



Principios generales de la prescripción del ejercicio físico

El mantenimiento y mejora de la salud y la forma física en general tienen como base dos de los principios de entrenamiento: la sobrecarga progresiva y la especificidad (Padial, 2001), tal como se muestra en la figura a continuación.

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



La sobrecarga se refiere a la cantidad de resistencia para cada ejercicio, la cual debe ser mayor a la que el cuerpo está acostumbrado, con el fin de mejorar la condición física. La sobrecarga progresiva es entonces, la forma en que se debe

aumentar la carga para promover una mejora continua. Es un aumento gradual de la frecuencia, de la intensidad o el tiempo, o la combinación de todos los componentes. Un aumento gradual es seguro y evita lesiones o fatiga innecesaria.

Por otro lado, el principio de la especificidad establece que los efectos derivados de un programa de actividad física son específicos al tipo de ejercicio realizado, es decir, un ejercicio en concreto se usará para un determinado objetivo a cumplir. También se refiere a la respuesta individual que cada persona puede tener ante el mismo estímulo, el ritmo en que se producen las adaptaciones al ejercicio y si a una persona le resultan más efectivos unos ejercicios que a otros.

Parámetros que componen la prescripción del ejercicio físico

Ya con una valoración inicial del nivel de condición física, se toman en cuenta los otros elementos para la adecuada planificación o dosificación de la actividad física (Diputación Foral de Bizkaia, 2012). Estos factores son:

- Tipo(s) de ejercicio(s) más adecuado
- Intensidad
- Frecuencia
- Ritmo de progresión
- Volumen total de entrenamiento, como una referencia global para alcanzar los objetivos
- De existir, tratamientos farmacológicos
- Objetivos personales
- Preferencia del tipo de ejercicio a realizar, lo que genera bienestar y adherencia al programa
- Factores de riesgo
- Resultados de test previos
- La motivación y objetivos de la persona

REFERENCIAS

- Diputación Foral de Bizkaia. (2012). *Componentes para la prescripción de ejercicio físico en el gimnasio*. Obtenido de Bizkaia: <http://www.bizkaia.eus>
- Padial, P. (2001). *Fundamentos del entrenamiento deportivo*. Granada: INEF.