

# AULA VIRTUAL

## INFORMACIÓN PARA PACIENTES

### Actividad física, ejercicio y deporte



1

**CONOCE**

- Diferencias entre actividad física, ejercicio y deporte.
- Tipos de actividad física.
- Beneficios del ejercicio para la salud.
- Recomendaciones de actividad física.

2

**APRENDE**

Concepto de entrenamiento:

- Variables (intensidad, duración, frecuencia y tipo).
- Programa de entrenamiento y fases.
- Recomendaciones generales.

Alimentación, nutrición, hidratación y actividad física.

Medidas a tener en cuenta.



3

**CONVIVE**

Ejercicio físico en distintas patologías crónicas y sus posibles complicaciones.

- Diabetes
- Obesidad
- Enfermedad cardíaca
- Osteoporosis
- Acromegalia
- Sarcopenia



4

**CUÍDATE**

Evaluación del estado físico.

- Frecuencia cardíaca.
- Cuestionarios sobre actividad física:
  - IPAQ
  - PAR-Q
- Rango de esfuerzo percibido (Escala de Borg)
- Concepto de ayuda ergogénica.
- Suplementación nutricional basada en la evidencia científica.



AULA VIRTUAL

INFORMACIÓN PARA PACIENTES

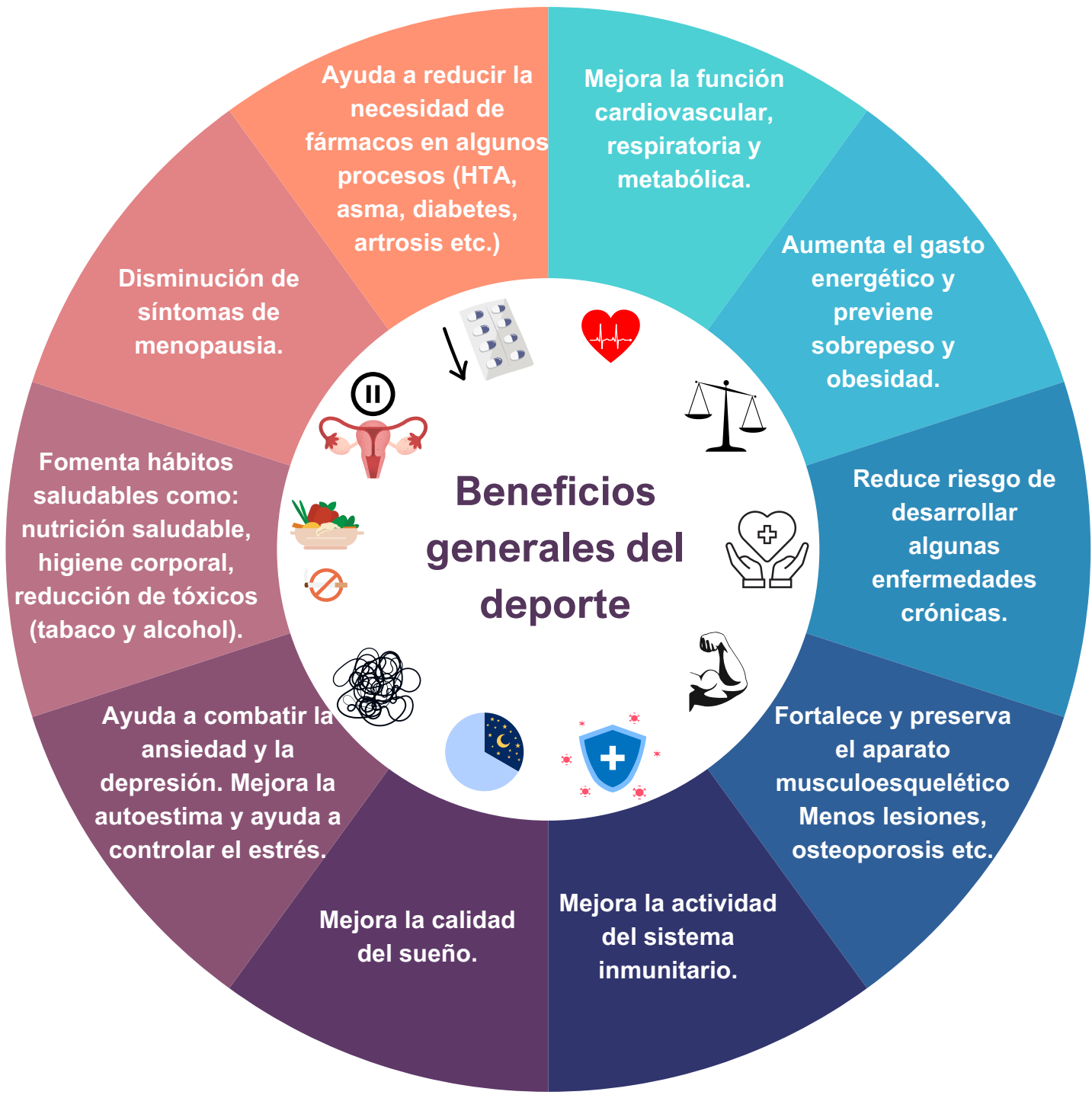
Actividad física, ejercicio y deporte



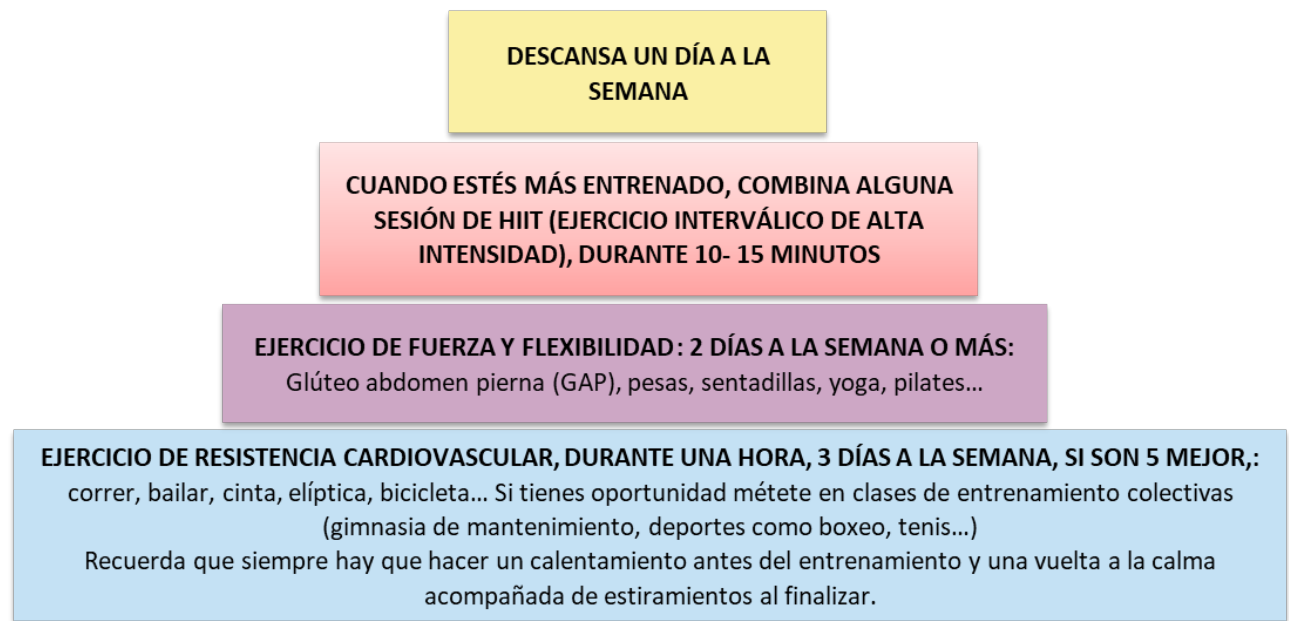
1

CONOCE

- Diferencias entre actividad física, ejercicio y deporte.
- Tipos de actividad física: aeróbico, anaeróbico, etc.
- Beneficios del ejercicio para la salud.
- Recomendaciones de actividad física.



Recomendaciones: Pirámide de actividad física para la población general



