



# 6

## ESTRATEGIA: FUERTEMENTE ACTIVOS Y NUEVAS TENDENCIAS

# CONCEPTUALIZACIÓN

## ¿Qué es?

La estrategia Fuertemente Activos y Nuevas tendencias tiene como principal objetivo fomentar la práctica de actividad física priorizando a los jóvenes y adultos entre los 14 y 28 años, mediante la promoción de actividades que en la actualidad hacen parte de nuevas tendencias, entre ellas: ejercicios basados en la gimnasia, la flexibilidad, la pliometría, el equilibrio, el desarrollo de potencia, autocargas y actividades de fuerza mediante prácticas como la calistenia, el entrenamiento funcional, entre otros.

Desde el Ministerio del Deporte se propone también la modalidad JovenHEVS, donde se exploran diferentes géneros musicales urbanos para la promoción de la actividad física.



# ¿CÓMO LO LLEVAMOS A LA PRÁCTICA?

## Paso a paso para implementar la estrategia

A continuación, el resumen de los siete (7) pasos que nos ayudarán a desarrollar la estrategia Fuertemente activos y nuevas tendencias en la comunidad:

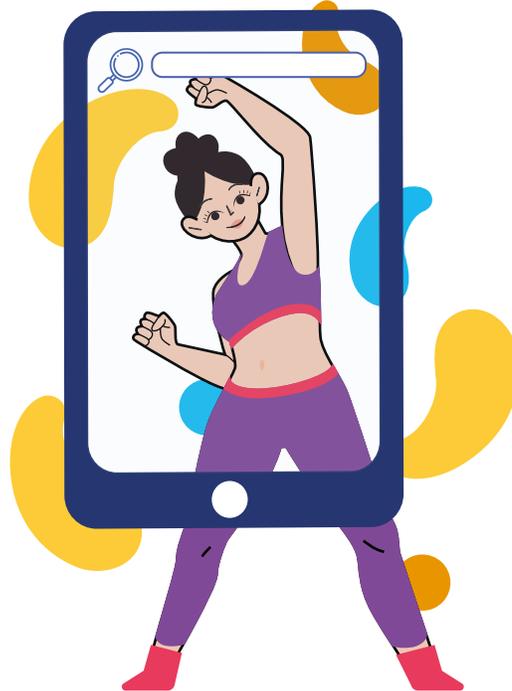
**Figura 1.** Pasos de la implementación de la estrategia Fuertemente activos y nuevas tendencias.



**Fuente.** Elaboración propia.

## Paso 1. Identificación de las modalidades de práctica a implementar

Para seleccionar las modalidades a implementar, realizamos una búsqueda sobre las tendencias de la práctica del fitness y la actividad física. Esto con la intención de motivar y propiciar la actividad física y la adopción de hábitos y estilos de vida saludable más cercanos a los intereses de los grupos de jóvenes, adultos y población en general.



## Paso 2. Definición de la población a intervenir

Tendremos en cuenta los siguientes elementos:

- Identifiquemos factores como la edad, el género, ubicación y si existe alguna condición de discapacidad en la población; entendiendo también las posibilidades que tenemos para desarrollar acciones inclusivas.
- Determinemos el ámbito de intervención, ya sea comunitario, salud, laboral o educativo.



### Paso 3. Diseño de la estrategia de acuerdo con la modalidad y población

Para diseñar la estrategia de acuerdo con la modalidad y el grupo poblacional, debemos tener en cuenta:

- El tipo de intervenciones asociadas a las modalidades seleccionadas.
- La definición de una metodología adecuada y los recursos necesarios para su desarrollo.
- Es imprescindible que tengamos claridad a la hora de formular y proponer los objetivos y las acciones para alcanzarlos.



“ Un buen objetivo cuenta con elementos claves como el qué, el cómo y el para qué. (Qué voy a hacer, cómo lo voy a realizar y para que lo desarrollaré. ”



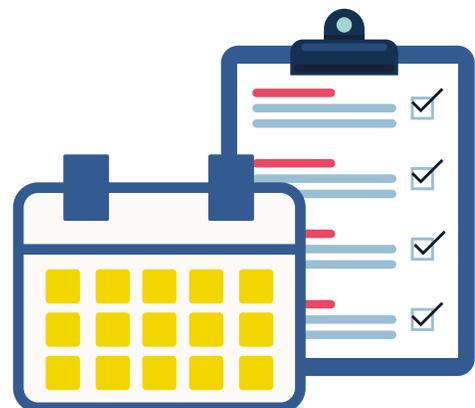
### Paso 4. Socialización con el tomador de decisión

Para este paso, es crucial reunirnos con el tomador de decisiones para que le presentemos de manera sencilla y precisa cómo implementaremos la estrategia. Así, definiremos y concretaremos su apoyo y la gestión que asumirá.

