

# GLOSARIO DE TERMINOS SOBRE LA ACTIVIDAD FÍSICA

## ACTIVIDAD FÍSICA

Cualquier movimiento del cuerpo producido por músculos esqueléticos y que tiene como resultado un gasto energético por encima del nivel de reposo (actividades de la vida diaria: ocupacional, laboral, doméstica, deportiva, etc.).

## ACTIVIDAD FÍSICA beneficiosa para la salud

Cualquier forma de **actividad física** que, teniendo en cuenta las características de tipo, intensidad y frecuencia, aumentan los beneficios en la salud y en la capacidad funcional sin producir daño o riesgo.

## EJERCICIO FÍSICO

Es un tipo concreto de **actividad física** que corresponde a un movimiento del cuerpo planificado, estructurado y repetitivo que tiene por objeto la mejora o el mantenimiento de uno o más componentes de la forma física relacionados con la salud (resistencia cardiorrespiratoria, resistencia muscular, fuerza muscular y flexibilidad).

## DEPORTE

Todo **ejercicio físico** realizado con espíritu competitivo que se rige por unas normas o reglas de juego y por lo tanto se realiza con una sistemática.



# GLOSARIO DE TERMINOS SOBRE LA ACTIVIDAD FÍSICA

## ACTIVIDAD FÍSICA de tipo aeróbico

Es aquella actividad en la que se moviliza la musculatura de forma rítmica y por tiempo mantenido (minutos u horas). Sus efectos tienen lugar sobre los sistemas cardiovascular, respiratorio y metabólico, y la recuperación es lenta.

*Por ejemplo: bailar, nadar, montar en bicicleta, practicar baloncesto....*



## ACTIVIDAD FÍSICA de tipo anaeróbico

Es aquella actividad en la que se exige al organismo una respuesta al máximo de su capacidad, con la máxima fuerza y velocidad posible y por tiempo breve. Sus efectos tienen lugar sobre la fuerza y tamaño muscular, produciéndose una rápida aparición de cansancio, aunque con recuperación rápida.

*Por ejemplo: levantar pesos, correr a alta velocidad y en espacios cortos, realizar resistencia con bandas elásticas...*



# GLOSARIO DE TERMINOS SOBRE LA ACTIVIDAD FÍSICA

## **FLEXIBILIDAD**

Es la capacidad de una persona para realizar movimientos de gran amplitud gracias a la movilidad de las articulaciones y a la elasticidad de la musculatura y ligamentos.

### **Ejercicios de FLEXIBILIDAD**

Ejercicios que permiten mantener o incrementar el rango de movimiento de las articulaciones y/o estirar los músculos.

## **FUERZA MUSCULAR**

Es la capacidad de un músculo o grupo de músculos de generar tensión mediante una contracción muscular. Es importante mantener niveles adecuados de fuerza y resistencia muscular para mantener la autonomía funcional a lo largo de los años y para realizar o participar en las actividades de la vida diaria.

### **Ejercicios de FORTALECIMIENTO MUSCULAR**

Ejercicios que se realizan para la superación de una resistencia externa, también conocida como “carga”.



# GLOSARIO DE TERMINOS SOBRE LA ACTIVIDAD FÍSICA

## VIDA ACTIVA

Es una forma de vida que integra la **actividad física** en la rutina diaria. El objetivo es acumular al menos 60 minutos de actividad física adecuada cada día, y 5 días a la semana (al menos 300 minutos a la semana).

## INACTIVIDAD FÍSICA

Una persona inactiva es aquella que no alcanza las recomendaciones de actividad física (directrices de la Organización Mundial de la Salud).

## SEDENTARISMO

Cualquier conducta de una persona, estando consciente, que produzca un gasto energético menor de 1,5 **MET** estando sentado o reclinado. Hoy día el sedentarismo se reconoce como un factor de riesgo independiente de la **inactividad física**.

### LIMITAR

*el tiempo dedicado a actividades sedentarias, especialmente el tiempo de ocio delante de una pantalla.*



# GLOSARIO DE TERMINOS SOBRE LA ACTIVIDAD FÍSICA

## INTENSIDAD

Es el nivel de esfuerzo requerido para un ejercicio o **actividad física**, o la velocidad a la que se realiza. Se puede hablar de tres tipos (**leve**, **moderada** y **vigorosa**) de acuerdo a escalas de medición o la percepción de cada individuo.

## MET

(equivalente metabólico)

Consideramos el MET (equivalente metabólico) como la energía necesaria para mantener nuestras funciones vitales en reposo. Es un indicador numérico de la **intensidad** de la **actividad física**. 1 MET equivale a 1 Kcal / kg / min.

## ESCALA Borg

(percepción subjetiva del esfuerzo)

Es una escala de 0 a 10 puntos donde estar sentado equivale a 0 puntos, y el máximo esfuerzo posible equivale a 10 puntos. Una **intensidad leve** se corresponde con una puntuación de 3-4, una **intensidad moderada** se corresponde con 5-6, y una **intensidad vigorosa** se corresponde con 7-8 puntos.



ESCUELA  
DE SALUD  
La Rioja

