



## 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 cardiaca
- 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.





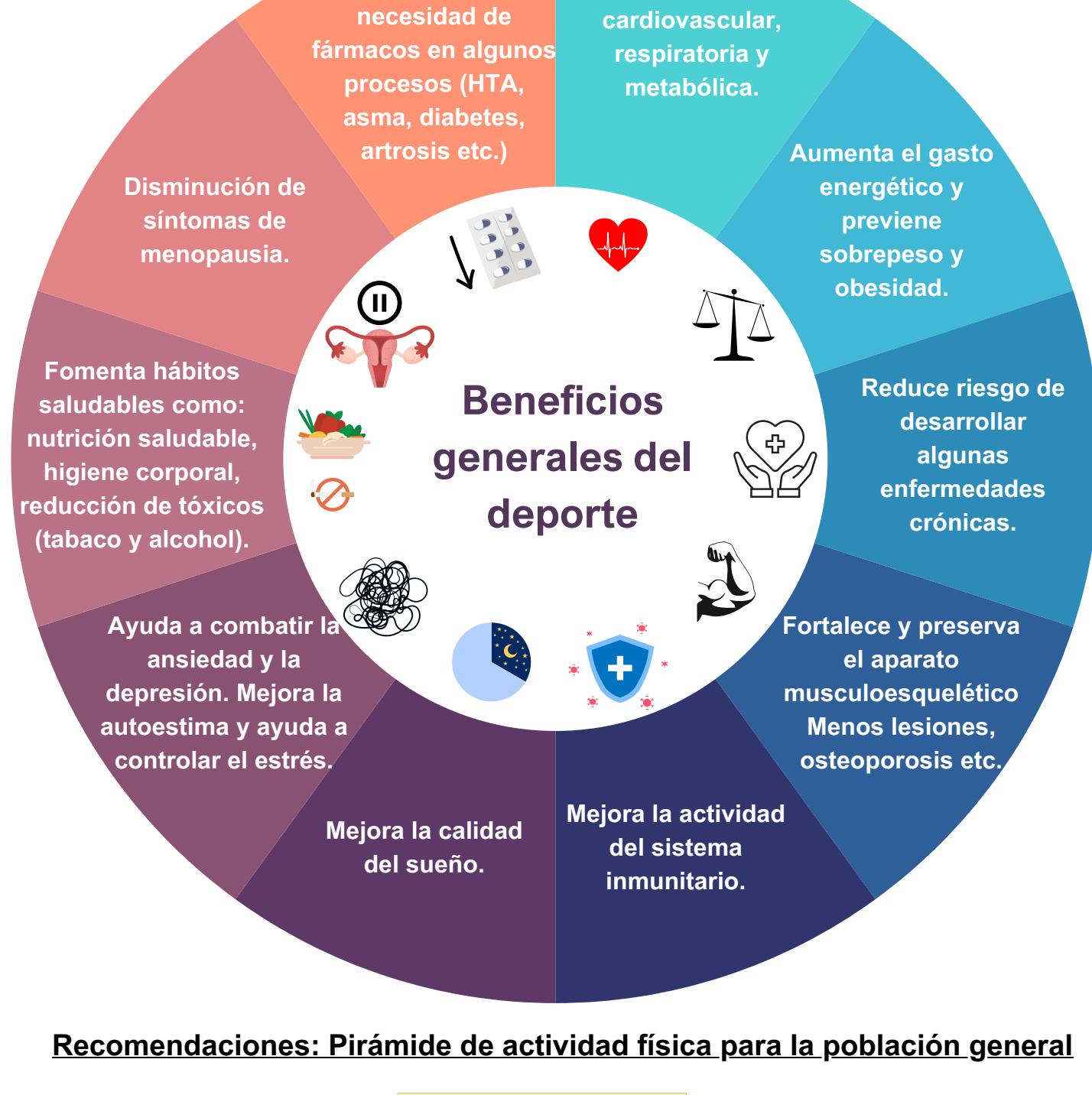
## Actividad física, ejercicio y deporte



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

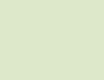
DESCANSA UN DÍA A LA SEMANA

CUANDO ESTÉS MÁS ENTRENADO, COMBINA ALGUNA SESIÓN DE HIIT (EJERCICIO INTERVÁLICO DE ALTA INTENSIDAD), DURANTE 10-15 MINUTOS

EJERCICIO DE FUERZA Y FLEXIBILIDAD: 2 DÍAS A LA SEMANA O MÁS:  
Glúteo abdomen pierna (GAP), pesas, sentadillas, yoga, pilates...

EJERCICIO DE RESISTENCIA CARDIOVASCULAR, DURANTE UNA HORA, 3 DÍAS A LA SEMANA, SI SON 5 MEJOR:  
correr, bailar, cinta, elíptica, bicicleta... Si tienes oportunidad métete en clases de entrenamiento colectivas (gimnasia de mantenimiento, deportes como boxeo, tenis...)

Recuerda que siempre hay que hacer un calentamiento antes del entrenamiento y una vuelta a la calma acompañada de estiramientos al finalizar.



