

**CAPÍTULO 2:**  
**EL EJERCICIO ES MEDICINA**  
**DANIELLA C. FONTÁNEZ**



# ACTIVIDAD FÍSICA



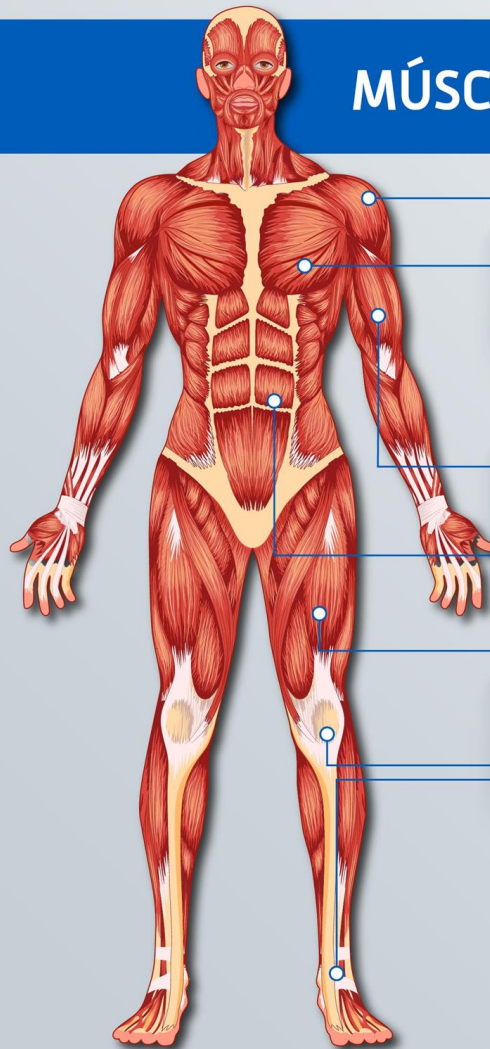
- **ACTIVIDAD FÍSICA SE REFIERE A MOVIMIENTO CORPORAL PRODUCIDO POR LOS MÚSCULOS ESQUELÉTICOS QUE EXIJA GASTO DE ENERGÍA.**

**EJEMPLOS: CAMINAR, CORRER, BAILAR, PASAR LA CORTADORA DE GRAMA**

- **ABARCA EL EJERCICIO, PERO TAMBIÉN OTRAS ACTIVIDADES QUE ENTRAÑAN MOVIMIENTO CORPORAL Y SE REALIZAN COMO PARTE DE LOS MOMENTOS DE JUEGO, DEL TRABAJO, DE FORMAS DE TRANSPORTE ACTIVAS, DE LAS TAREAS DOMÉSTICAS Y DE ACTIVIDADES RECREATIVAS.**

- LOS MÚSCULOS ESQUELÉTICOS ESTÁN PEGADOS AL ESQUELETO A TRAVÉS DE FUERTES TEJIDOS CONECTIVOS LLAMADOS TENDONES (TEJIDO CONECTIVO FIBROSO QUE UNE LOS MÚSCULOS A LOS HUESOS)
- LOS MÚSCULOS ATRAVIESAN LA ARTICULACIÓN Y CONECTAN LOS HUESOS. CUANDO LOS MÚSCULOS SE CONTRAEN, TIRAN DE LOS HUESOS, LO QUE CAUSA QUE SE MUEVAN.

# MÚSCULOS ESQUELÉTICOS



## **Deltoides:**

Ayudan al movimiento de los hombros hacia todas direcciones.

## **Pectorales:**

Se ubican en ambos lados del pecho.

## **Bíceps:**

Están en la parte superior de los brazos.

## **Abdominales:**

Se ubican justo debajo de la caja torácica.

## **Cuádriceps:**

Son los ubicados en la parte superior de los muslos.

## **Tendones:**

Unen los músculos a los huesos y los ligamentos son los que unen a los huesos entre sí.

