

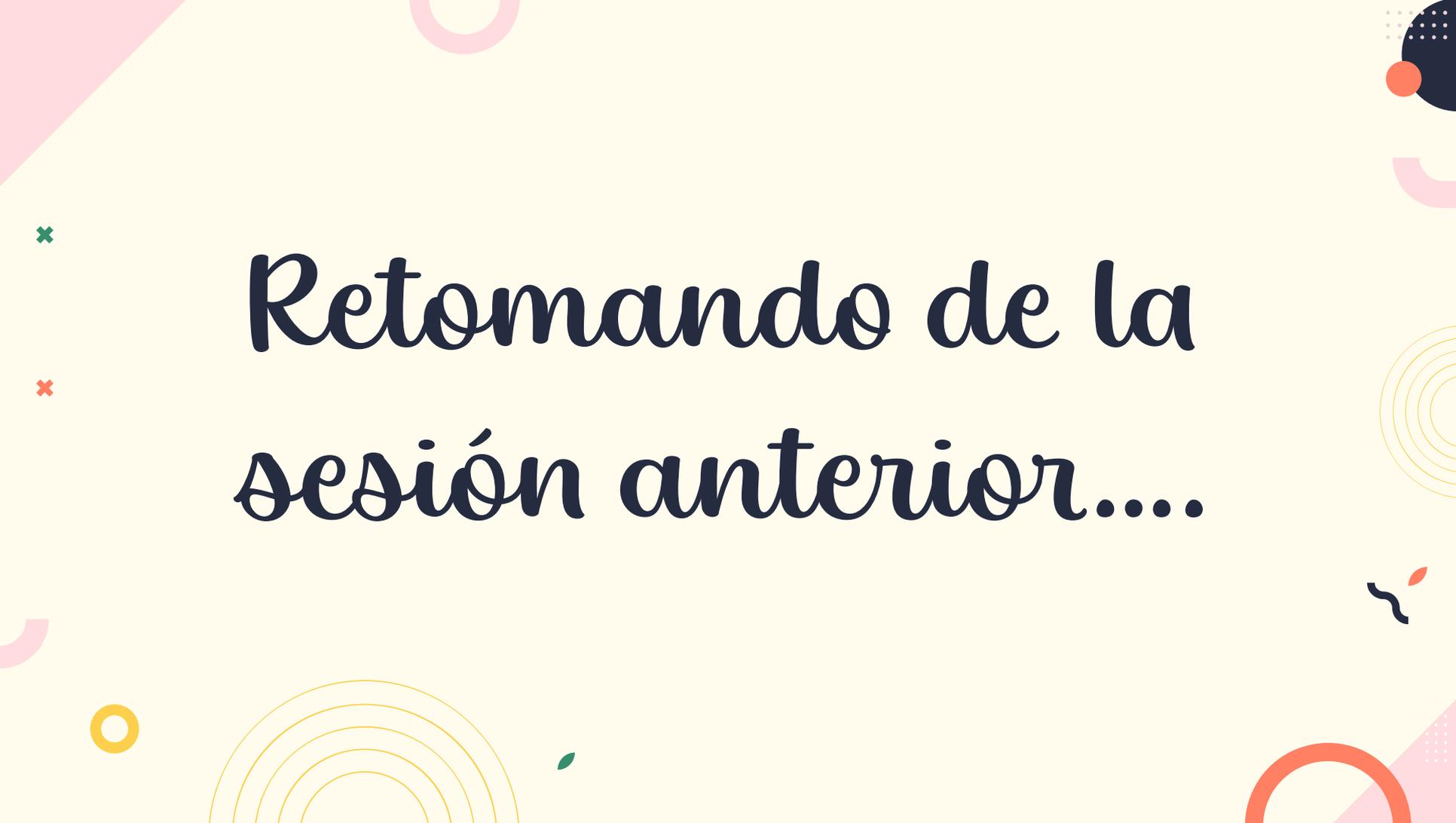


FES
ZARAGOZA

Ejercicios aeróbicos y anaeróbicos



LN. Jessica Gutiérrez
Nájera

The background is a light cream color with various decorative elements. In the top-left corner, there is a pink triangle. At the top center, a pink circle is partially visible. On the right side, there are several abstract shapes: a dark blue circle with a red dot, a pink arc, and a series of concentric yellow circles. In the bottom-left, there is a yellow circle and a pink arc. At the bottom center, there are concentric yellow circles and a small green leaf. In the bottom-right, there is a red arc and a pink triangle with a dotted pattern. Two small 'x' marks, one green and one red, are positioned to the left of the text.

