

¿Qué es la prescripción de la actividad física?

La prescripción puede ser definida como la acción de indicar, decretar o fijar algo (Real Academia Española, 2014), y en el caso de la actividad física, lo que se indica, decreta o fija son los descriptores o características que permiten medir y cuantificar la actividad física: Frecuencia, Intensidad, Tiempo y Tipo. La correcta combinación o dosificación de cada uno de estos elementos, permite a la persona que se ejercita, obtener los máximos resultados posibles, y por ende, el cumplimiento de sus objetivos, a la vez que minimiza los riesgos de lesiones.

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

Si se hace una comparación con un médico que prescribe medicamentos, se resalta la aplicación de una serie de principios, por ejemplo, determinar primero que es lo que se necesita curar (el objetivo a cumplir), luego atender a las características de cada persona (peso, sexo, alergias, otras enfermedades, etc.), determinar la cantidad de medicamento (dosis), frecuencia de la medicación, y el tiempo que durará el tratamiento, entre otras cosas. Si no se hace la dosis correcta, puede que la enfermedad se cure, pero con el riesgo de efectos secundarios, como daño al hígado, etc., y en casos extremos, una dosis mal calculada podría resultar en una complicación de la enfermedad, un padecimiento nuevo o incluso la muerte.

Con la actividad física, al “automedicarse”, se pueden obtener resultados, pero con riesgo de lesiones o la posibilidad de no cumplir con los objetivos previstos. Al igual que con los medicamentos, la actividad física debe prescribirse por un profesional calificado, con los conocimientos necesarios para determinar el tipo de ejercicio a realizar, y las diferentes cuantificaciones según las condiciones de la persona o grupo a ejercitarse