## DIFERENCIAS ENTRE ACTIVIDADES AERÓBICAS Y ANAERÓBICAS

- **ACTIVIDADES AERÓBICAS**, SE REFIERE AL SISTEMA CARDIORESPIRATORIO Y PUEDEN PROLONGARSE DURANTE UN INTERVALO DE TIEMPO MAYOR
- NIVEL DE EXIGENCIA SE DEPOSITA EN LA CAPACIDAD DE NUESTRO CUERPO DE INCORPORAR OXÍGENO DEL AIRE Y HACERLO CIRCULAR POR EL ORGANISMO



- **ACTIVIDADES ANAERÓBICAS**, LAS CUALES SON ENERGÉTICAS PROVIENEN DE LOS MÚSCULOS Y SU RESERVA ENERGÉTICA, POR LO QUE SUELEN SER ACTIVIDADES BREVES Y DE MUCHA INTENSIDAD DE PROLONGARSE EN EL TIEMPO
- SE CORRE EL RIESGO DE ACUMULAR ÁCIDO LÁCTICO, SUBPRODUCTO DE ESTE USO DE EMERGENCIA DE LA GLUCOSA QUE CONDUCE A MENUDO AL ACALAMBAMIENTO Y LA FATIGA MUSCULAR

# EJERCICIO



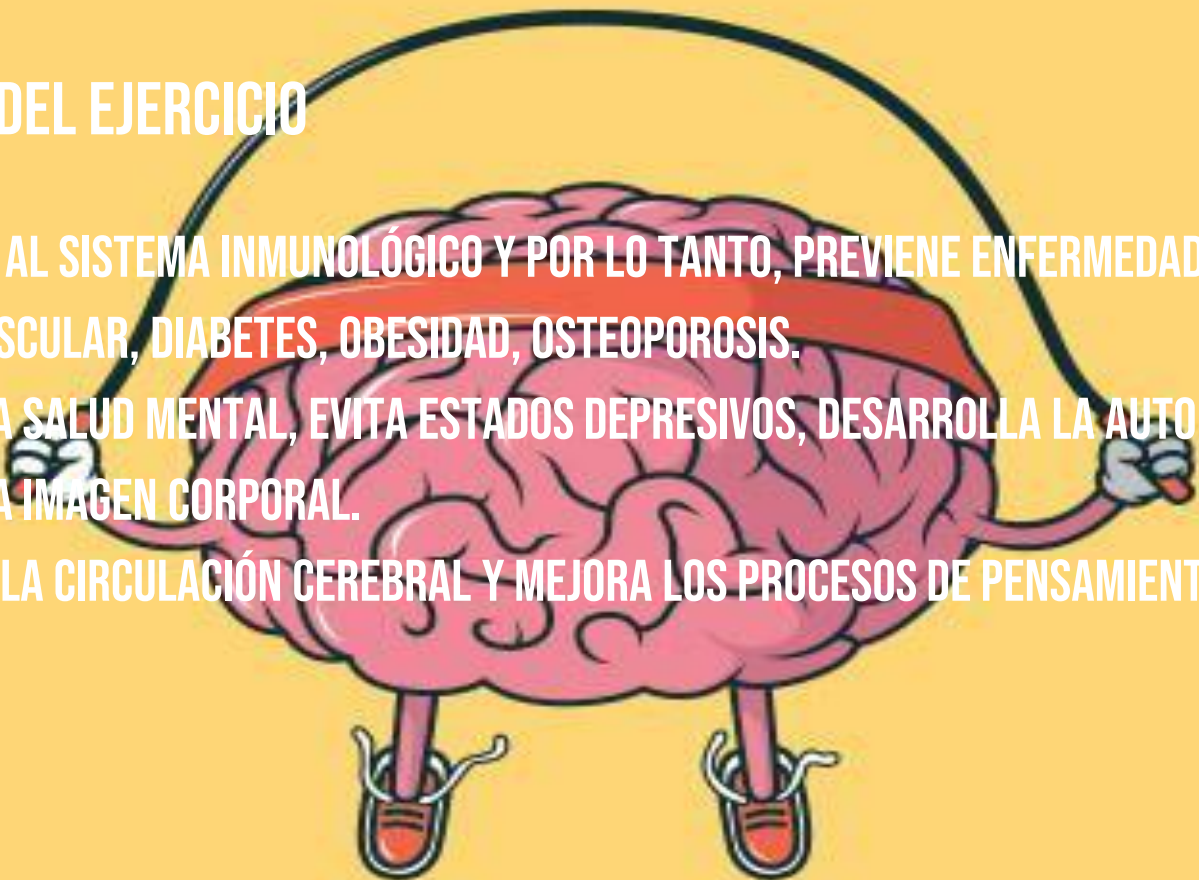
- REALIZACIÓN DE MOVIMIENTOS CORPORALES PLANIFICADOS, REPETITIVOS Y EN OCASIONES SUPERVISADOS POR UN INSTRUCTOR, CON EL OBJETIVO DE ESTAR EN FORMA FÍSICA Y GOZAR DE UNA SALUD SANA

