

Día Mundial de la Actividad Física

06/04/2010

En medicina humana y veterinaria, la actividad física comprende un conjunto de movimientos del cuerpo obteniendo como resultado un gasto de energía mayor a la tasa de metabolismo basal. A veces se utiliza como sinónimo de ejercicio físico, que es una forma de actividad física planificada y repetitiva con la finalidad de mejorar o mantener uno o varios aspectos de la condición física.



La actividad física recomendada debe ser fundamentalmente aeróbica, como el andar en bicicleta. Fuente: Wikipedia

La actividad física que realiza el ser humano durante un determinado período **mayor a 30 minutos y más de 3 veces por semana** generalmente ocurre en el trabajo o actividad laboral y en sus momentos de ocio. Ello aumenta el **consumo de energía** considerablemente y el metabolismo de reposo, es decir, la actividad física consume calorías.

Efectos de la actividad física

La actividad física regular se asocia a **menor riesgo de enfermedad cardiovascular**, enfermedad coronaria, accidente cerebrovascular, mortalidad cardiovascular y total.

La actividad física no sólo **aumenta el consumo de calorías** sino también el metabolismo basal, que puede permanecer elevado después de 30 minutos de acabar una actividad física moderada. La tasa metabólica basal puede aumentar un 10% durante 48 horas después de la actividad física. La **actividad física moderada no aumenta el apetito, incluso lo reduce**. Las investigaciones indican que la disminución del apetito después de la actividad física es mayor en individuos que son obesos, que en los que tienen un peso corporal ideal.

Una reducción de calorías en la dieta junto con la actividad física puede **producir una pérdida de grasa corporal del 98%**, mientras que si sólo se produce una reducción de calorías en la dieta se pierde un 25% de masa corporal magra, es decir, músculo, y menos de un 75% de la grasa y mejora la calidad de vida.

Por el contrario, el abuso de la actividad física sin planeación y vigilancia **puede ser destructivo**. Desde envejecimiento celular prematuro, desgaste emocional y físico, debilitamiento del sistema inmunológico entre otros.

Fuente: [Wikipedia](#)

Fuente: Wikipedia