ACTIVIDAD FISICA Y SALUD

David Márquez Carrillo
Diplomado Educación Física
Técnico Deportes
Ayuntamiento S.S. Ballesteros

¿¿ACTIVIDAD FISICA??

"Todos los movimientos corporales producidos por los músculos y que requieren un gasto energético, que forman parte de la vida diaria, incluyendo el trabajo, la recreación, el ejercicio y las actividades deportivas"

IMPORTANCIA DE LA ACTIVIDAD FISICA

- Disminuye los niveles sanguíneos de colesterol, triglicéridos y ácidos grasos libres.
- Previene el aumento de peso y ayuda en el tratamiento de la obesidad.
- Es beneficioso en el tratamiento de la diabetes y otras enfermedades crónicas.

EN EL SISTEMA CARDIOVASCULAR ...

- Mejora la capacidad aeróbica máxima.
- Disminuye la frecuencia cardiaca.
- En los ejercicios de resistencia, entrenamiento tiene un efecto moderador de la tensión arterial.
- Se reduce la morbilidad y mortalidad por patología coronaria.
- Reducen la incidencia de accidentes cerebro vasculares.

EN EL CORAZON …

- Existen estudios que demuestran que una actividad física tan sencilla como caminar, nadar o correr a pequeñas intensidades hace que el riesgo de ataques cardiacos sea un 60% menor.

- La falta de ejercicio, la hipertensión, el tabaquismo y la hipercolesterolemia; como factores de riesgo de cardiopatía coronaria.

A NIVEL DEL APARATO LOCOMOTOR ...

- Mantiene un buen nivel de fuerza y resistencia muscular.
- Mantiene una buena flexibilidad y elasticidad e impide la aparición de rigidez en ciertas articulaciones.
- Mantiene una buena capacidad de coordinación y equilibrio.
- En edad de crecimiento estimula el desarrollo y crecimiento.
- Más de la mitad de las caidas en personas mayores son debido a una escasa fuerza muscular en piernas.
- Evita la osteoporosis, sobre todo en adultos y mayores

A NIVEL DEL APARATO LOCOMOTOR …

- Es importante en la prevención de cervicalgias, lumbalgias y dolores articulares y musculares.
- La actividad física también afecta al sistema inmunitario.
- Los individuos que hacen ejercicio tienen menos riesgo de contraer cáncer de colon que los sedentarios.
- El ejercicio físico es beneficioso para la salud mental

A nivel psicológico-social ...

- Mejora la autoestima y la confianza
- Mejora la autonomia personal
- Ayuda a conservar activas las funciones cognitivas como la atención y memoria
- Mejora de la comunicación y favorece la sociabilidad
- Mejora el equilibrio emocional
- Reduce los síntomas de ansiedad y depresión
- Mejora el estado de ánimo y produce sensación de bienestar

ASPECTOS IMPORTANTES

- **¡¡¡¡ Sólo el 45% !!!!**

- **Realizar Actividad Física es un hábito saludable siempre y cuando se realice en forma segura y con las precauciones necesarias para alcanzar su propósito y finalidad**

- Personas a partir de 60 años sin antecedentes entrevista con el médico, exploración física y prueba de esfuerzo

- Según la OMS, la recomendación es realizar al menos 3 días/semana actividad física moderada/intensa
- LO IDEAL SERÍAN 5 DÍAS / SEMANA

- Los 60 minutos de actividad pueden realizarse de forma continua o bien acumulando tramos de 15/20 minuto

- Orientarse por profesionales que indiquen el modo, la intensidad, la frecuencia y la duración de las actividades
- Consejo: Participar en sesiones organizadas 3 o 4 veces a la semana
- Elegir actividades que sean de nuestro agrado para poder mantenerlas en el tiempo

- Realizar ejercicio físico en función de las necesidades de cada uno.
- Caminar cada día, mejor acompañado si es posible (evitar coche)
- Realizar actividades sencillas en casa (ejercitar músculos de piernas, brazos, tronco, etc.)

¡¡DATOS a tener MUY EN CUENTA!!

- Más de la mitad de los problemas de rodilla son causados por exceso peso: artrosis, cartílagos, menisco…
- Carga soporta rodilla según peso
- Impacto ⬆ ejercicio físico: 100 kg
  - Andar: 150 kg
  - Trotar: 180 kg
  - Correr: **350 kg**

¡¡DATOS a tener MUY EN CUENTA!!

