

# 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.

### 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

## Deporte

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

### 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** Actividades sedentarias