

BENEFICIOS DEL**EJERCICIO FISICO PLANIFICADO****Por: Fabián Campanini**

La cantidad de personas que practican ejercicio para conservar o recuperar la forma física está experimentando un fuerte aumento, según han observado clubs deportivos y especialistas en deporte. Médicos y entrenadores coinciden en destacar que la actividad física es beneficiosa para la mayoría de las personas incluso a edades avanzadas. Entre ellos encontramos:

- *Devuelve la línea si hay exceso de peso*
- *Estimula y mejora el sistema circulatorio y el cardiaco, evitando futuras patologías.*
- *Disminuye el colesterol, el riesgo de infarto, baja la tensión si está alta*
- *Es tan eficaz como la psicoterapia en el tratamiento de la depresión*

- *Estimula la liberación de endorfinas, hormonas internas que producen sensaciones de placer y bienestar*
- *Nos distrae y evade de las preocupaciones.*

Los riesgos de una mala planificación de la actividad física o entrenamientos trae riesgos como.

- ⇒ Exigir al cuerpo un rendimiento superior al que puede ofrecer y acabar con una **lesión** o, incluso, con un **paro cardiaco**. Para evitarlo, se aconseja iniciar la actividad física con un control médico (que debe incluir por lo menos el análisis de la historia clínica y una prueba de esfuerzo).
- ⇒ Acabar obsesionándose por la actividad física hasta el punto de llegar a la adicción.



Por ello es recomendable ponerse en manos de un entrenador con **titulación universitaria** que guiará el proceso de entrenamiento de forma eficaz y científica. Teniendo en cuenta factores como:

- Selección de objetivos y metas intermedias a cumplir en el proceso de entrenamiento.
- Optimizar el tiempo disponible para los entrenamientos diarios, semanales y anuales.
- Factores nutricionales y hábitos alimenticios.
- Factores psicológicos y gustos en cuanto a actividades físicas.
- Factores fisiológicos y características individuales.
- Lesiones anteriores y preparación gradual del entrenamiento para evitar futuros contratiempos musculares u óseos.

Un profesional de la actividad física debe cumplir con los pasos imprescindibles como:

1. **Entrevista personal**, encuesta sobre horarios y tipo de trabajo, disponibilidad horaria, entrenamientos realizados hasta el momento, mejores registros en cada una de las pruebas, horas de sueño, hábitos alimenticios, lesiones, enfermedades, gustos deportivos, objetivos a conseguir con la actividad física, etc.

2. **Ejecución de test como valoración de la forma física:**

- ✓ Test de fuerza máxima directos o indirectos.
- ✓ Test de flexibilidad y movilidad articular.
- ✓ Test de máximo consumo de oxígeno directos o indirectos como valoración de su nivel aeróbico.

3. **Planificación y estructuración de las cargas de trabajo:** Estructura anual, mensual y diaria teniendo en cuenta capacidades como:

- ✓ Fuerza
- ✓ Resistencia
- ✓ Velocidad
- ✓ Flexibilidad

4. Simultáneamente se debe controlar la **nutrición** y las variables de índice de masa corporal (IMC), porcentaje graso, mediciones de los perímetros musculares, ajustando la alimentación a los requerimientos diarios de trabajo, estudios y entrenamiento.

5. **Evaluación y control** permanente de las capacidades citadas con anterioridad.