



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 previamente⁴.
- 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 frecuencia⁵.
- 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 lesiones⁶.
- 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 articulaciones⁷.
- 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.



⁵ 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>

⁶ 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.

⁷ 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.