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



## Actividad física, ejercicio y deporte



2

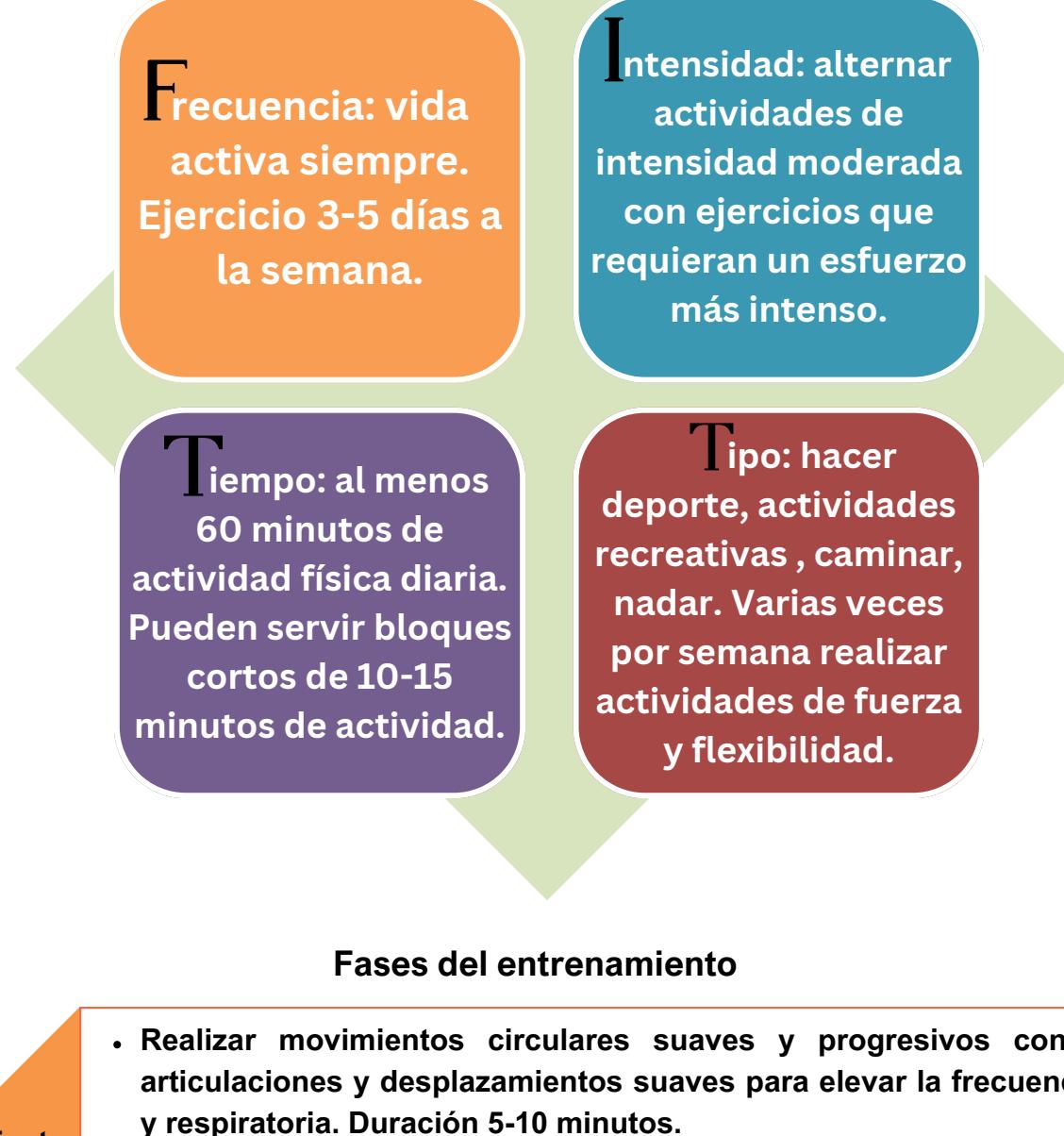
APRENDE

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.

