

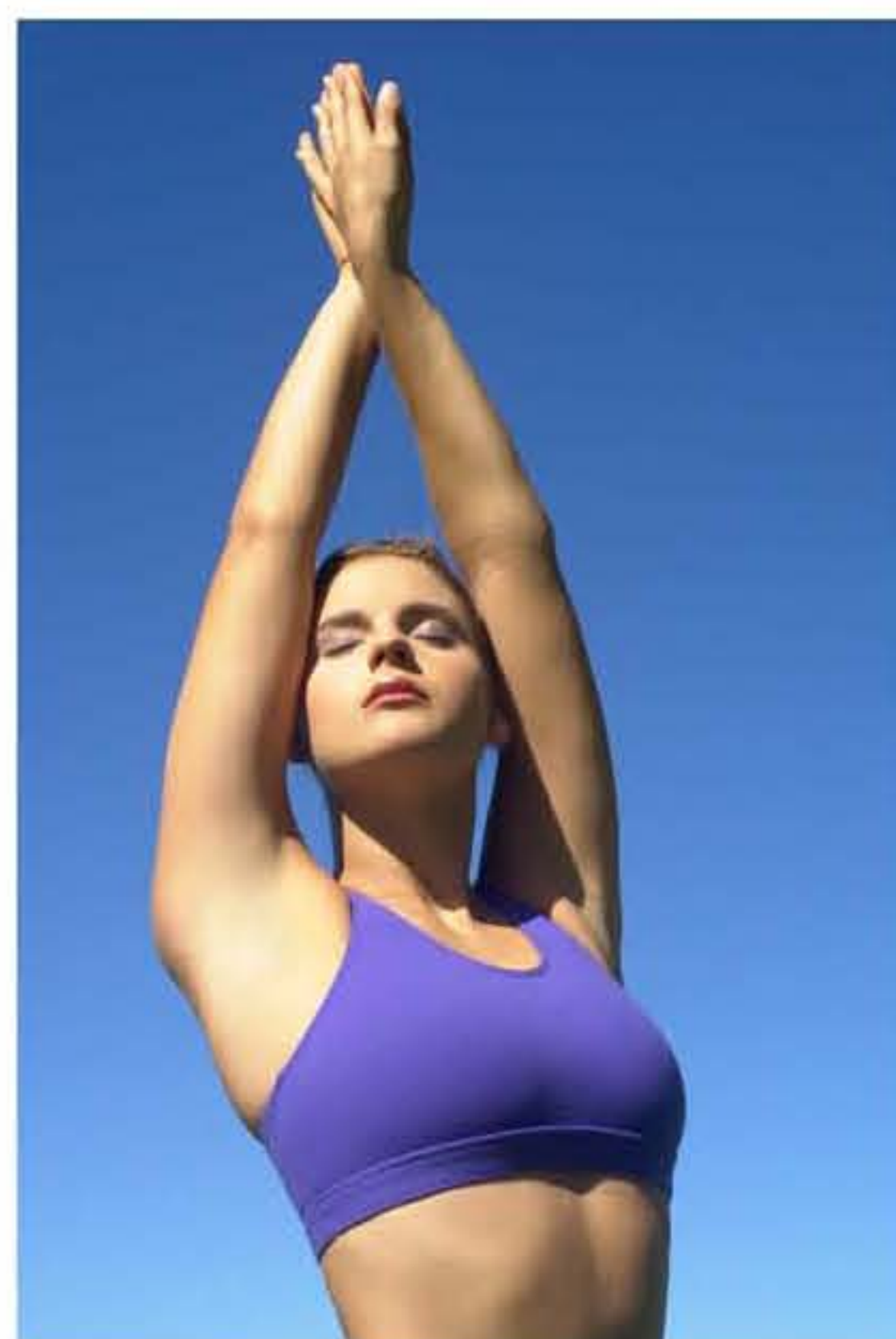
El Artículo del Mes

Importancia de la individualización del entrenamiento

Actualmente presenciamos un significativo cambio de tendencias en la práctica de actividad de los ciudadanos, motivado fundamentalmente por la incorporación de un nuevo perfil de usuario a las instalaciones físico-deportivas, interesado en incrementar su bienestar a través de la práctica de actividad física como búsqueda de mejora de actividades físico-deportivas donde situamos el denominado concepto Wellness.

El concepto Wellness

El término Wellness (bienestar) integra un amplio concepto que incluye hábitos de vida saludables, práctica de ejercicio físico y alimentación equilibrada unida al cultivo del intelecto y liberación de la mente.



Dicho concepto surge de la evolución y ampliación del concepto Fitness ya conocido en nuestro país por la mayoría de practicantes de actividad física, cuyo objetivo fundamental sería la obtención de una buena forma física y un denominado "culto al cuerpo" mediante la realización de diferentes ejercicios y actividades físicas; el Wellness persigue, además, conseguir el bienestar físico y mental de los usuarios centrandose sus expectativas en una mejora de la salud y calidad de vida.

