

## Recomendaciones para preparación de competencia en VTH

Se ha demostrado que la realización de actividades físicas que se entienda como cualquier movimiento que incremente el gasto metabólico, el cual se puede medir en METs y dependiendo de parámetros como volumen, frecuencia e intensidad, tiene como resultado ser una de las medidas más costo efectivas para un sistema de salud como estrategia en la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles, y partiendo de esta base es necesario promover actividades y uso de medios para generar hábitos en la población general.

Cuando estamos realizando actividades deportivas sean recreativas o competitivas, el ser humano está sometiendo a estrés fisiológico a su organismo y para ello debe tener una preparación, acondicionamiento y desarrollo de capacidades físicas que puedan prevenir tanto lesiones osteomusculares como factores de riesgo cardiocerebrovasculares en la realización de las mismas.

En el modelo transteórico de cambio (MTT) de [Prochaska y DiClemente \(1983\)](#) en que se consideran 5 periodos de cambio el cual utiliza el cuestionario [Marcus, Selby, Niaura, & Rossi, 1992](#) para encontrar en cual etapa se encuentra el individuo dentro de una práctica deportiva:

### **Inactivos**

- Precontemplativo
- Contemplatorio

### **Activos**

- Preparación
- Acción
- Mantenimiento

Teniendo el contexto en que lugar estamos frente al ejercicio, podremos decidir qué medidas tenemos que adoptar para enfrentarnos de una manera segura en la práctica regular del ejercicio o de una competencia, además de la seguridad frente a la realización de ejercicio y conocer alteraciones físicas que fueran necesarias de intervención y modificación en la realización de algún ejercicio para evitar complicaciones.

Existen múltiples herramientas para medir el riesgo de una persona que desea realizar ejercicio y que procuran mejorar su salud y evitar eventos adversos, dentro ellas tenemos: El cuestionario **PAR-Q (Ver anexo 1)**

Teniendo presente lo anterior vamos a clasificar el movimiento según su intención y dar algunas recomendaciones según la OMS:

### **¿Qué es actividad física?**

Es todo aquel movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exige gasto de energía como son el trabajo, de formas de transporte activo, de las tareas domésticas y de actividades recreativas.

### **¿Qué es ejercicio?**

Este es una variedad de actividad física planificada, estructurada, repetitiva y realizada con un objetivo relacionado con la mejora o el mantenimiento de uno o más componentes de la aptitud física

### **¿Qué es el deporte?**

Actividad o ejercicio físico, planificado sujeto a determinadas normas, en que se hace prueba, con o sin competición, de habilidad, destreza o fuerza física.

### **Cuáles son los requerimientos para una práctica deportiva segura:**

Para una práctica deportiva segura es importante tener en cuenta dos componentes fundamentales dentro de un plan de entrenamiento, estos son:

1. **Trabajo cardiovascular** : son todas aquellas actividades que están enfocadas en incrementar el trabajo de pulmón, corazón y vasos sanguíneos, en las cuales están prácticas como montar en bicicleta, trotar, caminar, nadar , etc. Y que según un recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud deben de cumplirse al menos 150 a 300 minutos a la semana de leve a modera intensidad ó 75 a 150 min de alta intensidad
2. **Trabajo de fuerza:** son aquellas actividades que están destinadas a mejorar el trabajo de fuerza muscular y articular, realizadas con propio peso, mancuernas, máquinas de gimnasio o elásticos las cuales deben realizarse al menos 2 veces por semana para mantener capacidad o 3 días para desarrollar la capacidad.
3. **Trabajo de flexibilidad:** Es la capacidad y cualidad del deportista que le permite efectuar movimientos de una gran amplitud de recorrido, por sí mismo y bajo el influjo de fuerzas de apoyo externas, en una o en varias articulaciones, el entrenamiento de este componente es de vital importancia con fin de prevenir lesiones osteomusculares y permitir una amplitud adecuada de movimiento.

Estos parámetros los debería estar cumpliendo alguien que desee participar en algún evento deportivo de carácter competitivo con al menos con 6 meses de anterioridad.

