



## Antes, durante y después de realizar Actividad Física

Por la Profesora Magalí Reggis<sup>1</sup>

Antes de iniciar con un programa deportivo o actividad física, es necesaria una **supervisión médica**. La misma debe estar compuesta por:

- Electrocardiograma de Reposo (para evitar cualquier riesgo cardíaco)
- Prueba de adaptación al esfuerzo, más conocida como Ergometría

El **chequeo médico previo** a la actividad física es sumamente importante ya que con él se determina la condición física de la persona.

Este diagnóstico permite adaptar el ejercicio a la condición física particular de cada persona y, además, facilita la **detección de los factores de riesgo** que puedan estar afectándolo.

Otros aspectos que deben tenerse en cuenta al iniciar con un proceso de entrenamiento son:

- Edad
- Sexo
- Características mentales
- Características físicas

Una vez que contamos con el **apto físico** de un médico podemos comenzar a entrenar siguiendo estos **consejos**:

---

<sup>1</sup> Profesora de Educación Física y Bombera de Montes de Oca, provincia de Santa Fe. Miembro del Equipo Multidisciplinario del Programa Bombero Sano.



1. **ENTRADA EN CALOR o CALENTAMIENTO.** La misma debe preceder siempre a toda actividad física, con el objetivo de mejorar el rendimiento y disminuir el riesgo de lesiones.

2. Para que el entrenamiento tenga efectos positivos y el cuerpo sufra adaptaciones fisiológicas adecuadas, es necesario que **la intensidad** (magnitud del esfuerzo en la unidad de tiempo) de **la carga** (unidad de medida) con la que se trabaja, **supere** un nivel mínimo llamado **umbral**, por debajo del cual todo lo que se realice no tiene ningún efecto.

Cuidado! También existe un nivel máximo de tolerancia que si se sobrepasa dará como resultado efectos que pueden perjudicar la salud.

3. **El incremento de la carga debe ser progresivo**, el trabajo a realizar se debe elevar gradualmente ya que si siempre se entrena al mismo nivel, el cuerpo se acostumbrará y el rendimiento físico no se verá mejorado, e incluso puede empeorar.

El **AUMENTO DE LA CARGA** debe realizarse siguiendo estas etapas:

**AUMENTO DE LA FRECUENCIA DE ENTRENAMIENTOS** (veces o repeticiones)

**AUMENTO DEL VOLUMEN** (suma total de los trabajos efectuados) por unidad de entrenamiento

**AUMENTO DE LA INTENSIDAD** del trabajo

4. Se requiere un cierto **TIEMPO DE RECUPERACIÓN** después de la carga (entrenamiento), ya que durante la misma hay una pérdida gradual de las reservas de energéticas.

El objetivo de la recuperación es permitirle al cuerpo volver a los niveles normales y soportar nuevamente una carga parecida, incluso superando el umbral anterior.

Este fenómeno es conocido como **FENÓMENO DE SUPERCOMPENSACIÓN**.

5. Al terminar con el entrenamiento, deben realizarse **EJERCICIOS DE VUELTA A LA CALMA** para evitar lesiones, facilitar la recuperación post-esfuerzo y regularizar las pulsaciones.

Se pueden realizar trotes suaves, estiramientos, etc.