Así encontramos un gran número de centros deportivos que se adaptan a dicho cambio ofertando un gran número de servicios al usuario, musculación, zonas de agua, actividades dirigidas, servicios médicos, estéticos...

Esta tendencia de cambio, a priori, debe ser entendida como algo positivo por los

practicantes habituales de actividad física, que ven colmadas gran parte de sus expectativas ante tal gama de servicios. Sin embargo, atendiendo al uso de dichos servicios por parte de los usuarios de estas instalaciones, encontramos multitud de incongruencias provocadas quizás por desinformación sobre la creciente incorporación de prácticas novedosas de actividad física o las falsas creencias "mitos" sobre determinados ejercicios o actividades.

Recomendaciones generales para la práctica de ejercicio

A través de este artículo pretendemos realizar algunas recomendaciones y aclaraciones sobre el uso adecuado de dicha oferta de servicios.

En primer lugar toma un carácter fundamental generar un objetivo o meta cuando un usuario piensa incorporarse a una instalación deportiva. Dicho objetivo deberá ser la guía para una posterior elección de los servicios a utilizar. Además, debe tener un carácter realista, y a la vez crear unas expectativas de mejora en el usuario como búsqueda de una motivación intrínseca de crecimiento personal.

Una vez establecida una meta, deberemos seleccionar las actividades que más se acerquen a la búsqueda de nuestros objetivos. En este punto es donde encontramos mayor dificultad por parte de unos usuarios que se ven abrumados ante la gran oferta de servicios y actividades que se ofertan en la actualidad, y terminan eligiendo sus propias actividades en función de recomendaciones o percepciones de dudoso rigor que no aportan más que falsas creencias o expectativas al usuario y que pueden provocar efectos negativos sobre la salud de un usuario que es mal aconsejado sobre el uso o desuso de cierta actividad, es en este apartado donde se hace necesaria la intervención de un profesional que sea capaz de asesorar y planificar el trabajo a desarrollar de dicho usuario basado en una metodología científica y una experiencia en el sector, y no en ideas o percepciones sin fundamentos.



Este es un punto crítico que determinará en gran medida el futuro del usuario en el centro deportivo, ya que contar con un programa individualizado, adaptado y válido asegurará en gran medida el correcto comportamiento del usuario en nuestras instalaciones y la consecución en mayor o menor medida de los objetivos de una forma saludable.

Como muestra de la importancia de dicho programa podemos señalar la correcta elección de actividades dirigidas, debido a que no toda la gama de actividades ofertadas por dichos centros van dirigidas hacia el mismo tipo de usuario, ya que algunas de estas prácticas conllevan algún tipo de contraindicación que en la mayoría de los casos los usuarios desconocen, o están enfocadas hacia un perfil muy determinado de practicante de actividad física.

Otro de los aspectos importantes a valorar es la correcta regulación del tiempo de entrenamiento y de los descansos, ya que la suma de entrenamientos no garantiza la consecución de los objetivos si no se intercalan correctamente los niveles de intensidad con los periodos de descanso; el uso inadecuado de dicha intensidad de entrenamiento puede llevarnos a ocasionar efectos negativos en el organismo o incluso al retraso en la consecución de los objetivos.

Por último, debemos señalar la importancia del establecimiento de controles periódicos para controlar los posibles cambios o modificaciones que el proceso de entrenamiento esta provocando en el usuario, y así poder ajustar dicho programa a las nuevas características o necesidades del practicante, ya que la variedad en la práctica de actividad física es uno de los principales principios del entrenamiento que un usuario debe cumplir durante su proceso de entrenamiento y tal vez sea uno de los puntos donde se aprecian más deficiencias. En numerosas ocasiones, los usuarios se adhieren a rutinas de

entrenamiento que suelen continuar durante un período excesivo de tiempo desconociendo las posibles consecuencias negativas que puede ocasionar dicha costumbre, favoreciendo además la aparición de desmotivación o incluso el abandono de la práctica de actividad física como consecuencia de una falta de logro de resultados.

Una vez expuestas estas indicaciones, queremos destacar los beneficios que un programa de actividad física individualizado puede tener sobre la salud y la calidad de vida de sus practicantes. Igualmente deseamos fomentar inquietudes en los practicantes habituales de actividad física en el seguimiento de un programa de entrenamiento regulado y estructurado, no solo como búsqueda de un incremento en el rendimiento y en la mejora de los niveles de condición física y salud, sino como búsqueda de prevención sobre posibles complicaciones o incomodidades que puede ocasionar la práctica de actividad física inadecuada o inadapta da a las características individuales de cada practicante y, por supuesto, como un estímulo hacia la motivación o la adherencia hacia la práctica habitual de actividades físico-deportivas.

Antonio Moreno Campos
Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y Deporte
Doctorando Actividad Física y Salud

