

> Condición física

La condición o aptitud física se refiere a las cualidades de salud y habilidades que se necesitan para poder realizar las actividades diarias sin tener cansancio excesivo.

Depende de la actividad física y la alimentación.

Salud

Resistencia

cardiorrespiratoria

Capacidad de los sistemas circulatorio y respiratorio para suministrar los nutrientes y oxígeno necesarios durante la actividad física, así como eliminar los desechos.

Resistencia muscular

Capacidad de los músculos para ejercer fuerza durante varias repeticiones, sin agotarse.

Fuerza muscular

Cantidad de fuerza que pueden generar los músculos.

Composición corporal

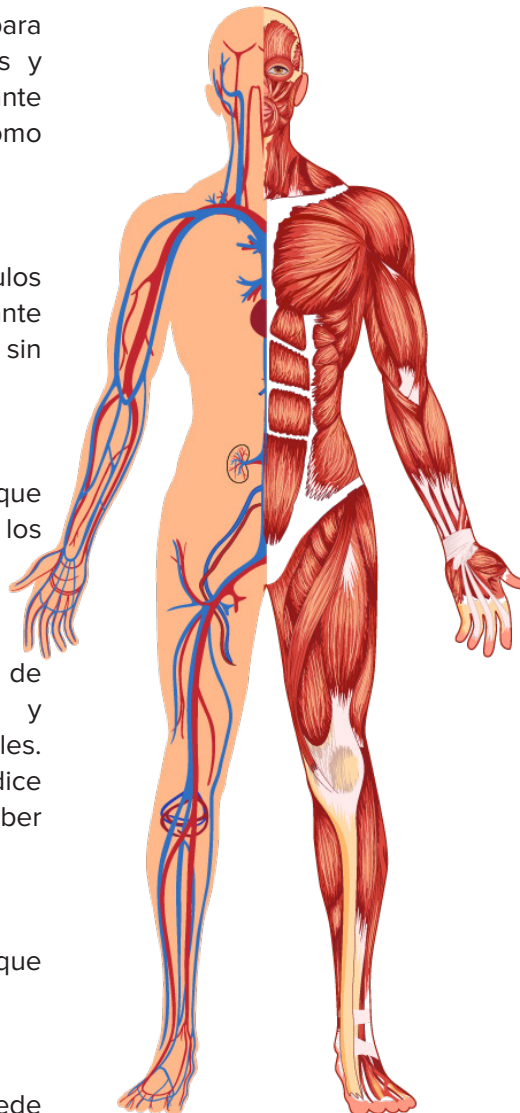
Cantidades relativas de músculo, grasa, hueso y demás órganos vitales. Puede medirse con el índice de masa corporal* para saber si hay exceso de peso.

Flexibilidad

Rango de movimiento que tienen las articulaciones.

Poder

Ritmo con el que se puede realizar una actividad física.



Habilidades

Balance

Capacidad de mantener el equilibrio en reposo o en movimiento.

Coordinación

Habilidad para usar los sentidos en conjunto con las partes del cuerpo, para realizar actividades físicas de manera correcta y fluida.

Velocidad

Habilidad para realizar un movimiento en poco tiempo.

Tiempo de reacción

Tiempo que se toma en realizar un movimiento después de que se reconoce que es necesario realizarlo.

Agilidad

Habilidad para cambiar la posición del cuerpo correctamente y de manera veloz.

> Condición física

Actividad física

Movimiento del cuerpo que consume energía, generado por los músculos esqueléticos.

Moderada:

caminar, andar en bicicleta o bailar; aumenta la frecuencia respiratoria y cardíaca, así como la temperatura del cuerpo.

Vigorosa:

correr, nadar, subir escaleras o realizar deportes; la frecuencia respiratoria y cardíaca es rápida** y apenas es posible decir algunas palabras.

Las personas que realizan actividad física viven más y tienen menos riesgo de serios problemas de salud; ya que al realizar actividad física frecuente:

- Mejora la condición cardiorrespiratoria.
- Ayuda a los huesos.
- Reduce el riesgo de enfermedades circulatorias como hipertensión, enfermedad coronaria del corazón y derrames cerebrales.
- Reduce el riesgo de padecer diabetes, cáncer de mama y cáncer de colon.
- Ayuda contra la depresión.
- Reduce el riesgo de caídas y por lo tanto de fracturas.
- Es esencial para el control del peso.

Recomendaciones de actividad física

Niños y adolescentes de 5 a 17 años. Mínimo 60 minutos diarios. Actividades que fortalezcan los músculos y huesos al menos tres veces a la semana (ejercicios donde se use el peso del cuerpo).

Adultos de 18 a 64 años. Mínimo 150 minutos semanales. Actividades que fortalezcan los músculos al menos dos veces a la semana (levantar pesas, yoga o ejercicios donde se use el peso del cuerpo).

Adultos mayores a 65 años. Mínimo 150 minutos semanales. Actividades que fortalezcan los músculos al menos dos veces a la semana. Si tienen poca movilidad deben realizar actividades que mejoren su balance, para evitar caídas.

* El índice de masa corporal (IMC) se calcula al dividir el peso del cuerpo sobre el cuadrado de la altura ($IMC = \frac{peso}{altura^2}$). Para un adulto promedio, un IMC menor a 18.5 significa que está bajo de peso; entre 1.8 y 24.9 se considera normal; entre 25 y 29.9 se considera sobrepeso; y arriba de 30 es índice de obesidad y aumenta el riesgo de varias enfermedades.

** Es importante mantenerse bien hidratado al realizar actividades físicas moderadas y vigorosas, ya que el calor que se genera es eliminado gracias al sudor, pero se pierde agua y minerales en el proceso y es importante recuperarlos.