EJEMPLOS: LEVANTAMIENTO DE PESAS, “SQUATS”, ABDOMINALES

- EJERCICIO FÍSICO ES SINÓNIMO DE BIENESTAR FÍSICO, MENTAL Y SOCIAL DE UNA PERSONA

## BENEFICIOS DEL EJERCICIO

- ESTIMULA AL SISTEMA INMUNOLÓGICO Y POR LO TANTO, PREVIENE ENFERMEDADES CORONARIA, CARDIOVASCULAR, DIABETES, OBESIDAD, OSTEOPOROSIS.
- MEJORA LA SALUD MENTAL, EVITA ESTADOS DEPRESIVOS, DESARROLLA LA AUTOESTIMA, MEJORA LA IMAGEN CORPORAL.
- AUMENTA LA CIRCULACIÓN CEREBRAL Y MEJORA LOS PROCESOS DE PENSAMIENTO.





Increase functional activity of the **temporal lobe**, which is responsible for **storing sensory memories**.



Improve **learning** and **mental performance**.



Help prevent and treat **dementia**, **Alzheimer's**, and **brain aging**.



Encourage the **pituitary gland** to release **endorphins**.



Reduce sensitivity to **stress**, **depression**, and **anxiety**.



Reduce the impairment of **brain cells** and **loss of coordination** related to **Parkinson's disease**.



Increase levels of **brain-derived neurotrophic factor (BDNF)**, which **maintains** and **regenerates** adult nerve cells.

# FLEXIBILIDAD

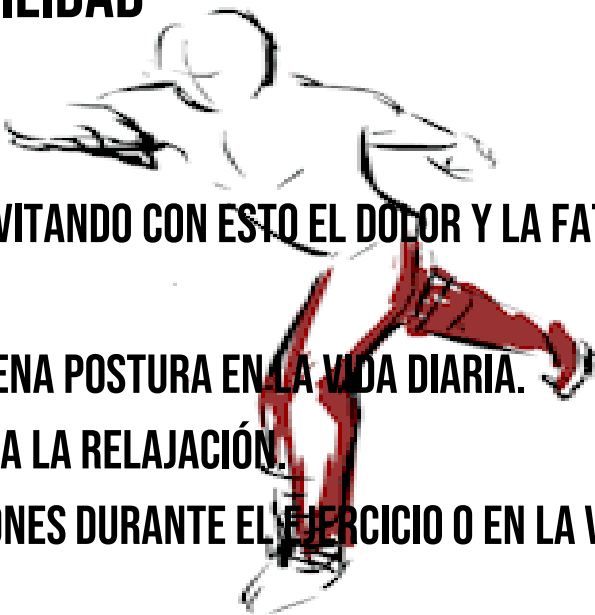
- GRADO DE MOVILIDAD DE UNA PARTE DEL CUERPO Y LA ELASTICIDAD DEL MÚSCULO INVOLUCRADO EN LA EJECUCIÓN DE UN MOVIMIENTO
- MIENTRAS QUE LO QUE SE CONOCE COMO ESTIRAMIENTO, ES EL MOVIMIENTO DE LA ARTICULACIÓN COMO DEL MÚSCULO, LOS LIGAMENTOS Y LOS TENDONES





# LA IMPORTANCIA DE LA FLEXIBILIDAD

- **ELIMINA EL ÁCIDO LÁCTICO, EVITANDO CON ESTO EL DOLOR Y LA FATIGA EN LOS MÚSCULOS.**
- **MEJORA EL BALANCE Y LA BUENA POSTURA EN LA VIDA DIARIA.**
- **REDUCE EL ESTRÉS Y FOMENTA LA RELAJACIÓN.**
- **PREVIENE EL RIESGO DE LESIONES DURANTE EL EJERCICIO O EN LA VIDA COTIDIANA.**



# APTITUD FÍSICA

- **CAPACIDAD QUE PRESENTA UNA PERSONA A LA HORA DE REALIZAR ALGÚN TIPO DE ACTIVIDAD FÍSICA**

## ASPECTOS RELACIONADOS CON LA APTITUD FÍSICA

- EDAD
- ESTILO DE VIDA
- GÉNERO
- HERENCIA
- AMBIENTE



**A PESAR DE ESTOS COMPONENTES QUE DETERMINAN NUESTRA CAPACIDAD, UNO DEBE CONTAR CON UNA BUENA APTITUD FÍSICA, QUE CONSTA EN LA CONSISTENCIA Y PRÁCTICA DE EJERCICIO, ACTIVIDAD FÍSICA Y FLEXIBILIDAD.**

