

## ACTIVIDAD FÍSICA Y EJERCICIO

### Actividad física.

Es cualquier movimiento del cuerpo producido por los músculos que requiere un gasto de energía; incluye juegos, desplazamientos, deportes, actividades recreativas o ejercicios programados.

### Ejercicio.

Es una actividad física planificada, estructurada y repetitiva. Se divide en:

- **Aeróbico** (larga duración y baja intensidad).
- **Anaeróbico** (corta duración y alta intensidad).

## FASES DEL EJERCICIO

**Fase 1: Calentamiento.** Preparación del cuerpo, fundamental para evitar lesiones y dura de 3 a 5 minutos.

**Fase 2: Medular o central.** Ejercicios con mayor dificultad. Sensación de calor por aumento de la temperatura corporal y de la frecuencia cardíaca y respiratoria.

**Fase 3: Relajación.** Estabilización del cuerpo. Realización de movimientos lentos, con pausas y dura de 2 a 5 minutos.



## SEDENTARISMO

Forma de vida caracterizada por la ausencia de actividad física o la falta de movimiento, lo cual puede desarrollar enfermedades crónicas degenerativas como obesidad, diabetes tipo 2 e hipertensión arterial.

### ¿Cómo prevenir el sedentarismo?

- Se debe comenzar con pequeñas dosis de actividad física e ir aumentando gradualmente su duración.
- Las actividades deben ser placenteras, variadas, aptas para la edad y capacidad de cada adolescente.
- Se debe limitar el tiempo dedicado a actividades sedentarias.



## SESIÓN 7: ACTIVIDAD FÍSICA COMO PARTE DEL TRATAMIENTO PARA EL SÍNDROME METABÓLICO.

## INTENSIDAD DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

La intensidad refleja la velocidad y magnitud en la que se realiza la actividad física. Existen 5 tipos de intensidad:

- **Muy leve:** Aquellas en las que se permanece sentado o en reposo la mayor parte del tiempo.
- **Leve:** Cuando el esfuerzo de la actividad incrementa un 30 a 40% de la frecuencia cardíaca en reposo
- **Moderada:** Requiere un esfuerzo que acelera de forma perceptible del ritmo cardíaco y la frecuencia de la respiración.
- **Vigorosa:** Requiere gran cantidad de esfuerzo, provocando respiración rápida, frecuencia cardíaca elevada y producción de sudoración.
- **Muy Vigorosa:** Son trabajos de carga y descarga, sobre todo con objetos pesados, puede ser cualquier disciplina deportiva de alto rendimiento.

## RECOMENDACIONES

### Recomendaciones de actividad física OMS.

Para mantener un buen estado de salud, se recomienda realizar 300 minutos semanales de actividad física de intensidad moderada a vigorosa, es decir, 60 minutos diarios. Además:

- Llevar a cabo pausas activas en el trabajo.
- Dosificar los movimientos de menor y mayor intensidad para evitar lesiones.

## BENEFICIOS SEGÚN OMS

1. Mejora la salud física, mental y la calidad del sueño.
2. Ayuda a mantener el peso en un nivel saludable.
3. Disminuye el estrés y la ansiedad.
4. Aumenta el nivel de energía.
5. Tonifica los músculos.
6. Previene el estreñimiento.
7. Previene o retrasa enfermedades no transmitibles.
8. Previene el deterioro cognitivo.
9. Mejora las habilidades sociales.
10. Mejora el trabajo en equipo.
11. Desarrolla de liderazgo.

## MET'S



### Equivalentes Metabólicos.

Representan la cantidad de energía empleada o la cantidad de oxígeno necesaria durante la ejecución de una actividad física respecto a la empleada estando sentado y en reposo. Los MET'S se estiman dividiendo el gasto energético que implica realizar una actividad entre el gasto en reposo.