- Utilización de un buen CALZADO DEPORTIVO
  - Según peso deportista
  - Según deporte
  - “ X Horas de vida”

–¡¡¡ OJO AL DESGASTE !!!

¡¡DATOS a tener MUY EN CUENTA!!

- Factores de riesgo: tabaco, hipertensión, OBESIDAD . . .

- TRABAJO FUERZA MUSCULAR fundamental e imprescindible en toda práctica deportiva:
  - Deportes
  - Gasto calórico
  - Evitar caídas
  - Protección articulaciones

¡¡Más datos … !!

- COMPLICACIONES CORPORALES
  - CELULITIS - FLACIDEZ
  - “PIEL NARANJA”
  - VARICES
  - ACÚMULOS GRASA
  - **¡¡DIFICILES DE TRATAR!!**
  - **¡¡ MEJOR PREVENIR !!**

**** GASTO CALORÍAS POSTERIOR A LA ACTIVIDAD FÍSICA (“Horno”)**

METABOLISMO BASAL

- "Consumo de energía mínimo necesario para mantener las condiciones de reposo (corazón, pulmones, circulación, etc.)"
- Varian según:
  - Sexo
  - Musculatura
  - Edad (menor cuanto más edad)
  - Peso

- Niños – 1.600 kcal

- <u>Adolescentes</u>
  - Hombres – **1.800 kcal**
  - Mujeres – 1.500 kcal
- <u>Adultos</u>
  - Hombres – **1.900 kcal**
  - Mujeres – 1.500 kcal
- <u>Mayores</u>
  - Hombres – **1.600 kcal**
  - Mujeres – 1.400 kcal

Necesidades Energéticas

- Niños – 1.600 kcal - **2.000 Kcal – 2.500 kcal**
- Adolescentes
  - H – **1.800 kcal – 2.500 Kcal – 3.000 kcal**
  - M – 1.500 kcal - 2. 200 kcal - 2**.600 kcal**
- Adultos
  - H – **1.900 kcal – 2.700 kcal - 3.200 kcal**
  - M – 1.500 kcal - 2.200 kcal - 2**.700 kcal**
- Mayores
  - H – **1.600 kcal – 2.200 kcal - 2.600 kcal**
  - M – 1.400 kcal - 2.000 kcal - 2**.200 kcal**

GASTO kcal / ACTIVIDAD

(edad, peso, sexo, musculatura)

- Dormir: 80 kcal / hora
- Sexo: 120 kcal / hora
- Sentado: 140 kcal / hora
- Caminar: 250 kcal / hora
- Labores hogar: 320 Kcal / hora
- Natación: 450 kcal / hora
- Bicicleta: 500 Kcal / hora
- Aerobic-Zumba – 600 kcal / hora
- Correr: 600 kcal / hora
- Patinaje: 700 kcal / hora

INGESTA vs ACTIVIDAD FISICA

- Refresco:140 kcal = ½ hora andando
- Bolsa Patatas:500 Kcal = 1 hora aerobic
- Helado: 300 kcal = 1 hora tareas hogar
- Menú Mcdonalds:800 kcal =1’30 Zumba
- 3* Pizza: 700 kcal = 1’30 horas aerobic
- Pizza ente: 800 kcal = 1’30 horas correr
- 2 Perritos: 500 kcal = 1 hora aerobic

INGESTA vs ACTIVIDAD FISICA

- 1 Cubata: 500 kcal- = 1 hora Bicicleta
- Legumbres * -600 kcal- = 1 hora Zumba
- Bocadillo * :600 kcal= 2 h. Labores hogar
- Bocadillo * + Refresco:750 kcal= 1 Patin
- Paella:550 kcal = 2 horas paseando
- 2 donuts:450 kcal = 1 hora natación

EQUIVALENCIA entre 1 KG y KCALORIAS

- 1 Kg peso equivale a 7.000 kcal
- NO en una sola comida, sino acumulación de "gustitos" extra:
  - Dulces, chocolates, bebida, etc.

- **12 sesiones Zumba–Aerobic**
- **28 horas andando**
- **14 horas en bicicleta**

“ SI LA ACTIVIDAD FISICA NO EXISTIERA, LA MEDICINA HUBIERA VISTO LA NECESIDAD DE INVENTARLA”

“Otro día sin ir al gimnasio, ya con este son 15 años”

“El mejor día para empezar a hacer deporte fue hace 10 años, el siguiente mejor día es HOY”