



Facultad de Ciencias de Salud

Salud Integral

Actividad física, ejercicio y deporte

**SALUD
INTEGRAL**

+ + + FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD



COMPETENCIA



Planifica propuestas de hábitos de alimentación y actividad física, para mejorar la salud en base a los requerimientos nutricionales y de actividad física que el cuerpo humano demanda.





ACCIÓN



Agenda Pedagógica

- **Bienvenida**
- **Tema del día:** Importancia y prescripción de la actividad física
- **Ver video:** “Importancia de la actividad física para la salud”





Ejercicio

Variedad de actividad física planificada, estructurada, repetitiva y realizada con un objetivo relacionado con la mejora o el mantenimiento de uno o más componentes de la aptitud física.



Deporte

Es la actividad o ejercicio físico, sujeto a determinadas normas, en que se hace prueba con o sin competición, de habilidad, destreza o fuerza física.



Ocio

Cese del trabajo, inacción o total omisión de la actividad. Tiempo libre de una persona. Diversión u ocupación reposada, especialmente en obras de ingenio, porque estas se toman regularmente por descanso de otras tareas.



Sedentarismo

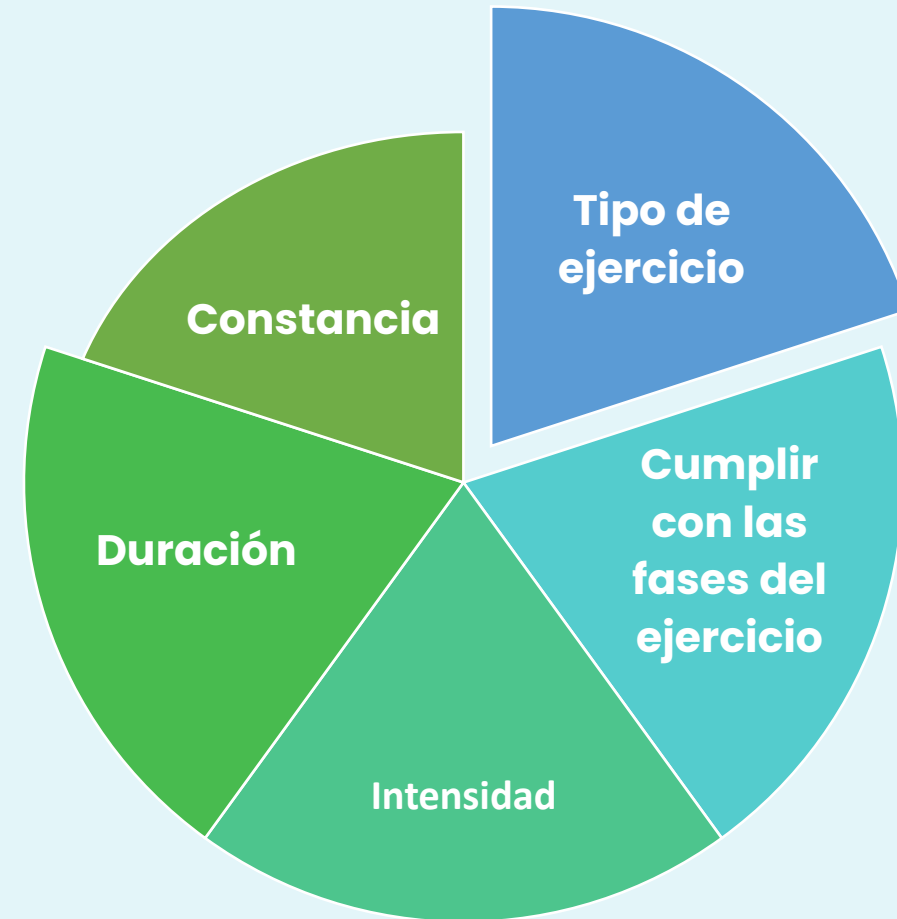
Actitud de la persona que lleva una vida sedentaria (de poca agitación o movimiento).