Si usted es el tomador de decisiones puede omitir este paso.

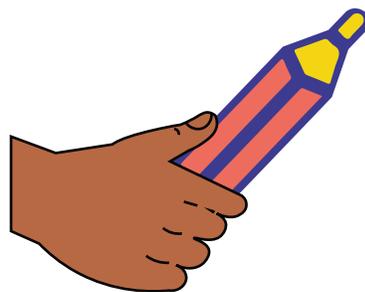
### Paso 5. Planeación operativa de la estrategia

Definición del cronograma, duración y responsables para implementar cada aspecto de la estrategia.



## Paso 6. Implementación de la estrategia

Al momento de ejecutar las acciones diseñadas tengamos presente su duración. Esta puede variar de acuerdo con el tipo de modalidad y la metodología formulada para que alcancemos lo establecido en la fase de diseño.



## Paso 7. Retroalimentación

Esta parte del proceso nos permite identificar las lecciones aprendidas, los resultados logrados y las oportunidades de mejora. Para abordarla, diseñaremos instrumentos que nos faciliten recoger información pertinente como: sugerencias, recomendaciones, valoración de los participantes del servicio. El análisis de estos insumos nos puede servir para la planeación de futuras versiones o actualizaciones de la estrategia de manera contextualizada.



### TENGAMOS EN CUENTA QUE...

Para lograr el buen desarrollo de la estrategia son claves los siete (7) pasos de la ruta, de tal manera que garanticemos todos los elementos a tener en cuenta para el éxito de las actividades y el alcance del objetivo.



# ¡MANOS A LA OBRA!

Para desarrollar la estrategia contamos con dos herramientas para la implementación de las actividades.





HERRAMIENTA 1.  
**ENTRENAMIENTO FUNCIONAL**



HERRAMIENTA 1

# ENTRENAMIENTO FUNCIONAL

- a. Definición de entrenamiento funcional.
- b. ¿Cómo se elabora un programa de entrenamiento funcional?
- c. Entrenamiento del día.
- d. Fases del entrenamiento del día (EDD).

## a. Definición de entrenamiento funcional.

El entrenamiento funcional es aquel que incorpora habilidades motrices como el equilibrio, la coordinación, la agilidad y el entrenamiento propioceptivo. Además, desarrolla y mejora los patrones de movimiento, las habilidades ocupacionales o uno o más componentes del estado físico (fuerza, cardiorrespiratorio, flexibilidad, resistencia muscular)<sup>1</sup>.

A partir de la definición de entrenamiento funcional, organizamos el proceso estructurado de entrenamiento por medio de un programa. A continuación, el paso a paso para lograrlo:



## b. ¿Cómo se elabora un programa de entrenamiento funcional?



- Lo planeamos con una duración de entre tres y doce meses, máximo. Si es necesario, de acuerdo a la dinámica que se presente, ajustaremos el tiempo de la implementación.
- Esta duración nos permitirá organizar mejor la propuesta de entrenamiento. Para lo cual, debemos considerar la progresión e individualidad de la población y la frecuencia estimada por semana. Para este tipo de entrenamiento, recomendamos un mínimo de tres (3) veces a la semana para obtener mayores beneficios.
- En cada una de las sesiones debemos aplicar los principios del entrenamiento, métodos<sup>2</sup> y medios<sup>3</sup> de acuerdo con la organización que se establezca y los objetivos trazados.
- La progresión y adaptación del programa de entrenamiento funcional la realizaremos de acuerdo con los objetivos trazados inicialmente y las condiciones de cada participante.
- Sugerimos que todos los integrantes del grupo desarrollen el plan de entrenamiento desde el inicio y completen el proceso de entrenamiento.

1. Garber, Carol Ewing Ph.D., FACSM, (Chair); Blissmer, Bryan Ph.D.; Deschenes, Michael R. PhD, FACSM; Franklin, Barry A. Ph.D., FACSM; Lamonte, Michael J. Ph.D., FACSM; Lee, I-Min M.D., Sc.D., FACSM; Nieman, David C. Ph.D., FACSM & Swain, David P. Ph.D FACSM. (July 2011). "Quantity and Quality of Exercise for Developing and Maintaining Cardiorespiratory, Musculoskeletal, and Neuromotor Fitness in Apparently Healthy Adults, Medicine & Science in Sports & Exercise". Volumen 43, Issue 7. Págs. 1334-1359, doi: 10.1249/MSS.Ob013e318213fefb

2. Métodos: Estos pueden ser el continuo, el interválico, repeticiones, fraccionado, hitt, entre otros (Vinuesa & Vinuesa, 2016).