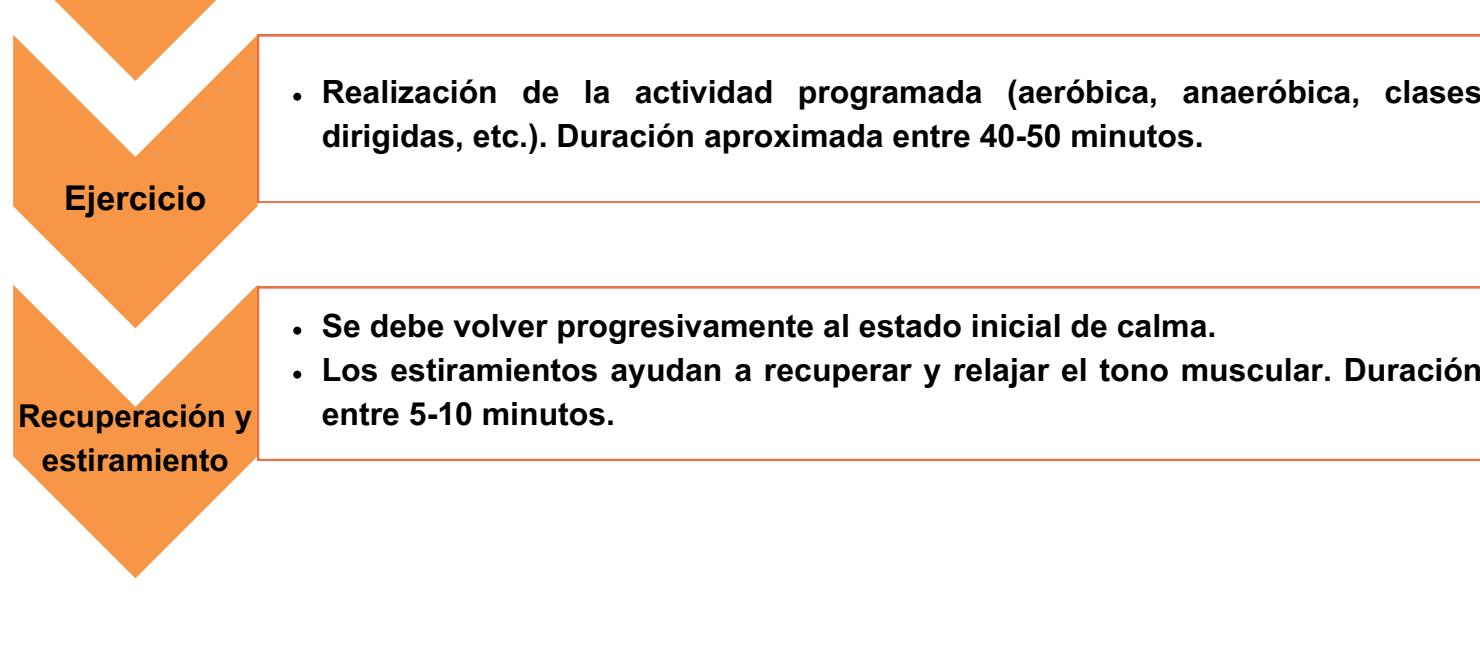
Variables de la actividad física:

- 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





## Actividad física, ejercicio y deporte



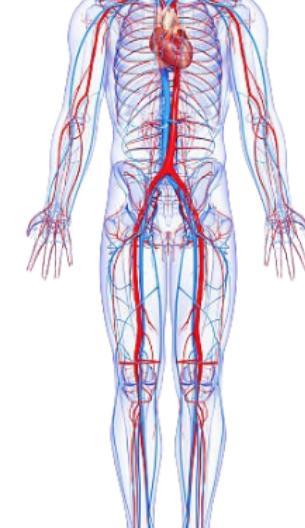
3

CONVIVE

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

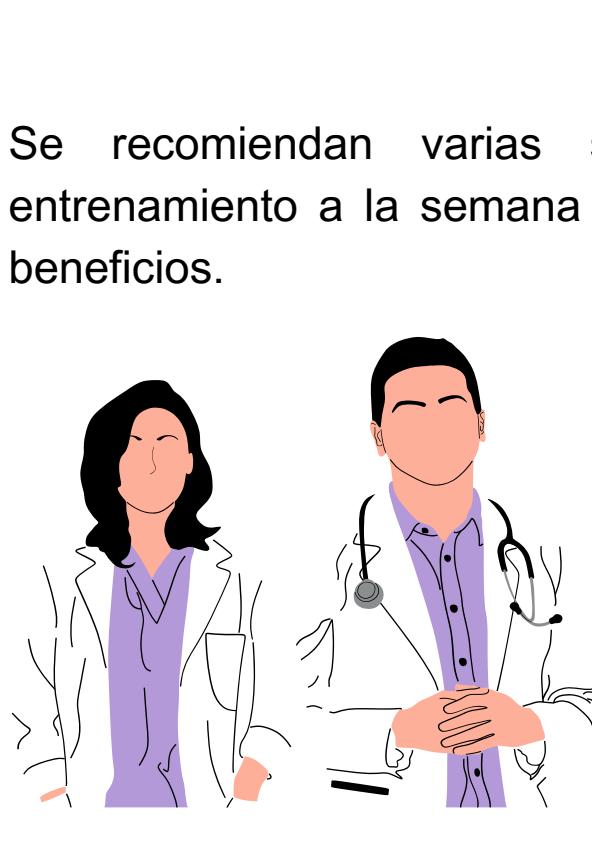


- Diabetes: Mejora el control de la glucemia.
- Obesidad: Mejora la composición corporal.
- Sarcopenia y osteoporosis: El entrenamiento de fuerza mejora la salud ósea.
- Acromegalia: El entrenamiento, mejora la coordinación, la fuerza y la flexibilidad.



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.

## 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 cardiaca

- La frecuencia cardiaca 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



$$\text{Frecuencia cardiaca máxima (Fcmáx)} = 220 - \text{Edad (años)}$$

### 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.