



Bloque 3

Diseño de programas de Entrenamiento

Bases Científicas y Criterios Básicos

Manuel López Segovia (PhD)

Master High Performance, Spanish Olympic Committee

Senior UEFA Coach Educator

UEFA Professional License

lopezsegovia@um.es

Diseño de Programas de Entrenamiento Bases Científicas y Criterios Básicos

Bloque 3 TEMA 3 Actividades en Centros Deportivos y de Ocio

Actividades en Centros Deportivos y de Ocio

POBLACIONES ESPECIALES

Personas mayores



Diseño de Programas de Entrenamiento Bases Científicas y Criterios Básicos

Bloque 3 TEMA 3 Actividades en Centros Deportivos y de Ocio

Instrumentos

INSTRUMENTOS
DE VALORACIÓN
DE LOS ASPECTOS
MÁS RELEVANTES
EN LOS
PROGRAMAS DE
ACTIVIDAD FÍSICA



Diseño de Programas de Entrenamiento Bases Científicas y Criterios Básicos

Bloque 3 TEMA 3 Actividades en Centros Deportivos y de Ocio

Instrumentos

¿Por qué es
necesaria una
valoración
inicial?

Las **valoraciones y entrevistas iniciales** son importantes para cualquier persona que se incorpore a un programa de ejercicio.

En el caso de las personas mayores, la prevención de la pérdida de la capacidad funcional dependerá de la detección y tratamiento del declive físico que aparece antes de llegar a tener problemas mayores.

Por lo tanto, es necesario llevar un seguimiento mediante una serie de valoraciones que nos permitirán:

- **Identificar** las condiciones médicas y tratamientos que puedan afectar en la práctica de ejercicio.
- **Encontrar** posibles actividades **contraindicadas**.
- **Diseñar** un programa de ejercicio apropiado para esa persona.

Diseño de Programas de Entrenamiento Bases Científicas y Criterios Básicos

Bloque 3 TEMA 3 Actividades en Centros Deportivos y de Ocio

Instrumentos

1- Informe médico

Si no disponemos de autorización médica, al menos debemos administrar el **cuestionario PAR-Q** +, incluyendo cuestiones sobre patologías que puedan interferir en la práctica deportiva, como:

- Patología articular (artrosis/artritis), osteoporosis o dolor lumbar
- Cáncer
- Problemas cardiovasculares
- Tensión arterial elevada
- Problemas metabólicos (diabetes)
- Problemas de salud mental o dificultades de aprendizaje
- Enfermedad respiratoria
- Lesión medular

Diseño de Programas de Entrenamiento Bases Científicas y Criterios Básicos

Bloque 3 TEMA 3 Actividades en Centros Deportivos y de Ocio

Instrumentos

Informe médico

Si no disponemos de autorización médica, al menos debemos administrar el **cuestionario PAR-Q** +, incluyendo cuestiones sobre patologías que puedan interferir en la práctica deportiva, como:

- Patología articular (artrosis/artritis), osteoporosis o dolor lumbar
- Cáncer
- Problemas cardiovasculares
- Tensión arterial elevada
- Problemas metabólicos (diabetes)
- Problemas de salud mental o dificultades de aprendizaje
- Enfermedad respiratoria
- Lesión medular

Diseño de Programas de Entrenamiento

Bases Científicas y Criterios Básicos

Bloque 3 TEMA 3 Actividades en Centros Deportivos y de Ocio

Instrumentos

Cuestionario PAR-Q

[CUESTIONARIO PARQ]

Comenzar un programa de ejercicio o actividad física no suele conllevar riesgo para la mayoría de las personas, pero algunas tendrían que consultar a su médico o realizarse un reconocimiento antes de iniciarse.

Si usted **tiene entre 15 y 69 años** de edad y desea comenzar a ser activo y desarrollar algún programa de ejercicio o actividad física, es recomendable que conteste las siete preguntas descritas en el cuestionario PAR-Q (Physical Activity Readiness Questionnaire). Con las respuestas que usted proporcione, el resultado del cuestionario le indicará si puede comenzar con el programa, de una forma razonablemente segura, o si debería consultar con su médico antes de iniciarse.

Si es mayor de 69 años, y no está acostumbrado a realizar ejercicio, en cualquier caso, consulte con su médico.

El sentido común es la mejor guía para contestar a estas preguntas. Por favor, léalas cuidadosamente y conteste a cada una con honestidad: Indique SÍ o NO.

SÍ	NO
	¿Le ha dicho su médico alguna vez que padece una enfermedad cardíaca y que sólo debe hacer aquella actividad física que le aconseje un médico?
	¿Tiene dolor en el pecho cuando hace actividad física?
	En el último mes, ¿ha tenido dolor en el pecho cuando no hacía actividad física?
	¿Pierde el equilibrio debido a mareos o se ha desmayado alguna vez?
	¿Tiene problemas en huesos o articulaciones (por ejemplo, espalda, rodilla o cadera) que puedan empeorar si aumenta la actividad física?
	¿Le receta su médico algún medicamento para la tensión arterial o un problema cardíaco?
	¿Conoce alguna razón por la cual no debería realizar actividad física?

Si usted respondió:

NO a todas las preguntas	SI a una o más preguntas
Puede comenzar un programa de actividad física, de una forma razonablemente segura, siguiendo estas premisas: - Comience a realizar más actividad física de una manera gradual y progresiva. - Siga las recomendaciones sobre Actividad física para la Salud que establece la Organización Mundial de la Salud. - Consulte con un profesional de la actividad física cualificado para que evalúe su condición física y planifique correctamente su actividad. Es muy recomendable que evalúe también su tensión arterial. Si tiene más de 144/94, hable con su médico antes de iniciar el programa de actividad física.	- Consulte con su médico antes de empezar un programa de actividad física, indicándole que realizó este cuestionario y las preguntas en las que respondió SÍ. - Si usted es personal de la UZ, contacte con el Servicio de Vigilancia de la Salud y pida cita para un reconocimiento médico. - Si usted no es personal de la UZ, puede consultar con su médico de cabecera o acudir a un especialista en Medicina del Deporte para realizarse un reconocimiento médico con prueba de esfuerzo.

