

Actividad física, beneficios en los sistemas corporales y consideraciones especiales en enfermedades crónicas no transmisibles

Dra. Gina Paola Velasco
Fisioterapeuta y Magister en Actividad Física y Salud

Actividad física

Se refiere a cualquier movimiento que genera un gasto energético, como por ejemplo caminar.



Día mundial de la actividad física



Es mejor enseñarla desde el ejemplo



Cualquier actividad es mejor que nada



METs



Unidad de medida del índice metabólico, es decir la cantidad de energía que consume una persona en estado de reposo.

Intensidad

< 3 = Muy baja / Baja

3 - 5.9 = Moderada

≥ 6 = Alta



Beneficios

En adultos (18-64 años):

Disminución de...

- Mortalidad cardiovascular y por todas las causas.
- Incidencia hipertensión y cáncer y diabetes tipo 2.



Mejora...

- Salud mental.
- Salud cognitiva.
- Patrón del sueño.



Fitness

vs

Ejercicio físico

Habilidad de una persona para desempeñar sus actividades diarias sin generar un gasto energético elevado, además de tener capacidad funcional para disfrutar actividades de ocio.

Estructurar la actividad física, es decir organizarla en pro de un objetivo específico.

Deporte

Es un ejercicio físico con objetivos netamente competitivos y cuenta con ciertas normas y disciplinas específicas.

Componentes relacionados con:

Salud



- Resistencia cardiorrespiratoria.
- Composición corporal.
- Fuerza muscular.
- Resistencia muscular.
- Flexibilidad.

Habilidad



- Agilidad.
- Coordinación.
- Balance.
- Potencia.
- Tiempo de reacción.
- Velocidad.

En enfermedades transmisibles



Ayuda a mejorar la calidad de vida

Al menos

3 Días

De entrenamiento funcional

Tipos:

- Formativo.
- Social comunitario.
- Universitario.
- Asociado.
- Competitivo.
- Alto rendimiento.
- Aficionado.
- Profesional.

Comportamiento sedentario

Momentos en los que se gasta menos de 1,5 MET en una actividad.



No cumplir con recomendaciones mínimas de práctica de actividad física.

Inactividad Física

Recomendaciones

A la semana hacer:

Entre **150 y 300** De actividad moderada

Entre **75 y 150** De actividad intensa



Al menos **2 Días** De fortalecimiento muscular

Limitar y Actividades sedentarias