Beneficios del ejercicio

Beneficios biológicos	Beneficios psicológicos
Mejora la forma y resistencia física.	Aumenta el autoestima
Regula las cifras de presión arterial.	Mejora la autoimagen
Incrementa o mantiene la densidad ósea.	Reduce el aislamiento social
Ayuda a mantener el peso corporal.	Rebaja la tensión y el estrés
Mejora la resistencia a la insulina.	Reduce el nivel de depresión
Aumenta el tono y la fuerza muscular	Ayuda a la relajación
Mejora la flexibilidad y la movilidad de las articulaciones.	Aumenta el estado de alerta
Reduce la sensación de fatiga.	Disminuye el número de accidentes laborales
	Menor grado de agresividad, ira, angustia
	Incrementa el bienestar general



Los efectos del ejercicio dependen de:



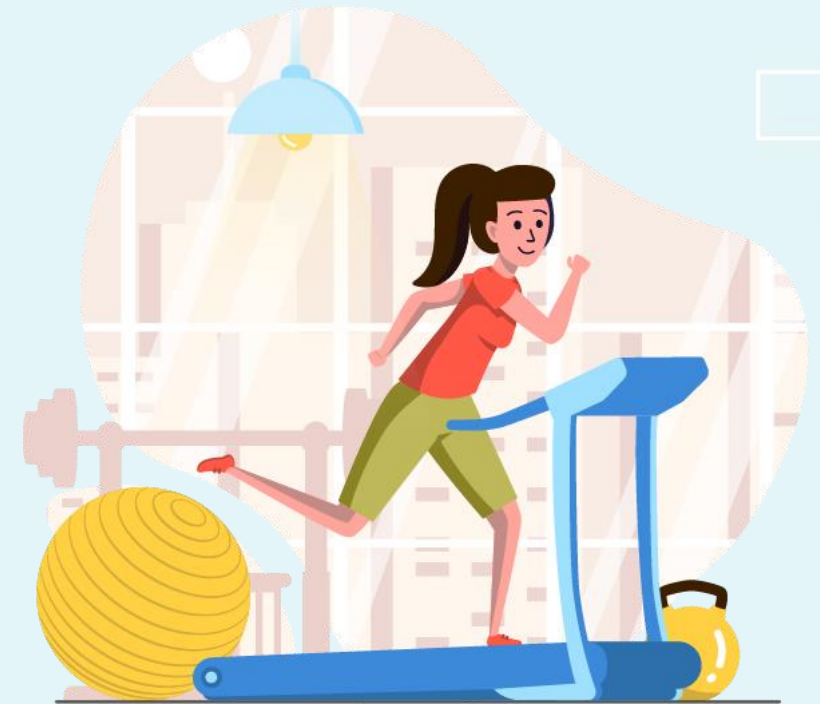
Tipos de ejercicio físico



- **Aeróbico:** utiliza oxígeno, participan grandes grupos musculares en un ritmo constante y duración prolongada, por ejemplo, correr a ritmo lento o moderado.
- **Anaeróbico:** sin oxígeno, estático o de resistencia, se somete a un grupo muscular a una serie de ejercicios repetitivos, por ejemplo, levantar pesas.
- **Mixto:** es aeróbico, pero por momentos pasa a ser anaeróbico, por ejemplo, al trotar y pasar a correr rápido por un tiempo breve, luego seguir trotando.

Tipos de ejercicio físico

TIPO DE EJERCICIO	AERÓBICO	ANAERÓBICO	MIXTO
UTILIZACIÓN DE OXIGENO	Mucho	Poco	Aeróbico básicamente
UTILIZA GLUCOSA	Poco	Mucho	Momentos de anaeróbico
MUSCULOS INVOLUCRADOS	Muchos	Específicos	Muchos
RITMO DEL EJERCICIO	Constante	Repetitivos	Variado
DURACIÓN	Prolongada	Corta	Larga
EJEMPLO	Correr, nadar	Levantar pesas, Sprint	Corar y aumentar velocidad por ratos cortos

