

---

## Tipos de actividad física para estar en forma

Muchas veces escuchamos la [recomendación de practicar deportes](#), hacer actividad física o, dicho de una forma genérica, tener un estilo de vida activo.

Y todos coincidimos en que [es muy sano](#). De hecho, muchas veces nos damos cuenta de lo bien que se siente uno después de un buen paseo por el campo, de [jugar en la piscina](#) o de una divertida sesión de [baile](#).

Pero también somos conscientes de [lo difícil que es pasar de la teoría a la práctica](#)... A pesar de saber que es bueno, no encontramos el momento. Siempre hay que hacer otras cosas, aparentemente más urgentes o importantes. Pero, cuidar de nuestra salud es importante!

Se cree que, en cualquier etapa de la vida, lo ideal es acumular cada día 60 minutos de actividad física de intensidad moderada a intensa y, además, incluir 2 o 3 días a la semana ejercicios que ayuden a desarrollar la fuerza muscular y a mantener fuertes los huesos.

Podemos elegir muchas formas de cumplir estas recomendaciones mínimas sobre la actividad física. Aunque hacerlo más tiempo es todavía mejor.

Hay muchas formas de mantenerse activos. Hay quien opta por practicar un deporte reglado y hay muchos para elegir. Otros prefieren ir a un gimnasio o a una piscina varias veces a la semana. Hay quien sale a correr o aprende bailes de salón...

Cualquier forma de actividad física tiene [beneficios para la salud](#). Y en la vida cotidiana tenemos también oportunidades para estar activos: en las tareas de la casa o el jardín; cuando caminamos por la calle; cuando movemos pesos, subimos escaleras o jugamos un rato con los hijos en el parque.

Los niños son muy activos de forma espontánea. Se mueven, juegan, exploran, saltan, corretean... Basta con que tengan un poco de espacio y... que apaguemos la televisión.

### **¿Qué quiere decir actividad física MODERADA?**

Es toda actividad o juego que nos hace respirar más rápido. Se puede hablar al mismo tiempo, pero no se puede cantar.

Sentimos que aumentan los latidos cardiacos (se puede notar en el pecho, en el cuello o en la muñeca).

Se acompaña de sensación de calor.

Dependiendo de la condición física de cada cual, se puede aguantar más o menos tiempo.

### **¿Qué quiere decir actividad física INTENSA?**

Son situaciones en las que la respiración y la frecuencia cardiaca aumentan aún más. Y no se puede seguir hablando mientras se realiza la actividad.

### **¿Qué son las actividades cardiovasculares o AERÓBICAS?**

También se pueden llamar cardiorespiratorias, porque exigen que el cuerpo transporte oxígeno, usando el corazón y los pulmones.

Cuando se hace este tipo de ejercicios de forma repetida, el corazón y los pulmones se adaptan para ser más eficaces y enviar más oxígeno a los músculos que trabajan.

La resistencia cardiovascular del cuerpo es la capacidad que tiene para llevar a cabo tareas que requieren el empleo de grandes grupos musculares durante varios minutos.

Se puede mejorar practicando actividades por periodos cada vez más largos. Pero debe aumentarse [de forma gradual](#) tanto la intensidad como la duración.

Ejemplos: correr, bailar, saltar, nadar, caminar, subir escaleras, "zumba"...

### **¿Qué son las actividades de FUERZA O RESISTENCIA MUSCULAR?**

Aquellas en que obligamos a nuestros músculos a superar una fuerza contraria. Se puede hacer mediante estiramientos o contracciones de los músculos. Sirven para desarrollar y fortalecer tanto los músculos en sí mismos como los huesos sobre los que se apoyan.

Usamos fuerza muscular para empujar, tirar, levantar objetos de peso.

- El peso puede ser nuestro mismo cuerpo como al saltar a la comba, hacer el pino, abdominales o sentadillas, practicar con las anillas o la escalada.
- Podemos mover el cuerpo de otra persona, como al tirar de los extremos de una cuerda, llevar a un compañero en carretilla, practicar judo.
- O puede ser el peso de otro objeto que se empuja, mueve o lanza. Por ejemplo, lanzar pelotas, remar, levantar pesos, usar bandas de resistencia o... simplemente llevando las bolsas del supermercado.

Como en todo tipo de actividad física, hay que empezar poco a poco, para que el cuerpo se adapte.

### **¿Qué son las actividades de FLEXIBILIDAD?**

La flexibilidad es la capacidad de las articulaciones para moverse en toda su amplitud, la cual depende de cada articulación (algunas tienen más arco de movimientos) y de la elasticidad de los músculos que las rodean. Influye mucho la edad y también el sexo. En general es mayor en las mujeres.

La flexibilidad es beneficiosa y complementa a las actividades que requieren flexión, extensión, estiramiento o contorsión. También ayuda a evitar lesiones en otros deportes.

Para mejorar la flexibilidad hay que practicar despacio. Los objetivos no se alcanzan en poco tiempo. Hay que persistir durante semanas o incluso meses. Si se deja de practicar, se suele perder lo alcanzado.

Se deben evitar los rebotes y tirones excesivos. Forzar en exceso puede causar lesiones. Es mejor hacer los estiramientos “en caliente”, por ejemplo después del calentamiento previo a un deporte y al finalizar la sesión.

Ejemplos: los estiramientos musculares, la gimnasia, pilates, artes marciales, ballet...

### **¿Qué son las actividades de COORDINACIÓN?**

Son las que consiguen que el cerebro y el sistema nervioso trabajen de forma conjunta con huesos y músculos. El resultado son movimientos suaves, precisos y armónicos.

Requiere que se desarrolle lo que se llama “conciencia cinestésica”, en la que el cerebro se da cuenta de cada movimiento como si lo estuviera “viendo” desde fuera.

Ejemplos: mantener el equilibrio corporal sobre una pierna o sobre la barra de ejercicios. Juegos en los que se tiene que coordinar la vista y los pies, como al dar patadas a un balón o hacer regates. O bien, otros en los que coordinamos ojos y mano, como en los deportes de raqueta, el basquet...

### **¿Qué es la CONDICIÓN FÍSICA?**

Se llama así a la adaptación a una actividad o deporte concretos. Esto precisa de un equilibrio entre actividades aeróbicas, de fuerza, flexibilidad, equilibrio y coordinación.

Muchos deportes incluyen aspectos de todos los tipos de actividad física descritos y eso los hace más completos.

### **Recuerden...**

- Es importante mantener la forma física para estar sano.
- Esto incluye la resistencia en actividades aeróbicas.
- Conviene dedicar al menos una hora al día a la actividad física de intensidad moderada, pero puede hacerse en fracciones más cortas.
- Se deben dedicar 2-3 horas a la semana a actividades más intensas para fortalecer huesos y músculos.
- Además, es bueno comer sano para mantener un peso saludable.

---

**Fecha de publicación:** 5-12-2014

### **Autor/es:**

- [Ana Martínez Rubio](#). Pediatra. Fallecida el 19 de agosto 2017. Camas (Sevilla)
- [Grupo PrevInfad](#). Prevención en la infancia y adolescencia (PrevInfad). Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria (AEPap)



