

Los Beneficios de Entrenar bajo la Supervisión de un Profesional.



Aunque muchas veces se cree que la frecuencia y la intensidad del entrenamiento son los factores clave para obtener **resultados óptimos**, hay un elemento esencial que a menudo se pasa por alto: **la supervisión por parte de un profesional**. **¿Qué beneficios concretos aporta entrenar bajo la guía de un experto?**

Ventajas de la Supervisión Profesional

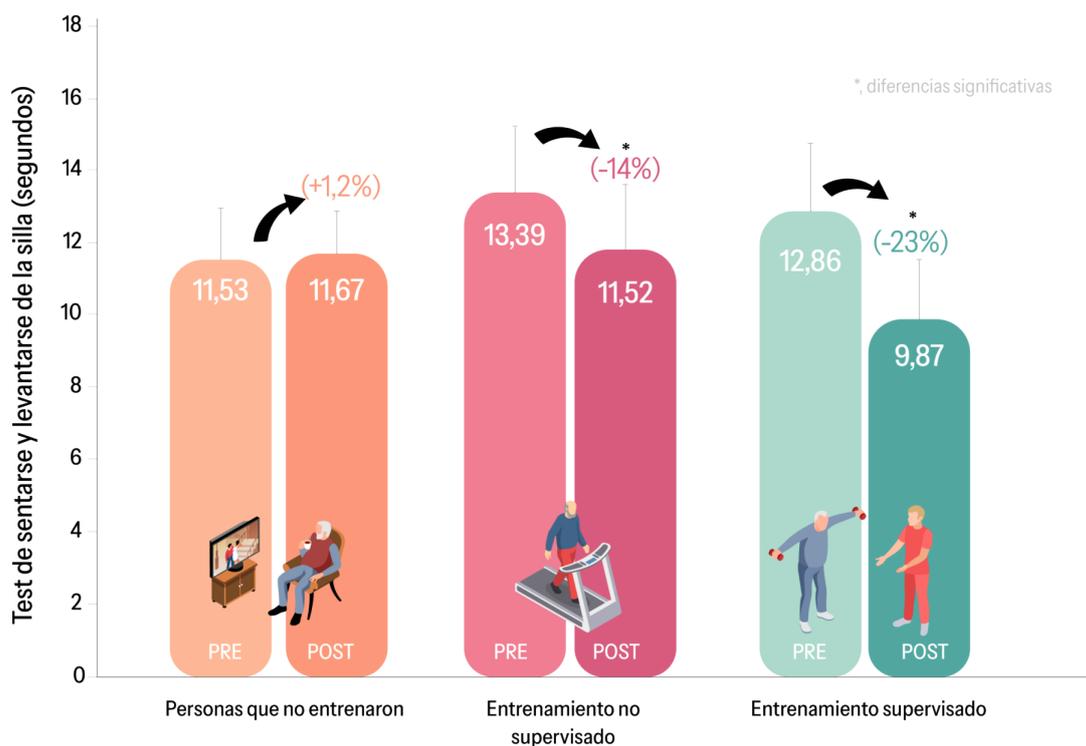
Prescripción Individualizada: Al igual que un médico prescribe medicamentos según las necesidades específicas del paciente, un entrenador profesional evalúa tus necesidades y personaliza el programa de entrenamiento para maximizar los beneficios. Esto asegura que la dosis y el tipo de ejercicio sean los adecuados para ti.

Motivación y Adherencia: La supervisión no solo asegura que el ejercicio se realice correctamente, sino que también incrementa la motivación y la adherencia al programa, aspectos cruciales para alcanzar objetivos a largo plazo. Un profesional puede ajustar el programa según tu progreso y mantenerte enfocado en tus metas.

Componentes Socioafectivos: Especialmente en entrenamientos grupales, la supervisión agrega un componente social que puede hacer que las sesiones sean más agradables y efectivas. El apoyo y la interacción con otros pueden mejorar tu experiencia de entrenamiento y aumentar tu compromiso.

Evidencia de los Beneficios

Un meta-análisis reciente que comparó el entrenamiento de fuerza **supervisado** con el **no supervisado** mostró **mayores beneficios** en fuerza y masa muscular para aquellos **bajo supervisión**, aunque no se encontraron diferencias significativas en la masa grasa, la velocidad, o la resistencia.



Lacroix et al. Gerontology, 2016

FISSAC

Otro meta-análisis enfocado en personas mayores reveló que la supervisión **mejora el equilibrio y la potencia muscular**. En este estudio, las diferencias se diluían cuando el

grupo no supervisado incluía algunas sesiones supervisadas, lo que indica que incluso la **supervisión parcial** puede ser **beneficiosa**.

En un estudio con mujeres **post-menopáusicas**, solo aquellas que entrenaron bajo supervisión **aumentaron su masa muscular** tras un año de entrenamiento. Resultados similares se observaron en un grupo de personas mayores que mejoraron su función física en mayor medida bajo supervisión comparado con aquellos que no la tenían.

Supervisión Parcial y Grupal

No siempre es necesario un entrenador personal para cada sesión. La **supervisión intermitente**, como una sesión supervisada cada cierto tiempo, también muestra beneficios. Además, la **supervisión grupal**, como la disponible en **gimnasios**, ofrece ventajas comparadas con entrenar sin ninguna supervisión.

Por ejemplo, un estudio comparó los efectos de entrenar durante **4 meses** bajo la supervisión de un **entrenador personal**, con **supervisión grupal**, o **sin supervisión**. Al finalizar los 4 meses, **el grupo con entrenador personal tuvo los mayores beneficios en capacidad cardiorrespiratoria, fuerza muscular y composición corporal**. La supervisión grupal también mostró mejoras significativas, aunque menores, en comparación con el entrenamiento sin supervisión.

Entrenar bajo la supervisión de un profesional **maximiza los beneficios** del ejercicio debido a una mayor **adherencia, motivación y control de la técnica**. Aunque no todos pueden permitirse un entrenador personal constante, opciones como apps de videollamada y sesiones supervisadas esporádicas pueden ser excelentes alternativas. Además, la supervisión grupal en gimnasios también aporta beneficios significativos.

Recuerda, tu salud está en manos de los profesionales cualificados, y contar con su guía puede marcar una gran diferencia en tus resultados de entrenamiento. Optar por alguna forma de supervisión, incluso si no es constante, puede mejorar significativamente tus resultados y ayudarte a alcanzar tus objetivos de manera más efectiva y segura.

Link to Original article: <https://www.valgo.es//w/valgo/34180/blog?elem=321672>