3. Los medios de entrenamiento son el aparato o medida que apoya el desarrollo del entrenamiento se ajustan constantemente al contenido y contribuyen a su realización. Estos pueden ser aspectos de organización (instalaciones), de información (medio audiovisuales, explicación del movimiento) y de equipamientos (mancuernas, barras, chalecos, etc.). (Carrasco, s. f.).

[https://www.academia.edu/27087756/TEOR%C3%8DA\\_Y\\_PR%C3%81CTICA\\_DEL\\_ENTRENAMIENTO\\_DEPORTIVO](https://www.academia.edu/27087756/TEOR%C3%8DA_Y_PR%C3%81CTICA_DEL_ENTRENAMIENTO_DEPORTIVO)

### c. Entrenamiento del día

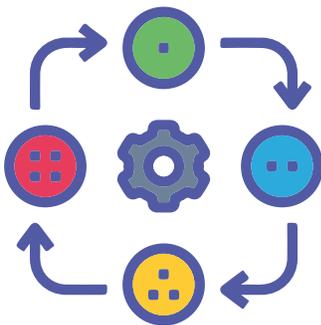


El programa de entrenamiento está compuesto por múltiples sesiones individuales denominadas entrenamiento del día (EDD), concepto adaptado del inglés workout of the day (WOD). Este tipo de entrenamiento se realiza día a día y debería ser diferente en cada sesión, pues tiene como principio la variedad. La combinación de diferentes ejercicios, series, repeticiones, elementos y modalidades da una posibilidad interminable de combinaciones para los entrenamientos, por ello, pueden ser adaptado para diferentes niveles. A continuación, se mencionan algunos aspectos generales que debemos tener en cuenta:

- El entrenamiento del día tendrá una duración de entre 30 y máximo 60 minutos, de acuerdo con el método a implementar y los objetivos propuestos.
- Este entrenamiento será de intensidad moderada a vigorosa. Utilicemos algún mecanismo para monitorear la intensidad de los participantes (escala de autopercepción o monitores cardíacos, entre otros).
- Planeemos estos entrenamientos con base en la condición física de cada persona (nivel principiante, intermedio y avanzado) y el curso de vida (joven, adulto y persona mayor).
- Cada entrenamiento debe estructurarse según la progresión establecida en términos de los movimientos seleccionados, el volumen y su intensidad.

En todos los entrenamientos del día conservemos una estructura similar, atendiendo a las anteriores recomendaciones y con una estructura por fases, para así reducir el riesgo de lesión. Describimos tal estructura a continuación:

### d. Fases del entrenamiento del día:



#### La fase inicial / calentamiento debe:

- Durar de 5 a 10 minutos de acuerdo con el método de entrenamiento.
- Presentar el entrenamiento del día y sus objetivos.
- Aumentar la temperatura del centro del cuerpo (activación).
- Preparar a los participantes para tolerar la intensidad del entrenamiento en la fase central.
- Permitir a quien dirige la actividad evaluar la capacidad para las modificaciones de ejercicios.



**Skill. Fase de preparación.**  
**(Técnica, consistencia e intensidad) debe:**

- Durar de 10 a 15 minutos y de acuerdo con la planeación del entrenamiento del día.
- Preparar los elementos, herramientas y definir el lugar: peso libre, parques biosaludables y trayectos o desplazamientos a utilizar en el entrenamiento del día.
- Enseñar a las personas cómo trabajar el movimiento o ejercicio de acuerdo con la capacidad física de cada persona (técnica).
- Incluir las progresiones de los ejercicios y movimientos planeados de acuerdo con la condición física de cada persona (intensidad).
- Ofrecer a los participantes la posibilidad de desarrollar y refinar las habilidades requeridas para el entrenamiento.
- Permitir a quien lidera la estrategia corregir la técnica y ejecución del movimiento (consistencia).
- Compartir una descripción de los estándares de rango de movimiento.



**La fase central debe:**

- Durar de 15 a 30 minutos de acuerdo con el método de entrenamiento.
- Incluir los ejercicios o movimientos trabajados en la fase de skill, haciendo énfasis en un mayor esfuerzo.
- Utilizar métodos de entrenamiento específicos y planeados.
- Incluir opciones de modificación de los ejercicios que sean adecuadas para todos los participantes.
- Permitir a los participantes alcanzar el nivel de intensidad propuesto.
- Desafiar el nivel actual de condición física del participante.
- Incluir correcciones de la técnica y ejecución de movimiento.