### **Que hacer un día antes del evento deportivo:**

- Come porciones pequeñas y frecuentes durante el día.
- La cena no debe ser demasiado voluminosa.
- Siempre comer alimentos conocidos, no se deben ensayar nuevas cosas.
- Evitar alimentos productores de gases, condimento, alimentos muy salados y carnes a medio cocer.
- Tener una excelente hidratación durante el día, un parámetro fácil de referencia para conocer una buena hidratación es el color de la orina, esta debe ser clara.
- Aproximadamente 3 horas antes del evento se recomienda ingerir de 350 a 500 ml de agua y 125 a 250 ml durante el calentamiento.
- No ingerir ningún tipo de bebida alcohólica.
- Comer bien los días antes y el día antes de la participación en el evento deportiva
- Tener un programa de entrenamiento el cual los lleve en la mejor performance para la competencia, teniendo periodo de recuperación antes de la competencia
- Dormir al menos 8 horas el día anterior a la competencia y despertarse el día de la carrera descansado
- Evitar alimentos sólidos al menos 30 a 45 min del evento.
- Estar con tiempo en la competencia para realizar un proceso de activación al menos 10 a 20 min de calentamiento donde se realiza movilidad articular de todo el cuerpo con énfasis en los grupos musculares que van a estar implicados en el ejercicio.
- Uso de protectores solares.
- Uso de equipos de protección para minimizar posibles lesiones

### **Durante el evento deportivo**

- Durante las competencia seguir las reglas del deporte
- Velar por mi cuidado y de el de mis compañeros competidores
- Mantener una buena hidratación, tomar 2 a 3 tragos de agua cada 15 o 20 minutos, si el evento tiene una duración mayor a 2 horas, se recomienda reponer pérdidas no solo con agua sino también con sales de rehidratación como pastillas tipo GU.

### **Posterior a la competencia**

- Realizar trabajo de vuelta a la calma
- No parar el ejercicio súbitamente, procurando disminuir pausadamente la intensidad del ejercicio, hasta lograr llegar casi al nivel basal de mi frecuencia cardiaca
- Realizar trabajos de estiramiento controlados
- Realizar reposición de líquidos y alimentos que faciliten a mi organismo reponer sustratos gastados durante el deporte.

Finalmente recordar que el éxito en una carrera o competición se base en 4 aspectos fundamentales: Buen plan de entrenamiento, adecuada alimentación e hidratación, buen descanso y excelente motivación personal.

Juan Camilo Chica Ceballos

Especialista en Medicina de la actividad física y el deporte UPB

## Anexo 1

### PAR-Q (cuestionario de aptitud para la actividad física)

El PAR-Q (Physical Activity Readiness Questionnaire) es una herramienta que sirve para la detección de posibles problemas sanitarios y cardiovasculares en personas sanas en apariencia que quieren iniciar un programa de ejercicio físico de baja, media o alta intensidad.

Las personas entre 15 y 65 años lo realizarán para saber si necesitan consultar con el médico antes de comenzar a realizar ejercicio físico.

En el caso de personas mayores de 65 años que no sean activas físicamente, en cualquier caso se les deberá recomendar un reconocimiento médico previo al inicio de la actividad.

#### Cuestionario:

¿Alguna vez le ha diagnosticado un médico una enfermedad cardíaca, recomendándole que solo haga actividad física supervisada por personal sanitario?  Sí  No

¿Tiene dolores en el pecho producidos por la actividad física?  Sí  No

¿Ha notado dolor en el pecho durante el último mes?  Sí  No

¿Tiende a perder el conocimiento, o el equilibrio, como resultado de mareos?  Sí  No

¿Alguna vez le ha recetado el médico algún fármaco para la presión arterial u otro problema cardiocirculatorio?  Sí  No

¿Tiene alguna alteración ósea o articular que podría agravarse por la actividad física propuesta?  Sí  No

¿Tiene conocimiento, por experiencia propia, o debido al consejo de algún médico, de cualquier otra razón física que le impida hacer ejercicio sin supervisión médica?  Sí  No

**Si ha respondido afirmativamente a alguna de las preguntas anteriores, le recomendamos la realización de un reconocimiento médico antes de iniciar cualquier tipo de actividad física, con el fin de evitar riesgos durante la práctica de la misma.**