Retomando de la
sesión anterior....

Actividad física

Cualquier
movimiento corporal

Ejercicio
estructurada, planificada y repetitiva

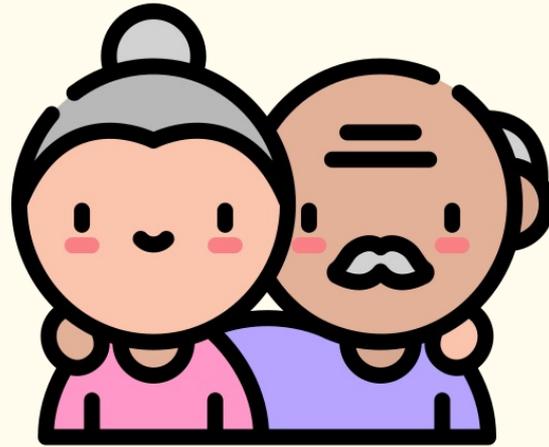
Deporte
que involucra una serie de reglas a
desempeñar dentro de un espacio o
área determinada y asociada a la
competencia deportiva.

¿Por qué es importante?

✖ Envejecimiento humano

modificaciones graduales y adaptativas en la estructura y función de todos los aparatos y sistemas

se caracteriza por una disminución de la capacidad funcional



incremento en la frecuencia de enfermedades crónicas

lo cual puede ser compensado con estilos de vida saludables que incluyan ejercicio físico.



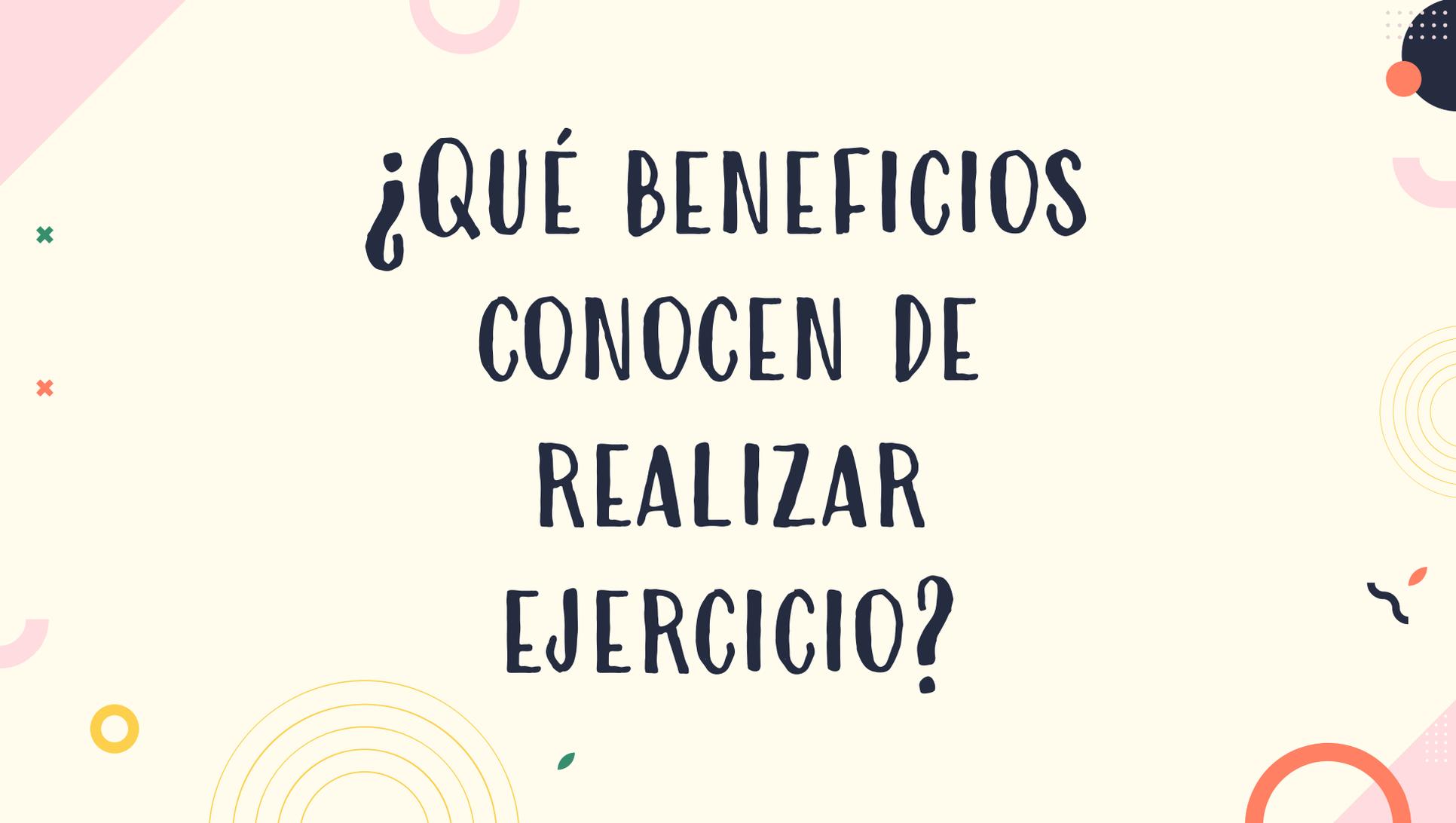
¿Por qué hacer ejercicio es más recomendable?

