



Aprendamos de *actividad física*

Según la IV Encuesta Nacional de Hábitos de Actividad Física y Deportes, del año 2016, el 68% de los mayores de 18 años no los practica.

Esto es preocupante si se considera que realizar ejercicio es fundamental para mantener una vida saludable, tanto a nivel físico como mental.



¿Cómo se define la actividad física?

Es el movimiento corporal producido por contracción muscular que eleva el gasto de energía por sobre el gasto basal. La contracción muscular tiene una parte mecánica y otra metabólica, las que a su vez se dividen en dos categorías cada una:

Parte Mecánica



Ejercicio dinámico o isotónico: Se mantiene la tensión y hay movimiento.

Ejercicio estático o isométrico: No hay cambios en el largo muscular y no produce movimiento.

Parte Metabólica

Aeróbica: El trabajo muscular se hace con disponibilidad de oxígeno.

Anaeróbica: La contracción muscular se hace sin disponibilidad de oxígeno. La diferencia lo determina la intensidad del ejercicio y es variable en cada persona. La mayoría de las actividades tienen los cuatro componentes en diferente proporción y se clasifican de acuerdo al componente dominante.



¿Cómo se calcula la intensidad de un ejercicio?



Un ejercicio de moderada intensidad debe provocar una leve aceleración en la respiración y un poco de transpiración corporal, pero debería permitir la posibilidad de mantener una conversación con el compañero de ejercicios.

Hay otra forma de medir la intensidad. Los expertos hablan de MET o equivalente metabólico. Un MET es la energía metabólica que gasta por hora una persona que está en reposo y equivale aproximadamente a una caloría por kilo de peso.

Es decir, una persona de 70 kg en condiciones de reposo gasta aproximadamente 1.680 calorías diarias (70 x 24 hrs). Si le agregamos una actividad física de 4 MET durante 30 minutos, gastará 140 calorías más.

Ejemplos de actividades recreativas y del diario vivir



Intensidad leve

Caminar a 3 km/hr
Golf en carro
Bailar
Cargar o descargar el auto
Salir a pasear el perro

METs

2.5
2.5
2.9
3.0
3.0



Intensidad moderada

Caminar a 4 km/hr
Paseo en bicicleta
Trabajo vigoroso sin peso
Golf
Nadar lento
Tenis en dobles
Bicicleta con intensidad moderada

METs

3.3
3.5
4.0
4.4
4.5
5.0
3.0



Intensidad alta

Subir cerros sin carga
Nadar
Marcha a 8 km/hr
Trote 6.5 min x km
Saltar la cuerda

METs

6.9
7.0
8.0
10.2
12.0

¿Qué beneficio aporta la actividad física?

Son múltiples y variados, algunos de ellos son:

- Previene los accidentes vasculares y ataques cardiacos, como resultado de un mejor control de la presión arterial y los niveles de colesterol.
- Combate de manera natural la obesidad.
- Mejora los niveles del colesterol bueno o HDL.
- Ayuda a prevenir la Diabetes Mellitus tipo 2, al disminuir la resistencia a la insulina.
- Baja el riesgo de cáncer de colon y de mama.
- Reduce la incidencia de osteoporosis, mejora la flexibilidad y el equilibrio en personas mayores, lo que ayuda a prevenir caídas y posibles fracturas.
- Sube el ánimo, mejora la autoestima y proporciona una buena vía de escape a la ansiedad y depresión.

¿Cuánta actividad física realizar?



Frecuencia: Para mejorar la condición cardiopulmonar, se aconseja realizar actividad física entre 3 y 5 veces por semana. Si dispone de más tiempo, mejor. Idealmente todos los días. Para las personas sedentarias cualquier incremento en su actividad física, por mínimo que sea, será beneficioso.



Tiempo: De 30 a 60 minutos, con un aumento gradual. También es posible fraccionar la media hora y realizar actividades más cortas y repetidas como, por ejemplo, dos sesiones de 15 minutos o tres de 10 minutos.



Intensidad: Empiece con una actividad leve a moderada y luego aumentela en las semanas o meses siguientes según cómo se vaya adaptando a las nuevas exigencias. Es la mejor manera de evitar lesiones musculares y esqueléticas.

¿Qué tipo de actividad física es recomendable?

Hay tres tipos de actividad física aconsejable que deben combinarse:



Las que aumentan la capacidad aeróbica y mejoran la condición cardiovascular.



Las que mejoran la flexibilidad de articulaciones, tendones y ligamentos.



Las que aumentan la fuerza muscular.

¿Cuáles son las actividades que mejoran la capacidad aeróbica?

Son ejercicios de moderada intensidad, continuos y regulares.



Mientras se realiza la actividad, la respiración se acelera y los diferentes grupos musculares trabajan en cadencia. Este tipo de actividad física permite mantener el corazón y los sistemas respiratorio y vascular en buenas condiciones. Además, provoca un efectivo gasto calórico que ayuda a bajar de peso o mantener el peso corporal. Repítalos 3 a 5 veces por semana.