# BREVE VOCABULARIO SOBRE LA ACTIVIDAD FÍSICA

**ELONGACIÓN MUSCULAR.** ES LO MÁS IMPORTANTE ANTES DE HACER ACTIVIDAD FÍSICA. EL ESTIRAR Y RELAJAR LOS MÚSCULOS ELONGÁNDOLOS QUE PREVIENE LESIONES Y DAÑOS FUTUROS

**POTENCIAL ANAERÓBICO.** ACTIVIDADES DE TIEMPO REDUCIDO Y CON UN GRAN NIVEL DE INTENSIDAD.

**POTENCIA MUSCULAR.** SE REFIERE A LA CANTIDAD DE ENTRENAMIENTO Y TRABAJO QUE SE REALIZA EN UNA DETERMINADA CANTIDAD DE TIEMPO. EN PERSONAS ATLETAS ES DE SUMA IMPORTANCIA TENER UN BUEN ENTRENAMIENTO DE POTENCIA MUSCULAR.

**RESISTENCIA MUSCULAR.** LA RESISTENCIA MUSCULAR ES LA CANTIDAD DE VECES QUE SE LLEVE EN CADA ENTRENAMIENTO. EL PROPIO CUERPO TIENE RESISTENCIA EN SÍ, PERO DEBE LLEVAR A CABO LA RESISTENCIA EN LA PARTE SUPERIOR DEL CUERPO CONSISTENTEMENTE.

**FUERZA MUSCULAR.** ES LA CAPACIDAD QUE PRESENTA UN MÚSCULO PARA REALIZAR UN CIERTA CANTIDAD DE FUERZA PARA LOGRAR MEJOR RESISTENCIA EN UN SOLO ESFUERZO.

**MOVILIDAD ARTICULAR.** EN LA MOVILIDAD ARTICULAR INTERVIENEN LOS MÚSCULOS, LOS TENDONES Y LIGAMENTOS. ES NECESARIO QUE LAS ARTICULACIONES SE FORTALEZCAN A TRAVÉS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA PORQUE SI NO EL CUERPO NO ESTARÁ APTO PARA MOVERSE EN UNA FORMA NO DAÑINA.

# EL EJERCICIO PUEDE...

- REDUCIR EL RIESGO DE ENFERMEDADES DEL CORAZÓN, PRESIÓN ARTERIAL ALTA, OSTEOPOROSIS, DIABETES, Y OBESIDAD.
- MANTENER LAS ARTICULACIONES, TENDONES Y LIGAMENTOS FLEXIBLES, LO QUE HACE QUE SEA MÁS FÁCIL MOVERSE Y DISMINUYE LAS POSIBILIDADES DE QUE SE CAIGA.
- REDUCIR ALGUNOS DE LOS EFECTOS DEL ENVEJECIMIENTO, ESPECIALMENTE LA INCÓMODIDAD DE LA OSTEOARTROSIS.
- CONTRIBUIR AL BIENESTAR MENTAL Y AYUDAR A TRATAR LA DEPRESIÓN.
- AYUDAR A ALIVIAR EL ESTRÉS Y LA ANSIEDAD.
- AUMENTAR LA ENERGÍA Y LA RESISTENCIA.
- MEJORAR EL SUEÑO.



# REFERENCIAS

[http://saludmed.com/saludybienestar/contenido/Aptitud\\_Fisica.pdf](http://saludmed.com/saludybienestar/contenido/Aptitud_Fisica.pdf)

<https://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/es/>

<https://giphy.com/explore/skeleton>

<https://www.vitonica.com/maquinas-cardiovascular/ejercicio-aerobico-y-anaerobico-diferencias-y-beneficios#:~:text=Ejercicio%20aer%C3%B3bico%3A%20son%20ejercicios%20de, en%20bici%2C%20caminar%2C%20etc.>

<https://medlineplus.gov/spanish/benefitsofexercise.html#:~:text=El%20aumento%20del%20flujo%20sangu%C3%ADneo,y%20los%20niveles%20de%20triglic%C3%A9ridos>