**La fase final debe:**

- Durar de 5 a 10 minutos.
- Permitir que la frecuencia cardíaca y respiratoria disminuya.
- Propiciar que el participante identifique su progreso.
- Incluir prácticas de recuperación física, refinamiento de habilidades adicionales o educar de acuerdo con lo observado durante el entrenamiento.



HERRAMIENTA 2.  
**RECOMENDACIONES GENERALES  
PARA EL DESARROLLO DE LA  
ESTRATEGIA FUERTEMENTE  
ACTIVOS**



## HERRAMIENTA 2

# RECOMENDACIONES GENERALES PARA EL DESARROLLO DE LA ESTRATEGIA FUERTEMENTE ACTIVOS

Esta herramienta es para quienes lideremos la estrategia **fuertemente activos**.  
Sugerimos las siguientes recomendaciones:



## 1. RECOMENDACIONES DE SEGURIDAD FÍSICA



- Concienticemos a los participantes sobre la importancia del autocuidado (de acuerdo con cada práctica) y verifiquemos si hay restricciones médicas para la participación (idealmente solicitemos certificación médica si es posible o necesario).
- Revisemos la ejecución de movimientos básicos antes de pasar a la ejecución de movimientos más complejos para garantizar que los participantes logren un nivel avanzado sin riesgos.
- Promovamos que los usuarios tengan una adecuada preparación física ya que sabemos que quienes más se lesionan es porque no hacen una preparación física adecuada y/o se han lesionado previamente<sup>4</sup>.
- Eduquemos al usuario sobre cuáles son las posturas apropiadas (ejecución técnica) de los ejercicios y corriamos los movimientos que se realizan de forma incorrecta como otra manera de disminuir el riesgo de lesión. Enfatizamos en que las personas sean conscientes del movimiento que realizan.

4. Cheng, T., Mansor, A., Lim, Y. Z., & Hossain Parash, M. T. (2020). Injury Incidence, Patterns, and Risk Factors in Functional Training Athletes in an Asian Population. *Orthopaedic journal of sports medicine*, 8(10), 2325967120957412. <https://doi.org/10.1177/2325967120957412>.

- Tengamos en cuenta el rango de movimiento funcional de todas las articulaciones y concienticemos sobre como el incremento del riesgo de lesión también depende de buscar alcanzar el límite máximo. Con especial cuidado debemos fijarnos en el manejo biomecánico en regiones como cuello, espalda baja, hombros, codos, rodillas y tobillo, pues estas son las partes corporales que se lesionan con más frecuencia<sup>5</sup>.
- Planeemos las sesiones aplicando los principios del entrenamiento, mediante el cumplimiento de los métodos y medios asociados a estos ejercicios; no hacerlo aumenta la probabilidad de que ocurran lesiones<sup>6</sup>.
- Expliquemos a los usuarios que deben detenerse en caso de signos de alarma como: sentirse mal, presentar dolor o percibir que el movimiento es forzado o no fluye naturalmente. Debido a que esto puede relacionarse con el riesgo de lesión; pues las lesiones que se reportan con mayor frecuencia son las musculares y aquellas que se manifiestan con dolor de las articulaciones<sup>7</sup>.
- Respetemos los periodos de descanso. La fatiga altera la biomecánica y el control del movimiento; esto, junto con la complejidad de la técnica y ejecución de los ejercicios, podría incrementar el riesgo de lesión. Recordemos que el descanso es parte indispensable del entrenamiento.
- Consideremos que los tiempos de recuperación y descanso dependen de 3 factores: **1. Edad:** las personas mayores no entrenadas requieren descansos más largos; **2. Condiciones ambientales:** humedad, temperatura, entre otros y **3. Tipo de Actividad:** Sesiones con ejercicios de alta dificultad y /o velocidad o peso externo deben tener tiempos mayores de descanso que los ejercicios básicos. Esto contribuirá a generar mejores sesiones de entrenamiento y disminución del riesgo de lesión.
- No olvidemos conocer y hacer uso correcto de los aditamentos o elementos que individualmente se requieran para la ejecución de los movimientos durante cada una de las fases del entrenamiento.
- Mencionemos a los participantes las ventajas de un adecuado descanso, mantener hábitos saludables como sueño, alimentación y períodos de recuperación, entre otros; promovamos siempre estas prácticas de manera positiva y resaltando los beneficios de mantener hábitos saludables.