¿Cómo se obtiene el mayor beneficio de las actividades aeróbicas?

El ejercicio físico debe ser lo suficientemente exigente para que consiga subir la frecuencia cardiaca hasta un nivel que se encuentra entre el 65 y 75% de frecuencia cardiaca máxima para esa persona.

La frecuencia cardiaca máxima se calcula: $220 - \text{edad}$
Ejemplo de frecuencia máxima para una persona de 40 años:
 $220 - 40 = 180$ pulsaciones por minuto. La frecuencia cardiaca ideal para un ejercicio aeróbico estará entre 99 y 126 pulsaciones por minuto ($180 \times 0.55 = 99$) ($180 \times 0.7 = 126$).

Ejemplos de actividades aeróbicas:

- Caminar rápido
- Andar en bicicleta
- Patinar
- Nadar
- Jugar tenis
- Danza aeróbica
- Jugar golf empujando el carrito
- Uso de equipos aeróbicos (bicicleta estacionaria, trotadora, bogadora, etc.)

- Se debe empezar con una rutina cómoda y liviana, aumentando la intensidad hasta un nivel moderado.
- Posteriormente, se puede pasar a una actividad más intensa que proporcione beneficios adicionales.
- Usar zapatillas cómodas que otorguen buen soporte y amortiguación.
- Vestir ropa adecuada para la intensidad del ejercicio y las condiciones climáticas.

¿Cuáles son las actividades que mejoran la flexibilidad?

Un mayor grado de flexibilidad corporal ayuda en la movilidad articular y permite relajar músculos y tendones, con lo que se previenen lesiones. Se logra mediante ejercicios de elongación para diferentes grupos musculares. Antes de iniciar actividades de flexibilidad es conveniente un corto período de calentamiento corporal.

Las elongaciones deben hacerse suavemente. Una vez en la posición correcta, hay que sentir que el músculo se elonga. Esa postura se debe mantener entre 20 y 30 segundos. No se balancee ni haga movimientos repetidos. Se deben practicar por lo menos tres veces a la semana.

Ejemplos de flexibilidad:

- Ejercicios de elongación
- Tai Chi
- Yoga
- Pilates

¿Cuáles son las actividades que mejoran la fuerza?

Los ejercicios de fuerza permiten que los músculos se mantengan fuertes y los huesos resistentes, lo que previene fenómenos degenerativos como la osteoporosis. Son actividades donde al trabajo muscular se le opone una cierta resistencia, como sucede al levantar o empujar un objeto. Las rutinas deben involucrar las diferentes partes del cuerpo para lograr un beneficio balanceado.

Antes de hacer ejercicios de fuerza, es necesario realizar un calentamiento suave de unos 10 minutos combinado con elongaciones.

Se debe mantener una buena postura para proteger la espalda y las rodillas. Idealmente, asesorarse por un experto sobre todo si usa pesas o máquinas para ejercicios.

Ejemplos de trabajos de fuerza:

- Hacer abdominales
- Realizar trabajos con pesas
- Subir escaleras





¿Es necesario un control médico antes de iniciar un programa de ejercicios?



Consulte a su médico antes de iniciar un programa de actividad física si:

- Quiere lograr metas exigentes en el plano deportivo.
- Es portador de alguna enfermedad cardiovascular o respiratoria.
 - Ha sufrido de opresión o dolor en el tórax durante o después de realizar alguna actividad física.
 - Tiene sensación de falta de aire cuando realiza poco esfuerzo.
 - Sufre de episodios de mareo o pérdida de conciencia.
- Es mayor de 40 años, habitualmente sedentario y con ganas de iniciar un programa de ejercicios activo.
- Es obeso o posee sobrepeso.
- Persona de cualquier edad que lleve un periodo prolongado de sedentarismo cualquier persona que vaya a competir en algún deporte si va a aumentar de manera importante la intensidad del entrenamiento.

Pro Deporte
Programa para deportistas


Alemana

**Infórmate e insíbete en
Programas de Salud**

Teléfono: (56) 22910 1077

E-Mail: prodeporte@alemana.cl

www.alemana.cl

Ficha Coleccionable Clínica Alemana de Santiago N°26 / 3° Edición / Febrero 2018

Representante Legal: Paula Ithurbisquy, **Coordinación General:** Carolina Jara,
Comité Editorial: Dr. Gonzalo Fernández, Alejandra Krefft.



Alemana[®]

Si es tu salud, es la Alemana.[®]

**Clínica Alemana
Vitacura**

Av. Vitacura 5951, Vitacura
Teléfono: (56) 22910 1111

**Clínica Alemana
Manquehue Oriente**

Av. Manquehue 1499, Vitacura
Teléfono: (56) 22910 8000

**Clínica Alemana
de La Dehesa**

Av. José Alcalde Délano 12205, Lo Barnechea
Teléfono: (56) 22910 7000