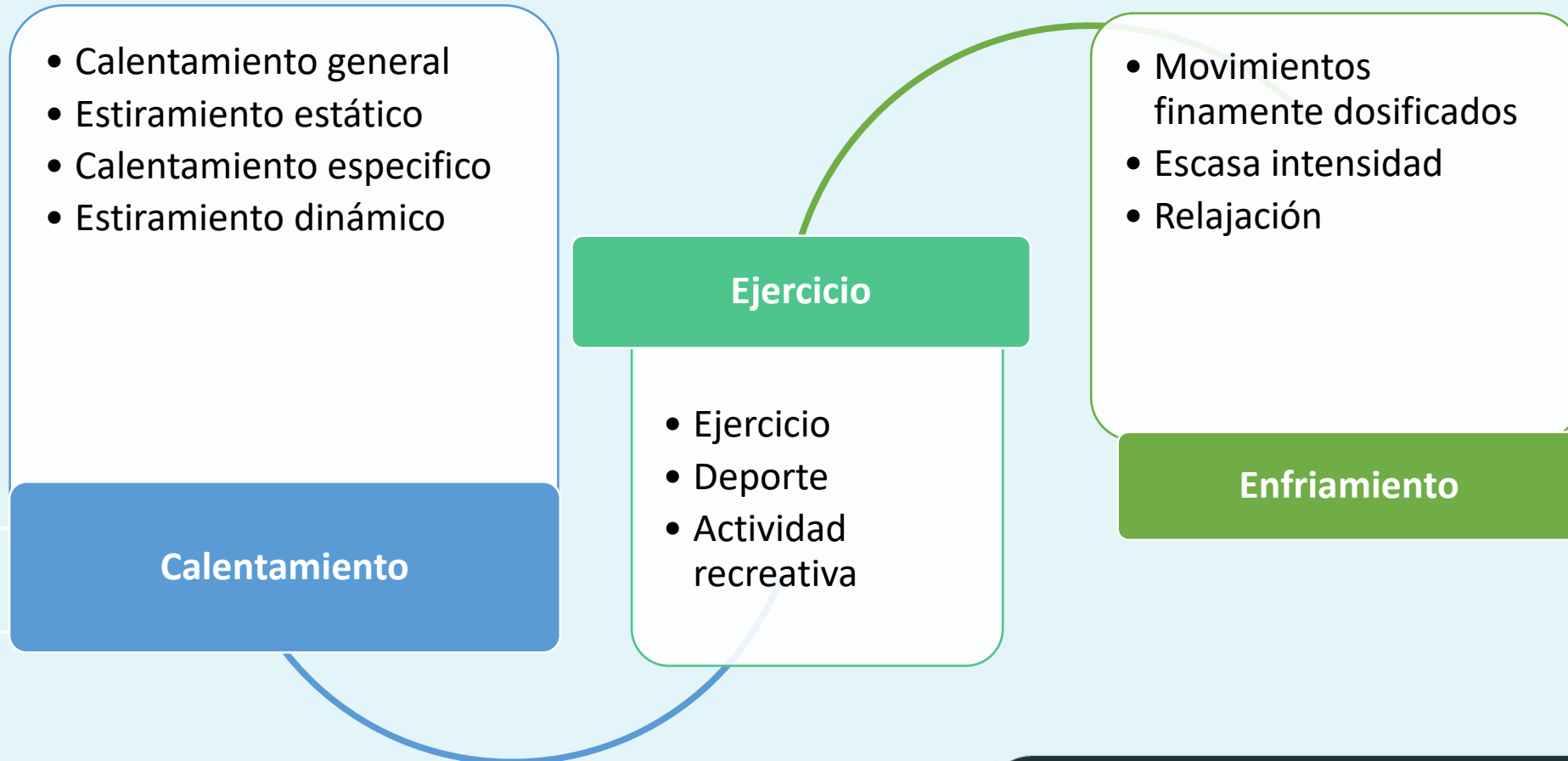


Actividad física y ejercicio

¿CUAL ES EL MEJOR EJERCICIO?



Fases del ejercicio



Series de ejercicios de
calentamiento



El calentamiento puede realizarse a través de varias actividades como caminar y trotar con el objetivo de

**ACTIVAR LAS
ARTICULACIONES**

Ejercicios de enfriamiento



- Los productos metabólicos intermedios y finales que se forman durante el entrenamiento son degradados con mayor rapidez por el organismo
- Reduce su tiempo de recuperación
- La relajación es muy importante para evitar lesiones
- Facilita el retorno del cuerpo a su estado normal
- Previene el dolor muscular

Frecuencia (veces por semana)

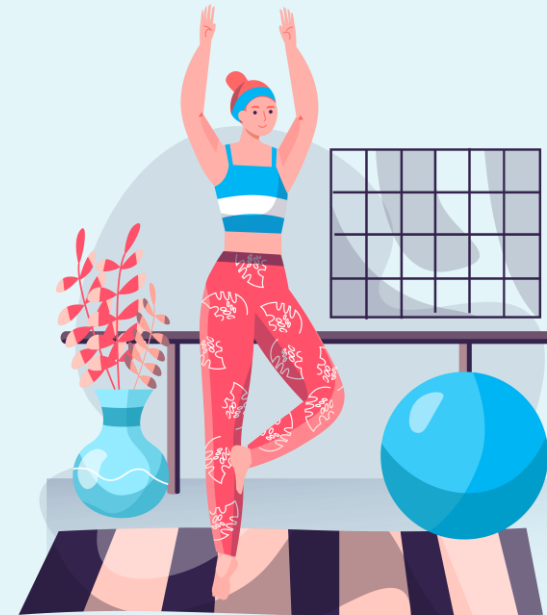
Intensidad (frecuencia cardiaca)

Tiempo (en minutos por sesión)

Tipo: (aeróbico o anaeróbico)

Yo

¿Que es lo **Bueno** para mi?



