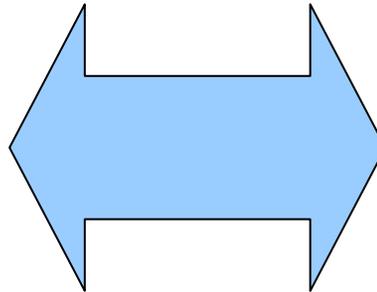


Actividad física y salud

- **Supervivencia ser humano dependía:**

- **Fuerza**
- **Velocidad**
- **Resistencia**
- **Agilidad**



Comida

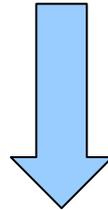
Defenderse

Actividad Física

- **“Cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que tiene como resultado un gasto de energía” añadido al gasto de energía basal (estado de reposo)**

Estilo de vida actual

- **ENFERMEDADES INFECCIOSAS**



- **ENFERMEDADES CRÓNICAS**

- **Cardiovasculares**
- **Obesidad**
- **Hipertensión**

Salud y estilo de vida actual

- **DEMASIADO**
 - Estrés
 - Alcohol
 - Drogas
 - Tabaco
 - Comida
- **DEMASIADO POCO**
 - Actividad física

Forma física: Componentes

- **RELACIONADOS CON LA SALUD**
 - Resistencia cardiorrespiratoria
 - Resistencia muscular
 - Fuerza muscular
 - Composición corporal
 - Flexibilidad
- **RELACIONADOS CON CAPACIDAD ATLÉTICA**
 - Agilidad
 - Equilibrio
 - Coordinación
 - Velocidad
 - Tiempo de reacción

Forma física: Componentes RELACIONADOS CON LA SALUD

- **Resistencia cardiorrespiratoria**
 - Capacidad de los sistemas circulatorio y respiratorio de suministrar combustible y de eliminar los productos de la fatiga durante la actividad física sostenida
- **Resistencia muscular**
 - Capacidad d los grupos musculares de ejercer fuerza externa con la repetición de esfuerzos sucesivos, o de sostener una contracción muscular durante un cierto período de tiempo

Forma física: Componentes RELACIONADOS CON LA SALUD

- **Fuerza muscular**
 - Cantidad máxima de fuerza externa que un músculo puede ejercer
- **Composición corporal**
 - Cantidades relativas de músculo, grasa, hueso y otras partes vitales del cuerpo humano
- **Flexibilidad**
 - Extensión de movimiento disponible en una articulación

Tipos de ejercicio físico

Según Thomas, G.S.

- **Dinámico aerobio**
 - Mejorar sistema cardiorespiratorio
 - Consumo de Oxígeno
- **De baja intensidad**
 - Mejorar calidad y cantidad tejido muscular y flexibilidad
 - Realizar actividades vida diaria
- **Relajación**
 - Relajar persona
- **Terapéuticos**
 - Restaurar o mejorar una función perdida. Rehabilitación.

Ejercicio físico

Promoción de la Salud

- **Evaluación previa estado salud**
- **Consejos iniciar programa EF**
 - **Tipo de actividad**
 - **Intensidad**
 - **220-edad = frecuencia cardiaca máxima (FCM)**
 - **Efecto entrenamiento 70% FCM**
 - **Frecuencia**
 - **Duración**

Bibliografía

- **Salleras, L.; Serra L. Actividad física y salud. En Piedrola G.; Del Rey, J.; cols.; Medicina preventiva y salud pública, 9ª ed.; cap. 81. Masson-Salvat Medicina**
- **COMITE OLÍMPICO ESPAÑOL . *Salud, Ejercicio y Deporte*. Madrid: Fernández Ciudad S.L, 1995**
- **SERRA, J.R. *Prescripción de ejercicio físico para la salud*. Barcelona: Paidotribo, 1996**