

Programas de entrenamiento y evaluación de la actividad física

Como se ha mencionado en otros artículos, el técnico profesional en actividad física debe responderse la pregunta “¿A qué tipo de personas hay que diseñar un programa de actividad física?”. Claramente la respuesta busca elaborar y aplicar el mejor programa para satisfacer las necesidades concretas de cada persona o grupo de personas.

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

Para ello se responde una segunda pregunta: “¿Por qué se va a realizar actividad física?”, o dicho de otra manera, “¿Cuál es el objetivo de hacer actividad física?”. Partiendo de ahí, se pueden plantear las metas y objetivos, que sean alcanzables y realistas para quienes van a buscar cumplirlos.

Por tanto, hay que considerar aspectos grupales que caracterizan a las personas participantes, desde los más generales hasta los individuales y particulares, para hacer una buena programación y planificación, que pueda conducir al inicio, mantenimiento y desarrollo de una adecuada actividad física y deportiva.

Los aspectos a tomar en cuenta, se pueden aglomerar en tres grandes grupos, tal y como se muestra en la figura 3 (Organización Mundial de la Salud, 1986).

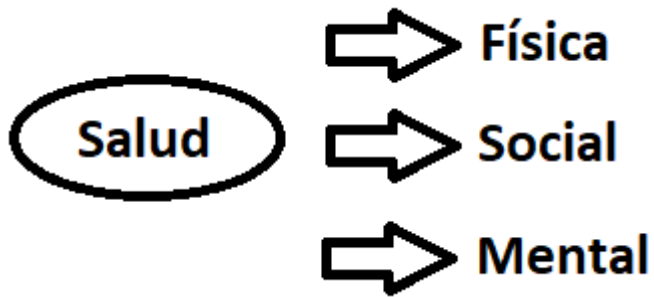


Figura 1. Concepción integral de la salud

Ya que la actividad física tiene múltiples beneficios, debe ser tratada también por diferentes especialistas, es decir, un equipo multidisciplinar e integral, ya que cuando una persona se ejercita, no sólo trabaja la parte física, sino también los procesos mentales y el ámbito social. Estos factores se complementan entre sí y deben ser tomados en cuenta a la hora de planificar el programa, para mantener la adherencia y fortalecer las relaciones sociales.

Aspectos personales como sociales, familiares, motivacionales y emocionales se vuelven clave para el diseño de un buen programa, que contribuya al cumplimiento de objetivos de salud integral.

La triple concepción integral de la salud, vista en la figura 1, tiene que verse reflejada a lo largo de todo el programa, manteniendo la integralidad de la salud como enfoque principal.

Teniendo presente las recomendaciones de la American College of Sport Medicine (2000), se puede enlistar las principales aplicaciones del diseño y planificación de programas de actividad física:

- Actividad física para el mantenimiento de la salud
- Actividad física para poblaciones especiales: adultos mayores, personas con patologías específicas, personas obesas, etc.
- Actividad física para la prevención de enfermedades y obesidad

- Actividad física para la iniciación deportiva

REFERENCIAS

1. American College of Sport Medicine. (2000). *Manual de consulta para el control y prescripción de ejercicio*. Barcelona: Paidotribo.
2. Organización Mundial de la Salud. (1986). *Actividad física*. Ginebra: Ediciones de la OMS.