El Principio FITT

El principio FITT o fórmula FITT es una buena forma de seguir un programa de ejercicios.

- Frecuencia: veces por semana
- Intensidad: frecuencia cardíaca (FC) o porcentaje de una repetición máxima (1RM)
- Tiempo: en minutos. Ejemplo 20-30, 40min.
- Tipo: aeróbico, anaeróbico



Intensidad del ejercicio

- Es un porcentaje de esfuerzo, relativo a la condición física individual
- Dependiendo el tipo de ejercicio se utilizan diversas escalas o fórmulas, por ejemplo en el ejercicio aeróbico se utiliza la fórmula de FC máxima o la de Karvonen.
- $220 - \text{edad}$ en hombres
- $226 - \text{edad}$ en mujeres
- $Fc = (fcm - fc \text{ reposo}) * \% \text{ esfuerzo} + fc \text{ reposo}$



Mejorar
Rendimiento y velocidad

Mejorar
Condición física

Perder peso

ZONA MÁXIMA
90 – 100%

Menos de 5 min

B: mejora el rendimiento y la velocidad máxima
S: respiración difícil y mucha fatiga en los músculos

ZONA ANAERÓBICA
80 – 90%

De 2 a 10 min

B: mejora el rendimiento máximo
S: respiración dificultosa y fatiga en músculos

ZONA AERÓBICA
70 – 80%

De 10 a 40 min

B: mejora la capacidad aeróbica
S: sudoración moderada, respiración fácil y tensión muscular

ZONA QUEMAGRASAS
60 – 70%

De 40 a 80 min

B: mejora la quema grasas y mejora la resistencia básica
S: fácil y cómoda tanto para la respiración como para la musculatura

ZONA BASE
50 – 60%

De 20 a 40 min

B: mejora la salud y ayuda a la recuperación
S: muy fácil para la respiración y para los músculos

Para agregar actividad física a tu vida

Aprovecha todas las oportunidades de moverte y estar activo

- **En la casa:**

- Estírate
- Mientras ves tv muévete (puede ser una caminadora, bicicleta, elásticos)
- Lava tu carro manualmente
- Usa todo lo manual en vez de lo eléctrico
- Haz el jardín, barre las hojas
- Limpia tu casa, barre, trapea
- Antes de desayunar (o después de cenar) haz una pequeña caminata al aire libre
- Camina mientras hablas por teléfono

- **En el trabajo:**

- Usa las escaleras no el elevador
- Date tiempo de caminar en tu hora de almuerzo

- Ve a decirle las cosas a tus compañeros en vez de mandar mail o mensaje
- Has estiramientos o pequeños ejercicios de calistenia en tu escritorio
- Levántate a caminar por periodos cortos
- Camina mientras hablas por teléfono.

- **Afuera en la ciudad:**

- Parque lejos para caminar mas
- Usa bicicleta en lo posible o camina
- Únete a un gimnasio o centro recreativo



Para agregar actividad física a tu vida

- Camina antes de correr.
- Haz lo que te gusta y disfrutas.
- Escoge una hora y ajústate a ella. Sé flexible.
- Calienta siempre.
- Busca un compañero de ejercicio, esto es motivante y entretenido
- Háblale a tu familia de tus planes para recibir apoyo en cuanto a tiempo, dinero y disponibilidad.
- Escucha tu cuerpo, ojo con los dolores.



- Resuelve tus inconvenientes cuando no has logrado tus metas
- Se realista con tus objetivos y metas.
- Lleva un diario de tus actividades y ejercicios. (únelo con el de tu alimentación).
- Tiempo de ejercicio (solo actividades mayores de 5 minutos) debes completar de 30-60 minutos diarios.
- Si puedes, lleva control de cuantos pasos al día haces. Empieza aumentando 2000 a 3000 más de lo que normalmente haces, luego trata de llegar a 10,000 al día.
- Indica la intensidad.
- Anota tu nivel de energía u otros datos que creas conveniente.





Video: Importancia de la actividad física para la salud



Este material digital es propiedad de la Universidad Rafael Landívar, se comparte por medio de una licencia Creative Commons CC BY-NC-ND del tipo “Atribución-No Comercial-Compartir igual”, la cual permite copiar, distribuir y comunicar públicamente la obra, mientras se reconozca la autoría original, no se utilice con fines comerciales, ni se realicen obras derivadas.

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/gt/>