IDEAS

- ACTIVIDAD FÍSICA DIARIA**
- Camina por lo menos 10 000-13 000 pasos al día.
  - Pasea y conoce tu ciudad.
  - Usa las escaleras como alternativa al ascensor.
  - Utiliza menos el coche y más el transporte público.
  - Haz actividades culturales caminando (museos, conciertos, teatro).
  - Aprovecha los fines de semana para realizar actividades al aire libre con familia y/o amigos.

LLEVA UNA VIDA ACTIVA Y REDUCE EL SEDENTARISMO

# INFORMACIÓN PARA PACIENTES

## Actividad física, ejercicio y deporte



2

### APRENDE

El entrenamiento mejora las distintas capacidades físicas de una persona a través de la adaptación funcional del organismo a situaciones de mayor exigencia física y a los cambios en la composición corporal.

Variables de la actividad física:

- Intensidad: grado de esfuerzo de la actividad.
- Duración: tiempo destinado a una sesión de entrenamiento.
- Frecuencia: número de sesiones de entrenamiento semanales.
- Tipo de actividad: fuerza, aeróbico, flexibilidad y equilibrio.

### Programa de entrenamiento FITT



### Fases del entrenamiento

#### Calentamiento

- Realizar movimientos circulares suaves y progresivos con todas las articulaciones y desplazamientos suaves para elevar la frecuencia cardíaca y respiratoria. Duración 5-10 minutos.

#### Ejercicio

- Realización de la actividad programada (aeróbica, anaeróbica, clases dirigidas, etc.). Duración aproximada entre 40-50 minutos.