Las recomendaciones internacionales sobre la práctica de actividad física establecen **requerimientos mínimos necesarios** para **obtener beneficios** para la salud.

Se ha demostrado que el **ejercicio físico de moderada intensidad** mejora significativamente la capacidad física y es un factor determinante en la prevención y control de enfermedades crónicas.

El ejercicio físico parte de la preparación para un deporte

Para que la actividad física pueda ser considerada como ejercicio físico debe ser una actividad **estructurada, planificada y repetitiva**.

The background is a light cream color with various decorative elements. In the top-left corner, there is a pink triangle. In the top-right, there is a dark blue circle with a white dotted pattern and an orange circle. On the right side, there are yellow concentric circles and a black wavy line with a red dot. In the bottom-right, there is a pink triangle with a white dotted pattern and an orange circle. In the bottom-left, there is a yellow circle and a pink arc. The text is centered in a dark blue, hand-drawn font.

**¿QUÉ BENEFICIOS
CONOCEN DE
REALIZAR
EJERCICIO?**

Beneficios



- Controla presión arterial
- Mejora contractilidad miocárdica
- Mejora perfusión tisular



- Impide la atrofia muscular
- Mejora la fuerza muscular
- Mejora la masa ósea
- Coordinación de los movimientos
- Equilibrio y marcha
- Más activos.



- Mejora la oxigenación cerebral ✕
- Aumenta endorfinas con efecto antidepresivo y ansiolítico
- Mejora de autoestima y percepción de la imagen corporal ✕
- Mejora la calidad del descanso ✕
- Mejora funcionalidad social



- Aumenta la capacidad ventilatoria
- Mantiene la capacidad de la musculatura ventilatoria
- Mejora el consumo de oxígeno y la resistencia a la fatiga



- Mejora la movilidad intestinal
- Reduce el estreñimiento



- Disminuye colesterol y triglicéridos
- Aumenta colesterol HDL
- Mejora control de glucosa
- Disminuye sobrepeso u obesidad
- Disminuye masa grasa
- Aumenta masa muscular

¿CUÁNTOS TIPOS DE
EJERCICIOS CONOCEN?

TIPOS DE EJERCICIO

AERÓBICO

vs

ANAERÓBICO

Larga
duración



Esfuerzo bajo
o medio



Mucho
oxígeno



Quema
grasas



Caminar, correr, nadar,
montar en bicicleta.

