

CÓMO CLASIFICAMOS LA ACTIVIDAD FÍSICA

Info — Alimenta
Tu portal de alimentación y salud

ACTIVIDADES CARDIOVASCULARES AERÓBICAS

- La **resistencia cardiovascular** es la capacidad de nuestro cuerpo para llevar a cabo **tareas que requieren la utilización de grandes grupos musculares**, generalmente durante períodos de tiempo relativamente prolongados.
- **Ejercicios de media o baja intensidad y de larga duración.**



VENTAJAS de realizar regularmente EJERCICIO AERÓBICO

- Aumenta el número de glóbulos rojos y **el corazón se fortalece.**
- Mejora la **respiración.**
- Mejora la **salud muscular.**
- Mejora el **sistema inmunológico.**
- Mejora la **salud mental.**
- Aumento de la **resistencia.**
- Fortalecimiento **esquelético-muscular.**



ACTIVIDADES DE FUERZA Y RESISTENCIA MUSCULAR

- La **fuerza muscular** es la **capacidad del músculo para generar tensión** y superar una fuerza contraria.
- La **resistencia muscular** es la **capacidad del músculo para mantener su tensión** o sus contracciones durante un período prolongado de tiempo.
- Estas actividades sirven para desarrollar y **fortalecer los músculos y los huesos.**
- **Ejercicios de duración breve y de alta intensidad** así como de baja intensidad y larga duración.



VENTAJAS de realizar regularmente EJERCICIOS DE FUERZA

- **Aumenta la fuerza y resistencia** de músculos, huesos, tendones y ligamentos.
- **Aumenta el metabolismo basal.**
- **Mejora la salud mental**, ya que el ejercicio regular hace que se liberen endorfinas que reducen el estrés, la depresión y la ansiedad.



- ✓ **Incluir actividad física en nuestra rutina diaria está recomendado a cualquier edad**, ya que aporta numerosos beneficios a nuestra salud y contribuye a la prevención primaria y secundaria de diversas enfermedades crónicas.
- ✓ Se sabe que además de realizar algún tipo de ejercicio de mayor intensidad, también **se debe aumentar el gasto con actividades como transporte activo** (ir andando, en bicicleta, subir escaleras) y **reducir el tiempo que estamos sentados.**
- ✓ **El gasto por actividad física es el que podemos aumentar en nuestro día a día:** si lo hacemos, nuestra ingesta calórica puede aumentar también, consiguiendo el balance energético.



ACTIVIDADES DE FLEXIBILIDAD

La **flexibilidad** es la **capacidad de las articulaciones para moverse** en todo su rango de movimiento.

VENTAJAS

Contribuye a un estado físico global óptimo, disminuye el riesgo de sufrir lesiones, mejora la capacidad de equilibrar la postura, ayuda a controlar el estrés y mejora la relajación.



ACTIVIDADES DE COORDINACIÓN

La **coordinación motriz** es la **capacidad para utilizar el cerebro** y el **sistema nervioso** junto con el **sistema locomotor** con el fin de llevar a cabo unos movimientos suaves y precisos.

VENTAJAS

Estos ejercicios son muy importantes para la prevención de caídas.



Fuentes:

Consejo Europeo de Información sobre la Alimentación (EUFIC) <http://www.eufic.org/articulo/es/rid/adios-sofa/>
 Consejo Superior de deportes (CSD) <http://www.csd.gob.es/>
 García, M., Manual de ejercicio físico para personas de edad avanzada. Bilbao, Diputación Foral de Bizkaia, 2013.
 González-Gross M, Cañada D. Actividad física: un pilar indispensable de un estilo de vida saludable. Mediterráneo económico 2015, Vol. 27, pp191-221.

OMS. ¿Qué se entiende por actividad vigorosa? http://www.who.int/dietphysicalactivity/physical_activity_intensity/es/
 Plan integral para la actividad física y el deporte. Actividad física y deporte en edad escolar, FEMEDE
 Actividad física para la salud y reducción del sedentarismo. Recomendaciones para la población. Estrategia de promoción de la salud y prevención en el Sistema Nacional de Salud, MSSSI.
 Asesoría técnica: Dra. Raquel Pedrero-Chamizo. Grupo ImFINE. Universidad Politécnica de Madrid.