Nota: este cuestionario es **válido para un máximo de 12 meses** a partir de la fecha en que si condición cambia de manera que usted debiera responder SÍ a cualquiera de las 7 preguntas. La Universidad de Zaragoza no asume ninguna responsabilidad legal respecto a las personas contestado a este cuestionario. En caso de duda le recomendamos que consulte a su médico.

Diseño de Programas de Entrenamiento

Bases Científicas y Criterios Básicos

Bloque 3 TEMA 3 Actividades en Centros Deportivos y de Ocio

Instrumentos

2- Entrevista inicial

Una vez conocidos los aspectos médicos, dentro de la entrevista inicial, se podría comenzar conociendo los niveles actuales de actividad física en su vida diaria, a partir de la frecuencia, duración e intensidad percibida.

Por lo tanto, la mejor manera que tenemos para medir el estado de salud y las limitaciones a la hora de iniciar un programa de ejercicio físico con personas mayores es conocer sus niveles de independencia y de capacidad funcional

Diseño de Programas de Entrenamiento Bases Científicas y Criterios Básicos

Bloque 3 TEMA 3 Actividades en Centros Deportivos y de Ocio

Instrumentos

Entrevista inicial Clasificación de Spiduso

ÉLITE	EN FORMA	INDEPENDIENTE	FRÁGIL	DEPENDIENTE
- Deporte de competición - Se ejercitan a diario	Ejercicio físico moderado Deportes de resistencia y juegos	Ejercicio ligero Camina, trabaja en el jardín Actividades con baja demanda física	Tareas del hogar	Necesita ayuda para caminar, asearse, vestirse o comer

Diseño de Programas de Entrenamiento Bases Científicas y Criterios Básicos

Bloque 3 TEMA 3 Actividades en Centros Deportivos y de Ocio

Instrumentos

Ejemplo de cuestionario

1.- Cuestionario de actividad física breve para las consultas de atención primaria

(A) ¿Cuántas veces por semana realiza usted 20 MINUTOS de actividad física INTENSA que le haga respirar rápido y con dificultad? (por ejemplo, footing, levantar pesos, excavar, aeróbic, bicicleta rápida, o caminar a un ritmo que le impida hablar con normalidad).

- 3 o más veces por semana
- 1-2 veces por semana
- nunca

Puntuación:

- 4
- 2
- 0

(B) ¿Cuántas veces por semana realiza usted 30 MINUTOS de actividad física MODERADA o pasea de forma que aumente su frecuencia cardiaca o respire con mayor intensidad de lo normal? (por ejemplo, tareas domésticas, cargar pesos ligeros, ir en bicicleta a una marcha regular, jugar con niños, a petanca o un partido de dobles de tenis).

- 5 o más veces por semana
- 3-4 veces por semana
- 1-2 veces por semana
- nunca

Puntuación:

- 4
- 2
- 1
- 0

Diseño de Programas de Entrenamiento

Bases Científicas y Criterios Básicos

Bloque 3 TEMA 3 Actividades en Centros Deportivos y de Ocio

Instrumentos

Ejemplo de cuestionario

2.- Cuestionario sobre la práctica general de actividad física

Fecha _____

Nombre _____

1. Indique el tipo y la cantidad de actividad física que realiza en su trabajo.

		Marque una sola casilla
a	No estoy trabajando (ej. jubilado, invalidez, desempleado, al cuidado de una persona a tiempo completo, etc.)	
b	En el trabajo, estoy sentado la mayor parte del tiempo (como en una oficina)	
c	En el trabajo, paso la mayor parte del tiempo de pie o andando. Sin embargo, mi trabajo no requiere un esfuerzo físico intenso (ej. dependiente, estilista, guardia de seguridad, canguro, etc.)	
d	Mi trabajo implica un esfuerzo físico determinado que incluye el manejo de objetos pesados y el uso de herramientas (ej. fontanero, electricista, carpintero, personal de la limpieza, enfermero, jardinero, cartero, etc.)	
e	Mi trabajo implica una actividad física intensa que incluye el manejo de objetos muy pesados (ej. montador de andamios, obrero de la construcción, basurero, etc.)	

2. La **semana pasada** ¿cuántas horas dedicó a cada una de las siguientes actividades?

Responda tanto si actualmente trabaja como si no.

Marque una sola casilla en cada fila

		Ninguna	Menos de 1 hora	Entre 1 y 3 horas	3 horas o más
a	Ejercicio físico como natación, footing, aeróbic, fútbol, tenis, entrenamiento en el gimnasio, etc.				
b	Bicicleta, incluso para desplazarse al trabajo y durante el tiempo libre.				
c	Caminar, incluso para desplazarse al trabajo, ir de compras, por placer, etc.				
d	Tareas domésticas / Cuidado de niños				
e	Jardinería / Bricolaje				

3. ¿Cómo describiría su paso al caminar? Por favor, marque una sola casilla.

Diseño de Programas de Entrenamiento Bases Científicas y Criterios Básicos

Bloque 3 TEMA 3 Actividades en Centros Deportivos y de Ocio

Instrumentos

1º Trabajo individual

- Diseña un informe médico a través de las preguntas del cuestionario PAR-Q y PAR-Q+
- Diseña una entrevista inicial con preguntas acerca de su día a día que sean relevantes para la práctica deportiva.