

---

## BASES EN LA PRESCRIPCION DE EJERCICIO FISICO

---

**AUTORES:** Jorge Ariel Garoberea Ferre<sup>1</sup>

1) Miembro Grupo de Trabajo Actividad Física y Salud de la SoVaMFIC y Consultorio auxiliar Arquitecte Tosà

**PALABRAS CLAVE:**

Prescripción – Ejercicio físico

**Fuente de financiación y/o potenciales conflicto de intereses:** No existe ninguna fuente de financiación ni potenciales conflictos de intereses.

**Persona responsable para la correspondencia:**

Jorge Ariel Garoberea Ferre

[garoberea\\_jor@gva.es](mailto:garoberea_jor@gva.es)

**Fecha edición ficha:** 03/02/2025



Lo más importante es conseguir un estilo de vida activo.

Identificar:

- pacientes inactivos (cuando no se alcanzan a cumplir las recomendaciones de la OMS): responden negativamente a la siguiente pregunta:

¿Realiza al menos 30 minutos de actividad física moderada, como caminar a paso ligero, 5 días a la semana?

- pacientes sedentarios (bajo gasto de energía): se pregunta:

¿Tiene un comportamiento sedentario durante períodos de más de una hora seguida a lo largo del día?

## PRESCRIPCIÓN EJERCICIO FÍSICO

ADULTOS (18 – 64 años de edad)

- Fuerza: 2 sesiones (mínimo), no consecutivas, a la semana.

Subir y bajar escaleras, trabajar con gomas y pesas, (Enlaces 1 y 2)  
flexiones, abdominales (Enlace 3).

3 series de 10 repeticiones con un descanso entre ellas de 1 minuto.

Progresión de dificultad e intensidad.

Mujer posmenopáusica: 1 – 3 minutos de descanso entre series. Pilates es una buena opción.

Personas mayores (> o = 65 años de edad): usar el propio peso corporal.

- Resistencia: 3 – 5 sesiones por semana.

3 – 5 horas por semana de intensidad moderada.

Caminar, senderismo, correr, trotar, ir en bici, natación.

Aumentar progresivamente la duración de las sesiones, luego la intensidad y finalmente la frecuencia.

Mujer posmenopáusica: 3 sesiones por semana.

Personas mayores (> o = 65 años de edad): sesiones cortas de actividad rítmica (correr, andar en bici) con incremento progresivo. Ejercicios en el agua.

Potenciación muscular (fuerza) previamente.

- Flexibilidad: Al comenzar y finalizar cada sesión.

Aguantar la tensión 10 – 30 segundos.

Estiramientos estáticos, yoga, Tai chi.

Mujer posmenopáusica: ídem.

Personas mayores (> o = 65 años de edad): adaptación de ejercicios en silla o en el suelo.

- 
- Equilibrio: 2 – 3 sesiones por semana de 5 – 10 minutos( Enlace 4).  
Apoyo en un solo pie, marcha en tándem, lanzar y coger una pelota, desplazamientos hacia atrás.  
Mujer posmenopáusica: ídem.  
Personas mayores( > o = 65 años de edad): apoyo en silla o pared. Ejercicios propioceptivos. Biomecánica de la marcha.

### GENERALIDADES:

- Parar en caso de dolor.
- Mejorar conciencia corporal en todo momento.
- Promover ocio activo.
- Se recomienda utilizar escalas de percepción del esfuerzo (escala de Borg modificada, 0 - 10)

### BIBLIOGRAFÍA

- 
- Guía de prescripción de ejercicio físico, Generalitat de Catalunya.
  - Recomendaciones de actividad física y reducción del sedentarismo, Ministerio de Sanidad.

### ENLACES A VÍDEOS

1

Ejercicios con gomas

<https://youtu.be/gJ34AKEFc0c>

2

Ejercicios con pesas

<https://youtu.be/8l463L8UaTI>

3

Abdominales

<https://youtu.be/lbjFktIgL18>

4

Equilibrio

[https://youtu.be/mC\\_Wdu6d-rM](https://youtu.be/mC_Wdu6d-rM)