



## TIPOS DE ACTIVIDAD FÍSICA PARA PROGRAMAS DE EJERCICIO.

La práctica de actividad física de manera regular es una de las herramientas más eficaces para la prevención de enfermedades en las personas, sin embargo, hacerlo sin supervisión u orientación puede tener consecuencias para la salud. Conoce los tipos de actividad física:

### Aeróbica



Produce grandes beneficios, especialmente en el sistema cardiovascular. Se desarrolla con movimientos cíclicos moderados, en los que intervienen normalmente todos los músculos del cuerpo, como andar rápido, trotar, pedalear o nadar. Sus beneficios dependen más de la cantidad de actividad realizada que de la intensidad.

### Movilidad Articular



Los ejercicios de movilidad articular deben realizarse lentamente, especialmente los del cuello y columna. Es conveniente movilizar habitualmente todas las articulaciones, como actividad propia o como parte del calentamiento previo a otra actividad.

### Anaeróbica



Son procesos de liberación de energía en los que no necesariamente se requiere la oxigenación, como el entrenamiento de fuerza y potencia, que mejoran la potencia, fuerza y tamaño de nuestros músculos. Incluye la realización de ejercicios de alta intensidad y corta duración durante segundos a pocos minutos.

### Equilibrio



Es la capacidad de mantener o recuperar una posición respecto a la fuerza de gravedad. Hay dos tipos: Estático: Se mantiene una postura adecuada sin desplazarse. Dinámico: Mantiene la postura adecuada en desplazamiento. El equilibrio dinámico declina a los 35-40 años. Entrenar es adecuado para frenar dicho deterioro. En las personas mayores es obligado realizar ejercicios que mejoren el equilibrio, debido a la incidencia de las caídas en esta etapa.

### Flexibilidad



Es la capacidad de realizar movimientos en toda su amplitud con las articulaciones del cuerpo para una adecuada extensibilidad muscular. La flexibilidad permite moverse de forma segura. Previene lesiones musculares y ligamentosas.

### Coordinación



Es el proceso que deriva en una combinación de actividades de una cierta cantidad de músculos y ésta se produce como resultado de la organización de las redes funcionales de neuronas. Coordinación es sinónimo de destreza.

### Fuerza



Genera tensión intramuscular. Si la tensión produce cambios en la longitud del músculo es dinámica, en caso contrario es estática o isométrica. Los ejercicios con contracciones dinámicas son los más habituales, así, el músculo se desplaza normalmente en toda su amplitud de movimiento.

La condición física representa el potencial del organismo para enfrentarse a los retos, desde el punto de vista físico, que se propone. Podemos definirla como la suma ponderada de las diferentes capacidades físicas.