<sup>5</sup> Cheng, T., Mansor, A., Lim, Y. Z., & Hossain Parash, M. T. (2020). Injury Incidence, Patterns, and Risk Factors in Functional Training Athletes in an Asian Population. *Orthopaedic journal of sports medicine*, 8(10), 2325967120957412. <https://doi.org/10.1177/2325967120957412>

<sup>6</sup> Szeles, P., da Costa, T. S., da Cunha, R. A., Hespanhol, L., Pochini, A. C., Ramos, L. A., & Cohen, M. (2020). CrossFit and the Epidemiology of Musculoskeletal Injuries: A Prospective 12-Week Cohort Study. *Orthopaedic journal of sports medicine*, 8(3), 2325967120908884.

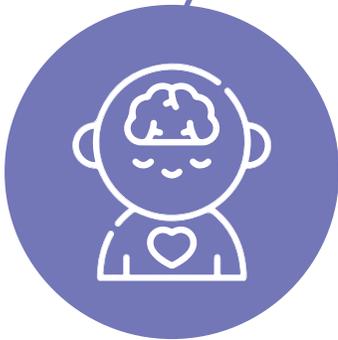
<sup>7</sup> Szeles, P., da Costa, T. S., da Cunha, R. A., Hespanhol, L., Pochini, A. C., Ramos, L. A., & Cohen, M. (2020). CrossFit and the Epidemiology of Musculoskeletal Injuries: A Prospective 12-Week Cohort Study. *Orthopaedic journal of sports medicine*, 8(3), 2325967120908884.



## TENGAMOS EN CUENTA QUE...

A la hora de transmitir estos mensajes debemos utilizar un lenguaje que refuerce de manera positiva las ideas que queremos comunicar, para así motivar acciones seguras durante la realización de los movimientos.

# 2. RECOMENDACIONES RELACIONADAS CON COMPETENCIAS SOCIOEMOCIONALES



- Prioricemos la comunicación efectiva para lograr un espacio de interlocución donde la comunicación verbal y la no verbal, permitan compartir mensajes con precisión.
- Implementemos acciones que inviten al trabajo colaborativo con actitudes de amabilidad, empatía y respeto por los demás.
- Promovamos habilidades de autogestión como mecanismo para mantener la motivación de los participantes; ayudémoslos a plantear y cumplir metas individuales; identificar sus fortalezas y aspectos por mejorar y a seleccionar la estrategia para alcanzar sus metas.
- Identifiquemos actitudes que podrían obstaculizar el logro de las metas. Por ejemplo: manifestadas en expresiones como no puedo, no soy capaz, tengo pereza, no voy por que está lloviendo, entre otras; y generemos acciones que contribuyan a transformarlas.

# PARA LOS MÁS CURIOSOS...

A continuación, presentamos diferentes recursos de consulta adicional para profundizar en la estrategia de Fuertemente activos y nuevas tendencias.

Incluimos una breve introducción del contenido que encontraremos en cada recurso. Podemos acceder a ellos dando clic en cada enlace.

## **Memorias Evento académico de introducción de la estrategia Fuertemente Activos: modalidad entrenamiento funcional.**



### **Ministerio del Deporte. (s.f.). ¿Por qué incluir en la oferta institucional la práctica de actividad física a través de la estrategia fuertemente activos?**

**Trata de:** la práctica de actividad física con la estrategia Fuertemente Activos que promueve el aprovechamiento de espacios y la generación de redes entre individuos y grupos comunitarios. Asimismo, sugiere una serie de actividades para implementar.

[IR AL RECURSO](#)



### **Ministerio del Deporte. (s.f.). 4 Métodos de entrenamiento funcional.**

**Trata de:** una serie de ejercicios y como comprender diferentes métodos del entrenamiento funcional. Su objetivo: la estimulación de diferentes capacidades de manera adecuada y segura.

[IR AL RECURSO](#)



### **Ministerio del Deporte. (s.f.). 1 Episodio de Cero a Gesto.**

**Trata de:** las diferentes posibilidades y adaptaciones de los movimientos funcionales con y sin elementos de los segmentos inferiores por medio de una serie de ejercicios.

[IR AL RECURSO](#)



### **Ministerio del Deporte. (s.f.). Movimientos funcionales con y sin elementos de los segmentos superiores.**

**Trata de:** una serie de ejercicios sobre las posibilidades y adaptaciones de los movimientos funcionales con y sin elementos de los segmentos superiores.

[IR AL RECURSO](#)



### **Ministerio del Deporte. (s.f.). Estructura de la sesión.**

**Trata de:** como apropiarse e interiorizar cada una de las fases que se pueden desarrollar en el entrenamiento diario.

[IR AL RECURSO](#)