

Prescripción de la actividad física: Resistencia aeróbica

Las actividades más comunes para el trabajo de resistencia aeróbica, explicadas en el artículo de [Capacidades físicas básicas](#), son las detalladas en la tabla siguiente.

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

<u>Caminar y correr</u>	Son las más utilizadas, no sólo por su facilidad, sino también porque no requieren equipo especializado o terrenos específicos, ni una preparación previa. Dependiendo de las condiciones del sujeto que realice la actividad, puede que caminar o correr no sean suficientes, y para otros, sea la actividad perfecta. Combinar tanto correr con caminar puede dar resultados todavía mejores.
<u>Bicicleta</u>	Es otra actividad bastante común, y las bicicletas estacionarias facilitan su desarrollo. Es una de las actividades preferidas por las personas que padecen sobrepeso o algún tipo de problema articular, sobre todo de rodillas, ya que es de muy bajo impacto. Una de las variantes de trabajo con bicicleta es el <i>spinning</i> .
<u>Natación</u>	Uno de los deportes más completos que hay, y puede practicarse tanto como actividad física, como su expresión deportiva. La desventaja o limitaciones que puede tener, es que el acceso a piscina puede ser complicado, y se necesita una preparación previa.

<u>Elíptica y remo</u>	<p>Conocidos también como banda sin fin, o tapiz rodante. Las máquinas elípticas simulan el movimiento de correr, pero en acción ondulante, evitando el contacto con el suelo, y, por ende, los impactos en las articulaciones.</p> <p>En las máquinas de remo, se simula esta acción mediante un movimiento coordinado de todo el cuerpo.</p>
<u>Actividades dirigidas</u>	<p>Suelen dar respuesta a las necesidades específicas de los interesados. Se trata de una serie de ejercicios funcionales, donde se combinan movimientos y ejercicios para trabajar las cualidades físicas. Estas actividades deben ser prescritas por un profesional.</p>

Para obtener mejores resultados, el profesional en actividad física, deberá combinar todas estas actividades, teniendo en cuenta la disponibilidad de implementos, condición física del individuo, gustos personales, nivel técnico, etc.

Por lo general, cuando se trabaja la resistencia aeróbica, se emplean intensidades bajas a moderadas, y volúmenes altos de tiempo, es decir, trabajar de forma continua los ejercicios con esfuerzos moderados.

Para trabajar la resistencia, existen múltiples métodos de entrenamiento, de entre los cuales, se pueden destacar cuatro principales (Navarro & Manso, 2016), descritos brevemente a continuación:

<u>Métodos continuos</u>	<p>Consisten en una carga ininterrumpida durante períodos prolongados de tiempo, usualmente 30 minutos o más. Dentro de estos métodos, podemos citar el método continuo extensivo, continuo intensivo, continuo variable.</p>
--------------------------	---

<u>Métodos interválicos</u>	<p>Consisten en alternar períodos de trabajo o carga con los descansos. Dichos descansos se consideran pausas incompletas o recuperaciones activas, en donde se toma como referencia la frecuencia cardíaca para evaluar si ya se ha recuperado lo suficiente como para reanudar el trabajo, y evitando llegar a estado de reposo normal. Entre los interválicos más conocidos, tenemos el extensivo con intervalos largos, extensivo con intervalos medianos, intensivo con intervalos cortos.</p>
<u>Métodos de repeticiones</u>	<p>Se emplean cargas repetidas y muy intensas, con períodos de descanso prolongados o completos, de manera intercalada, casi volviendo al estado inicial. De estos métodos, se puede mencionar el de repeticiones con intervalos largos, con intervalos medianos, cortos y extremadamente cortos.</p>
<u>Métodos de competición y control</u>	<p>Se caracterizan por trabajar en situaciones muy similares a las de competencia, utilizando pausas completas.</p>

REFERENCIAS

- Navarro, F., & Manso, J. (2016). *Metodología del entrenamiento para la resistencia*. Madrid: Español CO.