

LA LÓGICA DEL ENTRENAMIENTO AL AIRE LIBRE EN ADULTOS

Emilio Verche

Departamento de Psicología, Facultad de Ciencias Biomédicas y de la Salud, Universidad Europea de Madrid.

Contacto: emilio.verche@universidadeuropea.es

INTRODUCCIÓN

El entrenamiento al aire libre es una práctica extendida en distintas ciudades. Durante una hora, un grupo de personas guiados por un entrenador realiza diferentes ejercicios. Los ejercicios combinan diferentes grupos musculares con actividad cardiovascular como correr. Este tipo de entrenamiento constituye un elemento motivador para la práctica de ejercicio. Sin embargo, la adherencia a esta práctica puede verse influenciada por realizarse al aire libre. El objetivo de este trabajo es describir la lógica de este tipo de entrenamiento.

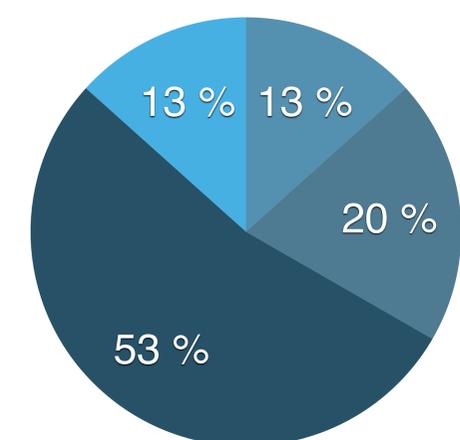
MÉTODO

Participaron 15 personas (10 mujeres, 5 hombres) del grupo de entrenamiento “Madrid Río Fit” que entrenan martes y jueves en la zona de Madrid Río en la ciudad de Madrid. La media de edad fue de 32,6 años. La actividad estuvo guiada por un monitor licenciado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte. El entrenamiento duró una hora. Los ejercicios se dividieron en cuatro bloques: entrenamiento cardiovascular, tren superior, tren inferior y abdominales. Dentro de cada bloque se realizaron tres ejercicios con tres repeticiones cada uno. Se le preguntó a los participantes sobre varios aspectos del entrenamiento

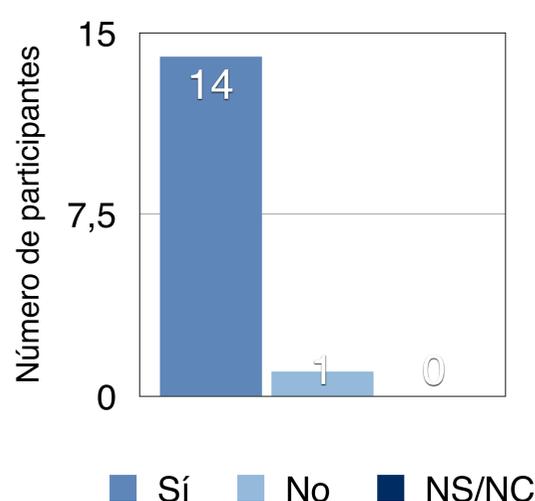
RESULTADOS

El 80% de los participantes pudieron acabar todos los ejercicios en el tiempo estimado. El 66,66% de los participantes informaron de que los ejercicios fueron duros o muy duros. El 93% volvería en una siguiente sesión y recomendarían a sus amigos y familiares esta práctica.

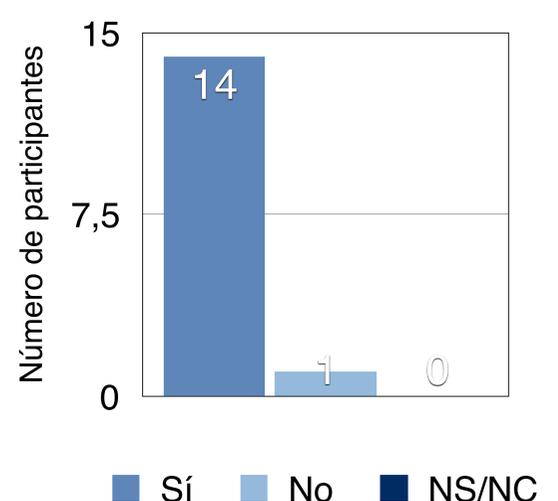
Dificultad de los ejercicios



Volvería a una sesión



Recomendaría una sesión



CONCLUSIONES

La práctica del entrenamiento al aire libre constituye un elemento motivador y saludable para las personas. Se recomienda un estudio longitudinal para comprobar el efecto de la adherencia y los factores que la promueven o dificultan.