



UNIVERSIDAD DE
GUANAJUATO

ACTIVIDAD FÍSICA Y ENFERMEDADES CRÓNICO-DEGENERATIVAS



BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

**DISMINUCIÓN DEL
RIESGO DE MUERTE
PREMATURA**

**DISMINUCIÓN DEL RIESGO
DE DIABETES E
HIPERTENSIÓN ARTERIAL**

**CONTROL DE PESO
CORPORAL**

**CREACIÓN DE BIENESTAR
PSICOLÓGICO**

La falta de ejercicio eleva el riesgo de sufrir trastornos crónicos como

Enfermedad Coronaria, Hipertensión, Hipercolesterolemia, Cáncer, Obesidad y Alteraciones Musculoesqueléticas.

Para obtener beneficios en la salud y evitar enfermedades, todos los adultos deben realizar 30 minutos de actividad física de intensidad moderada casi todos los días de la semana.

Menor
intensidad-mayor
duración: limpiar
ventanas o pisos
durante 45 a 60 min.

Mayor intensidad-
menor duración:
saltar la cuerda
durante 15 minutos,
andar en bicicleta
durante 15 minutos.

**REALIZAR 150 MINUTOS DE ACTIVIDAD FÍSICA POR SEMANA O 1000 KCAL
POR SEMANA**

¿Qué sucede en nuestro cuerpo al hacer 30 min de actividad física aeróbica moderada?

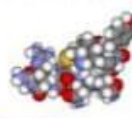


Energía química = Movimiento
Metabolizamos las Kilocalorías que nos aportan los alimentos.



La ventilación pulmonar aumenta por la necesidad de oxígeno.
La respiración se incrementa, los latidos del corazón se aceleran, bombeando la sangre oxigenada.

Prevalece el sistema energético oxidativo, secreción de hormona antidiurética, reabsorbiendo el agua.



Sistema nervioso. Las motoneuronas transmiten el impulso eléctrico para las contracciones musculares y así desarrollar las capacidades físicas.

Tronco cerebral actúa generando el control motor, pasan los minutos de actividad y crece la conciencia corporal



Los músculos que están ejecutando más movimientos, son los que reciben mayor riego sanguíneo.



Los tendones y ligamentos se elongan y desplazan las articulaciones para generar movimientos

Referencia: Wilmore, J. & Costill, D. (2010). Fisiología del esfuerzo y del deporte. Badalona, España: Paidotribo.