#### Recuperación y estiramiento

- Se debe volver progresivamente al estado inicial de calma.
- Los estiramientos ayudan a recuperar y relajar el tono muscular. Duración entre 5-10 minutos.

# AULA VIRTUAL

## INFORMACIÓN PARA PACIENTES

### Actividad física, ejercicio y deporte

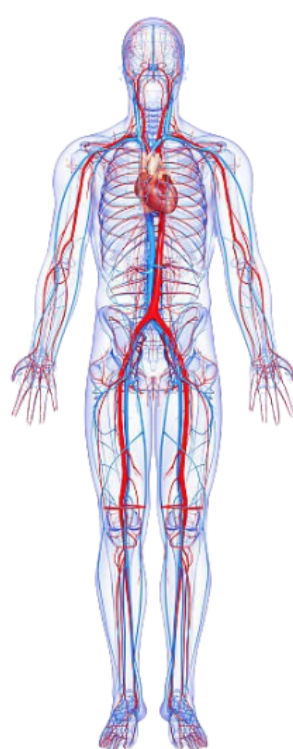


3

CONVIVE

El ejercicio tiene beneficios en el manejo y tratamiento de las enfermedades crónicas:

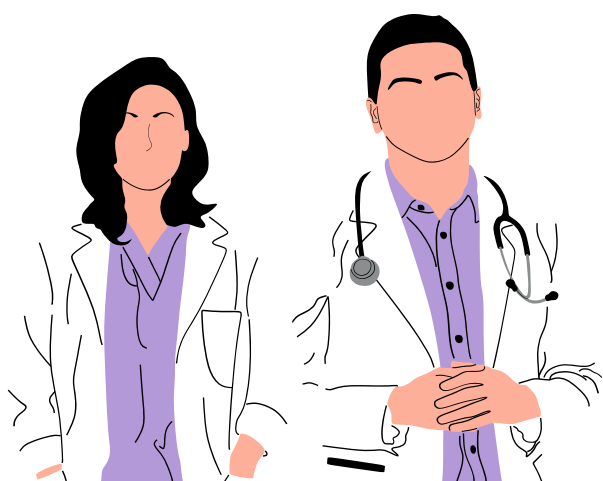
- Diabetes: Mejora el control de la glucemia.
- Obesidad: Mejora la composición corporal.
- Sarcopenia y osteoporosis: El entrenamiento de fuerza mejora la salud ósea.
- Acromegalia: El entrenamiento, mejora la coordinación, la fuerza y la flexibilidad.



En función de la condición física del paciente y la patología que se padezca se deben tener ciertas consideraciones y adaptar la actividad a los síntomas y las complicaciones.

Se recomiendan varias sesiones de entrenamiento a la semana para obtener beneficios.

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
	X		X		X	



Es importante hablar con el médico para conocer el estado de su enfermedad y si es necesario el ajuste de la medicación o realizar alguna prueba complementaria.

Se aconseja que el ejercicio físico sea supervisado por un profesional para evitar lesiones y conseguir el mejor rendimiento.







# INFORMACIÓN PARA PACIENTES

## Actividad física, ejercicio y deporte



4

### CUÍDATE

Estado físico de una persona se refiere al conjunto de sus capacidades motrices:

- Resistencia cardiovascular.
- Fuerza muscular y potencia.
- Flexibilidad.
- Coordinación y equilibrio.

Un buen estado físico permite desarrollar un ejercicio:

- **Más efectivo.**
- **Menos fatigante.**
- **Evita el riesgo de lesiones.**

### Frecuencia cardíaca

- La frecuencia cardíaca es el número de veces que el corazón late en un tiempo.
- El corazón aumenta su FC durante el ejercicio físico para suministrar sangre suficiente a los músculos.
- La FC es un buen medidor de la intensidad del ejercicio.

En la muñeca

En el cuello



Pulsómetro / reloj inteligente



Frecuencia cardíaca máxima (Fcmáx) = 220 - Edad (años)



### Cuestionarios de valoración de la actividad física

- Cuestionario IPAQ: se utiliza para valorar la cantidad e intensidad de actividad física que realizan las personas entre 18-65 años.
- Cuestionario PAR-Q: valora la aptitud de un individuo para realizar actividad física con el fin de detectar posibles problemas de salud en personas aparentemente sanas que van a comenzar un programa de entrenamiento.
- Escala de Borg: mide la fatiga subjetiva durante un ejercicio dinámico. Se puede utilizar para evaluar los programas de acondicionamiento físico.

### Mensajes para recordar

- Tener un buen estado físico permite desarrollar un ejercicio con mayor efectividad, utilizando la menor energía posible, lo que retrasa la aparición de fatiga y evita el riesgo de lesiones.
- Las ayudas ergogénicas nutricionales tienen como finalidad aumentar la capacidad para desempeñar un trabajo físico y mejorar el rendimiento deportivo.
- Los métodos prohibidos (dopaje) pueden afectar negativamente a la salud.