Corta
duración



Esfuerzo
alto



Poco
oxígeno



Fortalece los
músculos



Levantar pesas, flexiones,
sentadillas

Ejercicios aeróbicos

Actividad física que **incrementa la frecuencia cardíaca** y el consumo de oxígeno del cuerpo.

Ejemplos:

- Caminar
- Nadar
- Andar en bicicleta
- Bailar

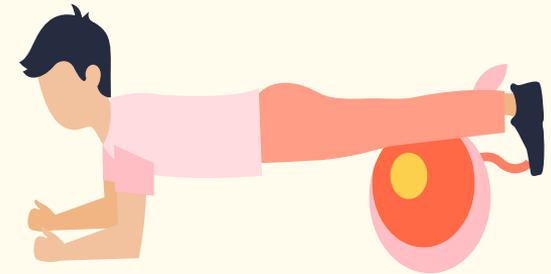


Ejercicios anaeróbicos

Aquellas actividades físicas que requieren más esfuerzo, caracterizados por ser de **alta intensidad**.

Ejemplos:

- Levantar pesas
- Ejercicios de fuerza (abdominales, lagartijas, etc.)



Beneficios

EJERCICIOS AERÓBICOS

Mejora varios aspectos del funcionamiento cardiovascular, respiratorio y músculo-esquelético

Resistencia



EJERCICIOS ANAERÓBICOS

Ayuda a compensar la pérdida de masa muscular por edad, por lo que disminuye el riesgo de osteoporosis, caídas y fracturas.

Fuerza



Recomendación OMS

1. Acumular a lo largo de la semana un mínimo de entre **150 - 300 minutos de ejercicio aeróbico de intensidad moderada**, o bien un mínimo de entre **75 - 150 minutos de intensidad vigorosa**.
2. Realizar ejercicio anaeróbico de intensidad moderada **dos o más días a la semana**.
3. Actividades para mejorar el equilibrio como pararse sobre un pie, **3 días a la semana**.

¿Qué es la intensidad?

- Esfuerzo que se realiza en una actividad

LEVE

MODERADA

VIGOROSA

Te **permite hablar** **sin esfuerzo** mientras se practica.

Aumenta la **sensación de calor** y se inicia una **ligera sudoración**, **aumenta el ritmo cardíaco** y **respiratorio** pero aún puede hablar sin sentir que falta el aire.

La **sensación de calor** y **sudoración es más fuerte**. El **ritmo cardíaco es más elevado** y **cuesta más respirar**, por lo que resulta difícil hablar mientras se practica.



Ejemplo

Actividad aeróbica moderada

Como caminar a paso constante, baile de salón, natación.

150 minutos cada semana (por ejemplo, 30 min al día durante 5 días por semana) 2 días o más de descanso ✕

300 min cada semana (por ejemplo, 50 min al día durante 6 días por semana) 1 día de descanso o más ✕



Actividades para fortalecer los músculos

2 o más días por semana durante 20 min que trabajen los músculos principales del cuerpo (piernas, caderas, espalda, abdomen, pecho, hombros y brazos).



Actividades para desarrollar el equilibrio

3 días a la semana durante 10 minutos caminar hacia atrás, pararse sobre un pie, caminar en línea recta un pie delante del otro. ✓



Declaraciones de buenas prácticas

- Si no cumplen las recomendaciones de 150-300 minutos a la semana, hacer algo de actividad física resultará beneficioso para su salud. ✕
- Deben comenzar con pequeñas dosis de ejercicio, para ir aumentando gradualmente su duración, frecuencia e intensidad. ✕
- Deben ser tan activos como les permita su capacidad funcional y ajustarse su nivel de esfuerzo de forma individual.



Seguridad

- Tener una pared, silla, mueble o superficie cerca para apoyarnos
- Automonitoreo de glucosa y presión arterial
- Vigilancia de medicamentos.
- No realizar el ejercicio en ayuno.
- Cuidar posturas.
- Verificar la realización correcta de los ejercicios.
- Grabarse o hacerlo frente a un espejo puede ayudar.



Tarea

Realizar un video de ustedes realizando 1 min un ejercicio aeróbico y 1 min un ejercicio anaeróbico, enviarlos al grupo de whatsapp máximo el domingo 9:00 pm.

