los valores de frecuencia cardíaca en reposo, se pueden establecer zonas de intensidad. Se puede citar la máxima (más de 185 pulsaciones por minuto), media (150 a 170), o baja (alrededor de 120).
- Consumo de oxígeno y niveles de lactato en sangre (Matveev, 1985): es una de las mediciones más fiables que existen, pero también tiene desventajas, como requerir equipo de laboratorio especializado, personal capacitado y el costo económico.

La utilización de estos métodos de medición de intensidad, varían en función del tipo de actividad física y los objetivos que se tengan presentes, así como de las condiciones del medio donde se realiza la actividad física y el nivel de condición física de la persona que ejecuta el programa diseñado.

Otra forma de aumentar la intensidad en la actividad física es reducir los intervalos de descanso.

Hay que destacar también que las escalas y métodos propuestos pueden variar para diferentes personas, debido a sus características personales, nivel de condición física, experiencia, presencia o ausencia de lesiones, entre otros factores. Así, una persona que realice actividad física al 80% de su capacidad, por ejemplo, podría estar trabajando a intensidades mucho mayores que los límites de otra persona, que también trabaja a su propio 80%.

## REFERENCIAS

- American College of Cardiology. (Mayo de 2015). *Ejercicio: Cómo medir la intensidad*. Obtenido de Cardio Smart: [www.cardiosmart.org](http://www.cardiosmart.org)
- Matveev, L. (1985). *Fundamentos de entrenamiento deportivo*. Madrid: Moscu Raduga